

# 岡城心語

國立岡山高中輔導刊物

❖第 67 期❖民國 112 年 6 月出刊❖發行單位：國立岡山高中輔導室❖發行人：張國津校長、陳閔華主任 ❖編輯：蔡欣穎老師、編輯志工群

本期主題：情感學習與多元性別 失戀後的自我調適 關於愛情 適度追求與拒絕告白 預防約會性侵 認識數位性暴力  
多元性別知多少 編輯志工心得 輔導室活動

同學和師長們閱讀本期內容後，可於岡中輔導室 FB 粉絲專頁本期岡城心語的貼文回答問題，答對者將隨機抽出幸運者，我們準備了小禮物在等您。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。也可投稿填寫 Google 表單。文長 300 字為限。請註明 67 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，6/21(三)截止。



## 失戀後的自我調適

102 蘇嘉滂整理

### 一、照顧自己

- (一)允許悲傷：多給自己一些時間，細心照料自己的感受，不用逼自己馬上站起來。
- (二)自我沉澱：給自己一段時間沉澱情緒，思考彼此的互動如何導致分手，或者自己在感情中有什麼需要改進的地方，像是會不會太過無理取鬧？要求太多、給對方太大的壓力等.....。
- (三)找到重心：試著接觸新事物、跟朋友聊聊，把過去因交往留給對方的時間，用在自己感興趣的事物上，重新調適自己的生活重心。
- (四)付出行動：把你在感情中的省思化為行動，讓你在下一段戀情中能夠更加順遂。



### 二、不要做的 3 件事

- (一)馬上投入新感情：有人說忘掉一個人的最好方法就是愛上另外一個人，但是這樣終究無法釐清自己的感情發生什麼事，只是為了給自己一個出口，可能會讓自己在關係中反覆的受傷，也沒辦法好好投入下一段感情之中。
- (二)傷害自己或他人：失戀的時候，傷害自己或對方並不能解決問題，只會讓事情越來越複雜，事後想起來可能也會很後悔，學習珍惜自己、調適情緒，適度尋求專業協助是很重要的事。
- (三)強迫對方復合：分手後，有一個黃金挽回周期，在這段期間，對方會對這段關係進行評估，比如該不該分手，對方是不是自己想要的人。在這期間，切忌給對方壓力，否則會讓對方更不想復合。較好做法是，先給彼此一段冷靜的時間，緩和兩人間的壓力，同時想辦法提升自己，但如果對方心意已決，也要尊重對方的決定。

失戀讓人心痛，讓自己停下腳步，好好哭一場、休息一下無妨；但在悲傷的日子裡，還是要記得好好的過生活，畢竟沒有人會比你還愛自己，所以學會愛惜、照顧自己更重要！

(資料、圖片取自：華人健康網-時間是失戀最好解藥？精神科醫師用科學方法，教你走出情傷 <https://reurl.cc/dD2VW2>、ELLE-盡快擺脫痛苦！失戀後不要做的 5 件事 <https://reurl.cc/r5DaLE>、天下雜誌-分手了，還能彼此問候嗎？不愛了，一點點的關心都是打擾 <https://reurl.cc/lDo0Ed>)

## 關於愛情

109 王嫻淳整理

有時候我們覺得愛一個人很深，愛到不能失去對方，但那只是我們對於愛的感覺沒有想得很透徹。—— 雪兒 Cher

- 我認為即使相愛，還是要有自己的生活，有些人會認為失去了她/他就活不下去，但其實不管有沒有他/她，你都還是你，我們並不是因為遇見對方才變得完整，而是我們本來就是兩個完整的人在學習如何去愛、去活出自己理想中的生活。

不管你愛過多少人多少人，不管你愛得多麼痛苦或快樂，最後，你不是學會了怎樣去戀愛，而是學會了怎樣去愛自己。——張小嫻

- 愛並不是什麼事情都迎合對方，而否定自己的一切，我們應該練習愛自己，也在互動中找到一個平衡點，既不委屈自己也不會冷落對方。

他愛妳的這個事實，並不能免除妳滿足自己需求的責任。妳需要的東西，要由妳自己去取得，這是妳的責任。——威爾·鮑溫

- 練習滿足自己的需要，也在感情中學習成為一個能讓別人依賴的人，而不是認為對方都應該要幫忙你、了解你。

愛自己的心情也只有用行動表現出來，這樣才能夠增強本身的自尊心，進而增強自信心。——南仁淑

- 在遇到困難的時候練習關心與鼓勵自己，在突破難關的時候練習肯定與獎勵自己，成為自己最堅強的後盾。

(資料、圖片取自：遠見-愛情是一種本能，戒不掉，只能引導 <https://reurl.cc/LAm86y>、知識家-30歲前，你該懂的5個愛情觀！  
<https://reurl.cc/V8gLXA>；何謂愛情正確價值觀？看看這5個作者怎麼說！<https://reurl.cc/V8gLXQ>)

## 適度追求與拒絕告白

101 曾渝閑整理



「高中生小明喜歡同班同學花花，而多次跟蹤花花想找機會跟她聊天，平時上課也會一直盯著花花看，讓花花感到害怕與不舒服。花花多次委婉告訴小明她無心談戀愛，但是小明卻認為是自己追求不夠厲害，改成每天用line對花花噓寒問暖、表達欣賞。」

### 一、過度追求

有了喜歡的對象自然而然會想要去追求，但要注意的是追求的手段以及對方的反應，因為過度追求不僅會讓對方產生厭惡的情緒，也可能觸犯法律，反而得不償失。

#### (一)跟蹤騷擾防制法

1. 須符合四大要件：①對特定人②反覆或持續③實施違反其意願、且與性或性別有關之以下行為之一④使之心生畏怖，足以影響其日常生活或社會活動。
2. 跟蹤騷擾行為分成八種樣態：監視觀察、尾隨接近、歧視貶抑、通訊騷擾、不當追求、寄送物品、妨礙名譽、冒用個資。

#### (二)如何避免過度追求？

1. 察言觀色：若對方已經表達不喜歡你，且表情與態度是不悅與困擾的，那麼就表示你需要停止對對方的追求行為。
2. 尊重他人：被拒絕不代表自己不好，而是彼此不適合，強迫對方接受的愛也不會真的幸福，若持續死纏爛打，很可能被提告。
3. 增進性平觀念：了解跟蹤騷擾防制法的內涵，檢視自己是否具有性別刻板印象或性別的迷思。

### 二、拒絕告白

要拒絕他人的告白可能會有壓力，但模糊的拒絕會給對方假希望，自己也會累積許多不舒服的感受，所以練習拒絕、適時求助也是在情感相處上需要學習的。

(一)明確、堅定的態度：不要接受對方的禮物或邀約，務必以誠懇、堅定的態度拒絕，不然會讓對方誤以為還有機會而付出更多。

(二)注重對方感受的表達：明確拒絕對方，但不要羞辱對方，避免對方惱羞成怒，做出更激烈的行為。適當的回應例如：「謝謝你的欣賞，可是我現在只想以學業為重，我們做朋友就好！」或是「謝謝你喜歡我，但請停止繼續訊息給我，這已經造成我的困擾了。」；不適當的回應：「你好噁心，可以不要出現在我周圍嗎？」或是在網路上謾罵攻擊對方。

(三)保留證據及時求助：將被騷擾的事證留存下來，例如：訊息、來電記錄、不恰當行為等，同時將事件告訴親友、學校或報警。

(資料取自：苗栗縣政府社會處-喜歡你有什麼不可以？過度追求也可能是性騷擾！<https://reurl.cc/Q4OMNM>、報導者 THE REPORTER-如何與被害人同行—跟騷法上路半年，有效嗎？保護令有何缺口？<https://reurl.cc/gZy61p>、國立高雄餐旅大學 性別平等教育委員會-我真的很喜歡他(她)，怎樣避免過度追求心儀的對象呢？<https://reurl.cc/XEjmnj>；怎樣處理令我困擾與害怕的過度追求呢？<https://reurl.cc/aVnLG3>)

## 預防約會性侵

209 蘇瑩真整理

在曖昧或交往的過程中，除了享受甜蜜的氣氛外，也要注意自己的人身安全，及學習尊重他人的意願，共同預防約會性侵發生。

### 一、迷思

(一)情侶之間強迫對方發生性關係不是性侵害：任何人均是獨立的個體，都有『性』自主權，不因為彼此之間關係親近就漠視他人對自己身體的控制權或拒絕與別人性交的權力。

(二)會發生性侵害，是因為受害者沒有拒絕：加害者有責任確認對方在「完全清醒」的狀態下「同意」性行為，而不是用「沒有說不就等於願意」的模糊態度侵犯他人，only YES means YES，沒有同意，就是性侵。

(三)會被侵害的女孩多半是行為不檢、衣著暴露：任何女性不論年齡、長相、穿著都有可能成為性暴力的受害者，女性應該擁有穿衣服、出入時間、場所的自由選擇權，任何人不能因為她不幸遇害就責難或質疑她身而為人的基本自由選擇權。

(四)性侵害大部份都是陌生人做的：性侵害犯罪的加害人以熟識者居多，根據2020年通報統計，兒少性侵加害者超過8成都是「認識的人」，包含親戚、朋友、網友、同學和老師等。



## 二、如何保護自己？

- (一)約會地點：赴約前要了解約會行程，選在安全、公開、人多的場合，不要單獨前往對方住處。
- (二)告知他人：約會前將約會對象、時間、地點及預定回家時間告訴親友。
- (三)明確拒絕：對於不舒服的互動明確表達拒絕，或是直接離開現場。
- (四)注意飲食：對於來路不明的食物、飲料、藥物不要任意食用。
- (五)了解對方：在約會前了解約會對象個人生活背景，也注意對方是否尊重你、情緒穩定。

## 三、求助

- (一)連絡家庭暴力暨性侵害防治中心，或是撥打 1 1 0 或 1 1 3 保護專線求助。
- (二)到醫院接受診療、驗傷及採證，社工與醫護人員會協助後續處理。
- (三)告知信任的親友、學校師長尋求協助，也可尋求輔導諮商資源協助創傷復原。



(資料、圖片取自：高雄市政府社會局家庭暴力及性侵害防治中心-惡魔在身邊-約會強暴危險就在你我身旁 <https://reurl.cc/0Ey5OA>、現代婦女基金會-only YES means YES 沒有同意，就是性侵 <https://reurl.cc/7Rq97k>；【2023 國際丹寧日聲援行動】一起發聲相挺，打造求助無畏的安心環境 <https://reurl.cc/2Lm5Va>、國立屏東大學學生諮商中心-性侵害之迷思 <https://reurl.cc/XL9d4R>、親子天下-受害者資源篇 | 別害怕求助，黑暗來臨時有人為你點燈 <https://reurl.cc/XEVvQg>、)

## 認識數位性暴力

101 曾渝閔整理

通訊科技雖然給我們帶來了許多方便，卻也給我們製造了許多的風險與危機，數位即成為了暴力呈現的另一種方法。

### 一、什麼是數位性暴力？

透過網路或數位方式，基於性別之暴力行為，包括身體、心理或性之傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由等。以下為數位性暴力之類型：

1. 網路跟蹤：跟蹤騷擾行為、監視他人活動、蒐集他人資訊	6. 人肉搜索：透過網路搜索取得與散布未經他人同意揭露之私密資料
2. 惡意或未經同意散布與性/性別有關個人私密資料	7. 基於性別偏見所為之強暴與死亡威脅
3. 網路性騷擾：未經同意傳送猥褻資料給他人、性騷擾行為	8. 招募引誘：用網路或數位方式進行人口販運或傳遞人口販運資訊
4. 透過數位方式發表、散播性別貶抑或仇恨之言論或行為	9. 非法侵入或竊取他人資料
5. 性勒索：利用別人的性私密資料對其進行勒索、恐嚇或脅迫	10. 偽造或冒用身份

### 二、如何防範數位性暴力

- (一)不違反意願：不可強迫他人拍攝或傳送影像。
- (二)不聽從自拍：不要聽從引誘拍攝自己的影像。
- (三)不倉促傳訊：傳送訊息及影像前應再三確認。
- (四)不轉寄私照：收到他人私密照，轉傳即違法。
- (五)不取笑被害：取笑或檢討被害人是更大傷害。

### 三、遇到數位性暴力，我該怎麼辦？

- (一)要告訴師長：比起獨自面對，師長可提供更多協助。
- (二)要截圖存證：有明確的證據，有效將歹徒繩之以法。
- (三)要記得報警：不只為了自己，避免更多無辜者受害。
- (四)要檢舉對方：就算是假帳號，讓管理者依規定處理。

### 四、數位性暴力案件

包含網紅透過深偽技術 ( Deepfake )，將公眾人物的臉移植到色情片女優身上，製作成情色影片牟利而遭逮捕；以及韓國 N 號房，將對女性進行性威脅得來的資料、相片、影片等發布在聊天室中甚至進行直播，及要求其進行性剝削的事件。

### 五、求助管道

- (一)iWIN(兒少)：針對個資、私密照洩漏等，協助與平台業者溝通刪除、隱藏網路上的內容。
- (二)私 ME(成人)：提供簡易法律諮詢、證據保留教學、協助報警流程、協助被害人與平台業者溝通移除下架、後續諮商轉介。

對於數位性暴力，我們能做的是學會如何判讀與加強防範意識；若不幸成為受害人，在心情上想必會非常難過，但鼓起勇氣向機構申訴或是報警，才能將壞人繩之以法，也獲得相關的協助。

(資料取自：法律諮詢通-什麼是數位性暴力？定義是什麼？在台灣有法律可管嗎？<https://reurl.cc/MRGam4>、行政院性別平等會-數位/網路性別暴力之定義、類型及其內涵說明 <https://reurl.cc/Q4OyIO>、私 me-<https://tw-ncii.win.org.tw/>)

## 多元性別知多少

102 葉湘云整理

### 一、多元性別概念

- (一)生理性別：出生時，根據身體特徵 ( 包括染色體、賀爾蒙、內生殖器官和外生殖器官 ) 判定的性別。
- (二)社會性別：社會制度、文化所建構及塑造出的性別概念，包括：性格、行為、價值觀、權力、社會角色等等。
- (三)性別認同：當事人主觀認定自己是何種性別，如性別認同為男性、女性、雙性、或介於中間等。目前性別意涵為多元性別觀念，除了男、女以外，已增加了第三性 ( 變性者 )、跨性別者(不認為自己的性別與出生基於生殖器官而被決定的性別表現為一致的人)等。

## 二、性傾向

又稱性取向。是指人們認為異性、同性或兩性具有浪漫或性吸引力的恆久特定模式。通常，性取向可分為異性戀、同性戀、雙性戀三類，而無性戀（認為兩性均無性吸引力）則有時被視作性取向的第四類別。

- (一)異性戀：一般指對異性產生愛慕感、能與之建立浪漫關係。
- (二)同性戀：可受到與自己認知性別相同之性別的吸引。
- (三)雙性戀：一般指對兩性皆產生愛慕感、能與之建立浪漫關係。
- (四)無性戀：是指認為他人缺乏性吸引力，或有著低度性慾的狀態。



我認為每個人的性別認同與性傾向並不需要被糾正，大家要學著用多元即開放的態度尊重與理解他人，而非去嘲笑、傷害他們。也希望每個人能夠去認同自己的性別與性傾向，因為這件事本就沒有對錯之論。

(資料、圖片取自：Gender 在這裡-性別視聽分享 <https://reurl.cc/b7yLLE>、康健雜誌-認識多元性別 <https://reurl.cc/GeYxbZ>)

### 編輯志工心得

#### ● 101 曾渝閑：

當編輯志工可以練習蒐集資料，並將其中的重點找出來進行統整，製成一份報告，對於未來的升學有一定的幫助。在討論過程中，可以了解自身的不足，也能聽到其他人的想法，採納其優點，來補足自己的缺點。其中最感謝的是老師，她會在每一次的會議中詳細的告訴你的缺失，需要如何改進，也會在會議後，統整出會議內容，避免忘記。

#### ● 101 曾渝閑：

在編輯的時候，我通常都是先理解這個主題，再用網路上找到的資料進行編輯跟呈現，更能深刻理解到自己做的主題想告訴我們什麼；另外擔任編輯志工也是一種使命感，需在規定時間內完成自己文章的編輯，這樣的使命感不只能讓我在編輯志工上完成任務，在日常生活中，也能透過培養的使命感，完成應完成的任務！

#### ● 102 蘇嘉滂：

一開始看到輔導室有編輯志工的活動，想說可能是一些版面設計、編輯之類的工作，便去報名了，後來才發現是一個蒐集、整理資料文章的工作，雖然不是預想的那樣，每次也都快到截止日期才完成，但是後來完成後就會很有成就感，我也在查找資料時增加了一些原本不會接觸到的知識，以及提升了統整資料、口語表達能力。

#### ● 102 葉湘云：

在擔任編輯志工時期學習了蒐集資料、排版，還有要如何把各種資料彙整成一篇精簡的成果給大家看。在這裡也會學著表達自己的想法，很高興可以認識到很有想法的人。雖然每週都要查資料編輯報告，做著一模一樣的工作，有時候感覺有點職業倦怠，但每期做的報告內容都不一樣，就會有動力想完成，也期待做出來的成果。

#### ● 109 王佩淳：

在參加編輯志工後，我發覺自己對於整理與蒐集資料有很大的不足，在資料整理時，我常常會把自己都不太懂的資料放進去，讓整篇文章語意變得模糊，希望未來我能增進自己的寫作。

#### ● 209 蘇瑩真：

原本還在猶豫是否要擔任編輯志工，但後來下定決心嘗試報名參加，經過整學期的編輯志工服務後，得到許多收穫。在撰寫岡城心語的時候，可以訓練自己的資料蒐集、整理能力，也可以練習自己的表述能力，而在查找資料的過程中也能從中學到新知識。很多時候我們需要的其實只是跨出第一步的勇氣，所以給自己一點勇氣吧，去做自己喜歡、想做的事。



### 輔導室活動



4.22 親職教育講座



5.6 高一選班群家長座談會



5.11-12 模擬面試



5.18 情感教育講座