



❖第 55 期❖民國 109 年 6 月出刊❖發行單位：國立岡山高中輔導室❖發行人：楊榮仁校長、張尹綺主任 ❖編輯：陳閔華老師、編輯志工群

本期主題：從韓國 N 號房事件探討網路使用安全 遠離網路沉迷圖文集 認識同理心 菁英特訓班：這樣的學習歷程，大學買單！
好文分享：自律比選大學重要 好站介紹：哇咧星樂園 美食踩點 上期岡城心語有獎徵答得獎者 排版：陳閔華老師

同學和師長們閱讀本期內容後，可於岡中輔導室 FB 粉絲在本期岡城心語的貼文回答問題，答對者將隨機抽出幸運者，我們準備了**神秘禮物**在等您。另外為了讓志工們用心編輯的刊物，發揮更大的價值與功能。也可投稿，管道有四：A. 紙本投稿至輔導室(投稿表格請至輔導室領取)；B. Line 給輔導室；C. 至粉絲專頁上留言；D. [email 至 ksshguide@kssh.khc.edu.tw](mailto:ksshguide@kssh.khc.edu.tw)。文長 400 字為限。請註明 55 期岡城心語心得投稿和您的班級、大名喔！。若投稿文章獲刊登於下期之岡城心語，將記嘉獎壹支，歡迎踴躍投稿。



從韓國 N 號房事件探討網路使用安全

日前發生於韓國的 N 號房事件在台灣引起相當大的討論及關注，你是否了解事件發生的始末及意識到背後隱含的網路議題呢？

什麼是 N 號房事件

西元 2020 年 3 月，南韓 3 大晚間新聞共同報導了一樁 2019 年末南韓警方破獲的網路性暴力事件。嫌犯利用通訊軟體 Telegram 成立數個群組，並在其中販賣受害者的私密影像，甚至直播性犯罪以牟取暴利。嫌犯以各種方式騙取受害者的私密照後，盜用其帳號、威脅她們要將這些照片傳送給她們的親友，以迫使她們提供更多的色情照片。

此事件中的受害者至少有 74 名，而其中未成年的受害者就高達 16 名，她們迫於私密影像及個資被嫌犯掌握，進而淪為被肆意侵害的對象。這些付費的性剝削群組至少有 8 個，而付費加入的會員據估計至少有 10 萬人，尚未被發現的群組甚至無法估計，因此被稱作「N 號房事件」。

在事件爆發後，「如何刪除加密通訊軟體登入記錄」這個關鍵字登上了韓國搜尋引擎 NAVER 前十名，甚至出現了 N 號房會員「我又沒有犯罪，只是付費觀看成人影片而已，這有錯嗎？」的留言。

N 號房事件令韓國舉國譁然，青瓦臺請願平台湧入數百萬人連署要求警方公布嫌犯的長相及姓名。然而由於 Telegram 的伺服器設在南韓境外，通訊紀錄加密性高，群組中的即時影片難以被找回，且群組管理員時常刪除訊息，僅依靠其會員用以支付費用的比特幣轉帳紀錄難以確認犯罪行為。而根據南韓現行法律，僅有散播色情影像者及實際施暴者會遭到判刑，觀看者並不會遭到任何處罰。

什麼是網路性暴力

根據聯合國統計，全球約有 73% 女性網路使用者遭遇過網路性暴力。網路性暴力在網路的普及之下成為了一種新興的犯罪方式，而 N 號房事件只不過是冰山一角的網路性暴力事件。常見的網路性暴力有以下三種類型：

1. 又稱作「復仇式色情」：未經同意散播他人私密影像
 2. 網路跟蹤、騷擾、霸凌等
 3. 以網路作為鎖定、引誘受害者的媒介
- 而網路空間的匿名性、跨地域性、即時性及永久性使網路平台成為性剝削文化滋長的平台。

避免網路性暴力的方法

1. 不要暴露個人資料
2. 檢查手機裡安裝的軟體是否要求定位功能，要求是否合理
3. 不輕易接入免費的公用網路
4. 不要打開不明來歷的連結
5. 使用社交媒體分享近況時，做適當的隱私設定
6. 不拍攝／傳送私密照、太過裸露的視訊及照片給任何人
7. 發現自己正在遭受網路性暴力時，不要著急刪除或封鎖對方，要記得留存證據，尋求可以獲得幫助的資源和管道
8. 拒絕成為性剝削影像的觀賞者

今日科技進步飛速，網路從軍事用途轉而成為了人們生活中不可或缺的一部份，雖帶來便利卻也暗藏許多危險。因此，我們除了要避免自己成為網路暴力的受害者以外，更要警惕自己不要成為推動網路性暴力的共犯，甚至是加害者。

而在網路性暴力事件發生後，我們不應該認為受害者「不檢點」或者指責受害者「活該」，而是應該反思為何會發生這些事件，以及我們還能夠為消除網路性暴力做出什麼努力。

參考資料：

<https://www.cna.com.tw/news/aopl/202004210179.aspx>

<https://www.storm.mg/article/2437590>

<https://zh.wikipedia.org/wiki/N%E5%8F%B7%E6%88%BF%E4%BA%8B%E4%BB%B6>

<https://womany.net/read/article/10831>

<https://www.mohw.gov.tw/cp-3539-36712-1.html>

<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/52/article/9237>

<https://npost.tw/archives/53841>

【編輯志工 207 林姿妤整理編輯】

遠離網路沉迷

圖文集



現代科技的普及下，手機可說是大多數人生活中的一部份，甚至還有脫離不了手機的例子。你身邊有沒有視線從沒離開過手機、面對面也要用 LINE 對話的朋友呢？

教育部全民資安素養網最近分享一則使用手機的小漫畫，符合裡面 NG 行為的人要注意啦！你已經成為被手機控制的受災戶了，為了保護身體健康及生活品質，請避免裡面提到的 NG 行為，正確使用手機，別讓 3C 產品浪費掉你的大好青春！

【編輯志工 109 朱倓儀整理編輯】

過度使用手機的NG行為

邊走路邊滑手機



邊開車或騎車邊滑手機



為了上網而廢寢忘食



隨時上網確認是否有新訊息或新動態



是你在使用手機？還是手機在控制你？



寧可傳訊息勝過面對面溝通



「我不會勉強你現在好起來」之

認識同理心



當我們身邊的朋友正在經歷生命中痛苦的階段，我們都很難眼睜睜看著身邊的人經歷痛苦而毫無作為，但或許你我也都有過這樣的經驗，想開口安慰，卻不確定該怎麼說才是最適切的。

其實，傷心、憂鬱情緒正濃的人需要的只是我們用同理的方式去陪伴讓他們的痛苦有一個可以被看見被接納的空間。但究竟同理是什麼？和同情又有什麼不一樣？

同情 (sympathy) 和同理 (empathy) 都是出自關心，但他們背後存在著微妙的差異，這些差異大大的影響我們與他人的人際關係，透過這僅僅三分鐘可愛的動畫，更讓我們體會同理心是什麼？

主要的差異在於兩者的出發角度不同，**同情心，仍站在自我的角度與位置看事情**，讓我們與對方最終失去連結；**同理心，則必須走出自己的框架和立場**，嘗試深入對方的角度看事情，理解他現在有任何負面情緒，無論是憤怒或憂鬱，都是正常的，**傾聽他的感受並且給他時間去經歷傷痛**，無需急著評論他的感受或他經歷的事件，辨認他當下的情緒，並以內心深處的經歷與對方共同經驗當下的感受，等對方情緒慢慢緩和，再引導她往不同的視角去看待整件事情。

所以從動畫中我們看到「同情心」跟「同理心」兩者截然不同，也瞭解同情人很容易，但我們可以試著學習同理，透過同理的練習，能站在對方的立場，用心去感受對方的感覺，不僅能幫助身邊的人走出生命中的低谷，也可以讓彼此間的關係更靠近。

【編輯志工 207 簡聿好整理】

菁英特訓班

這樣的學習歷程，大學買單！

【編輯志工 202 洪英綺整理編輯】

目前大學招生委員會聯合會(以下簡稱招聯會)已經公布「111 學年度大學申請入學參採高中學習歷程資料完整版」，這對適用新課綱的同學來說，是高中三年學習規劃的重要參考依據。

本期岡城心語，引用了 Cheers 雜誌的文章「這樣的學習歷程，大學買單」，來跟大家說明在看各校系的學習歷程參採項目時，應該注意哪些事項，在 Cheers 雜誌當中，以中央大學物理系為例，在招聯會網站上公告的項目如下表一，我們特別透過圖說文字的呈現，來帶大家一探究竟！

請注意，此表並非指你要具備所有項次之學習歷程

國立中央大學—物理學系

※本表僅係大學學系招生選才時，於個人申請第二階段甄試過程之學習準備建議方向，並非指學生必須具備所有項次之學習歷程。

例如：A 學系於「多元表現」看重學生之「擔任幹部經驗」及「特殊優良表現證明」¹，但另提供「服務學習經驗」，學系仍會以學生所提供之多元表現情形，據以綜合評量。

你所呈現的學習歷程，若沒有符合參採項目，還是會據你呈現的做綜合評量，不見得沒機會

項目	內容
參採數學考科情形	數學 A
學習準備建議方向	<p>修課紀錄</p> <p>1.本系參考部定必修、加深加廣選修、校訂必修、多元選修及綜合型高中之課程 2 等修課紀錄進行綜合評量。</p> <p>2.本系參考部定必修與加深加廣選修之重點領域：</p> <p>(1)語文領域</p> <p>(2)數學領域</p> <p>(3)自然科學領域</p> <p>(4)科技領域</p> <p>3.學業總成績</p>
課程學習成果	<p>學生可就下列內容或其他課程學習成果選擇提供，至多 3 件，本系據以綜合評量。</p> <p>1.書面報告</p> <p>2.實作作品</p> <p>3.自然科學領域探究與實作成果，或特殊類型班級³之相關課程學習成果</p>
多元表現	<p>學生可就下列內容或其他有利審查資料選擇提供，至多 10 件，並另撰寫「多元表現綜整心得」，本系據以綜合評量。</p> <p>1.高中自主學習計畫與成果</p> <p>2.服務學習經驗</p> <p>3.競賽表現</p> <p>4.特殊優良表現證明</p>
學習歷程自述	<p>1. 高中學習歷程反思</p> <p>2. 就讀動機</p>
其他	無

一、修課紀錄：不強調修課學分數及領域數，請於學習歷程自述中具體說明選修相關領域科目或課程之動機、理由及修課心得。

二、學業成績：學業總成績（類組或校排名百分比），及物理、數學、英語科成績（類組或校排名百分比）

三、課程學習成果：

1.以下請二擇一：[請提供能展現你物理、數學與邏輯推理課程] 或 [著重自然科學領域探究與實作課程]學習成果。

2.學習成果重視歷程、心得/反思，重質不重量。

四、多元表現：所列項目無需全部具備，至少具備一項(以上)即可。

五、詳細內容請參閱本系公告「審查重點與準備指引」

備註說明也要仔細看，若欲申請之大學有公告審查重點與準備指引，務必了解該校系在學習歷程檔案要看的重點為何。

除了以上說明，中央大學招生組組長周弘偉也在文章當中，特別提醒，在修課部分，除了注意採計領域之外，應更著重在思考修課內容與未來校系間的關聯。清華大學焦傳金教授也提到「若修課沒有對應到申請的大學校系，也不需要擔心。」因為各大學理解每所高中開的選修課數量及內容不一，因此大學端在看學生資料時，「不會放在同一個尺規評量」。大學端更看重的是學生相對努力程度，以及「是否在有限的資源做最大的學習。」

若高一到高三都在探索不同領域，這樣的修課紀錄，大學買單嗎？焦傳金笑說，多花時間探索沒關係，但要避免「沾醬油式」的選課，看不出彼此關聯。學習歷程中的「課程學習成果」跟「多元表現」較能凸顯學生的特殊性，但並非「數大就是美」，周弘偉提醒，如果學生長期在特定領域耕耘，即使只提供一件成果也不嫌少，所以特別呼籲，不要再「集點」了！

另外，等到高三要申請入學，各校系在學習歷程檔案裡面「其他」的部分，通常也會要求學生寫自傳、學習歷程反思、讀書計畫等，陸續有些大學(清大、中央大學等)已經規劃引導式自傳請學生依照大學端的引導撰寫，這種方式反而比較好掌握，若自行撰寫，一定要連結自己的特質、能力、興趣、學習的歷程及投入，跟所欲申請校系的關聯為何，若描述到多元表現，不一定有厲害的頭銜即能得分，而是看中在經歷當中你所獲得或展現的能力，例如沒有擔任衛生股長，卻能夠自發性地推動、提倡、執行校園環保活動，這樣的領導能力反而更受肯定。面對變動，很多的不確定，但是不是也可以從中看見，看似複雜的新課綱及學習歷程，其實能讓學生更自由的去探索，也有更多機會去進入適合的大學。

好文分享

自律比選大學重要！



【編輯志工 207 王昶勝整理撰寫】

對很多人來說，選擇一間好大學、進入熱門科系，就等於跨出了美好人生的第一步，過了四年順利畢業之後，就一定有個完美的好工作等在面前。「如果你告訴我現在有哪個科系，保證一畢業就有完美好工作，我絕對當你在開玩笑，」蔡康永在這篇文章強調，學校從來就不是就業的保證，所以選大學也從來不是人生重大的選擇，「畢竟有多少人現在做著與大學科系無關的工作？」蔡康永覺得，這些不喜歡卻一定得考過的科目，就是訓練與考驗我們，怎麼樣在你對某一件事完全沒有興趣的情況下，依然達成一個及格的分數。這件事比起你物理考幾分，對人生有著更深遠的意義。

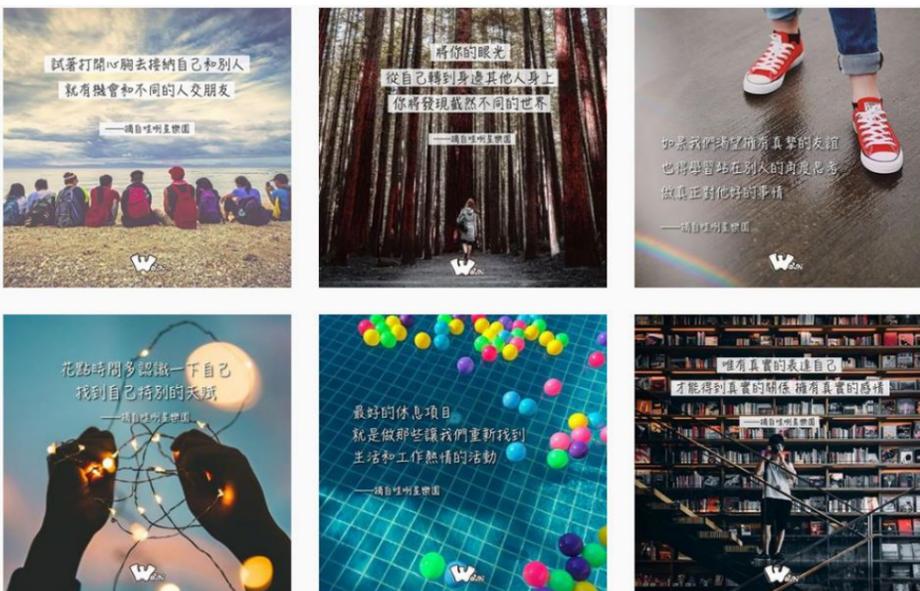
如果你有辦法做到把不喜歡的物理考及格，你獲得的絕對不是對物理的熱情，而是被訓練出「有辦法做到我想要完成的事情的能力。」人生不可能只做自己想做的事，就算以後幸運地找到了熱情所在的工作，但每天工作中還是會有一堆和專長無關的雜事。如果你無法完成那些雜事，你喜歡的事也就無法成功。

另外，蔡康永認為，在與大人們溝通的過程中，重要的是「自己與自己辯論」。自己與自己辯論就是把自己在心裡變成「討厭的大人」，他們會怎麼批評你的想法和選擇，而你又該怎麼回應，從自我辯論過程中，看見自己真正想要什麼，同時又需要什麼。選擇大學、科系，其實不是最重要的，未來的職業以及生涯，不應該被短短的四年所綁架，重要的是和自己辯論後得出的替自己打算的能力，然後接受自己選擇的職業，並且知道「妥協是必要的」。



介紹大家一個跟青少年心情有關的圖文分享平台「哇咧星樂園」，裡面分享了許多屬於青少年心情的圖文，看了好像有被懂得感覺。這個時候的我們會面臨許多問題，不管是在感情方面或是有關未來，許多都是需要我們去思考、嘗試。對人生感到失望或是迷茫的時候也不妨去看看或追蹤，說不定可以從中獲得力量。

【編輯志工 109 楊依璇整理編輯】



今天要介紹的「三味巧」的雞肉飯，此亦是本校國文科陳升煌教師的推薦。這間店的雞肉飯份量上，雞肉算蠻多的，而且價格也經濟實惠，不會太貴，是還蠻親民的價格（大碗 50 元、小碗 35 元）。而且這間店的店內裝潢多是木造的風格，在店內用餐有種古樸的氣息，且免費提供飲料，使得用餐之餘，搭配飲料而不至太膩。唯雞肉飯偏鹹，若飲食較為清淡的同學便較不推薦，還有雞肉飯上面有添加少許的香菜，厭惡香菜的同學若要一試，記得跟店員說不要加噢

再來，有關本店地址，在高雄市岡山區維仁路 111 號，且這間店距離學校還蠻近的，五分鐘的路程便可抵達，營業時間是早上 10 點至晚間 9 點，有興趣的同學可以試試！

【編輯志工 209 林育丞整理編輯】



第 54 期岡城心語有獎徵答得獎者

【首獎】309-25 李健銘

歡 迎 者 躍 加

躍 躍 躍 躍

【參加獎】得獎名單

303-06 林君庭 309-26 林宏勳 309-15 郭韋諺