

104 學年度第二學期導師時間課程實施計劃表

週別	課程
第五週	性騷擾與性侵害防治
第六週	認識三階層急救教育- 公共場所民眾 CPR+AED 教學

賣、學務活動宣導與最新消息

綜合服務組

一、請導師宣導男同學知悉，已完成二階段常備兵役軍事訓練辦理儘召事宜。

83 年次以後就讀大專校院役男，利用在學暑假期間已服完四個月的軍事訓練，請同學於 105 年 3 月 25 日前，並攜帶退伍令影本至 A103 辦公室，申報儘後召集以免同學上課期間被徵集入營，以維護同學權益，同學若未填報權益受損當不得異議。

二、導師評鑑要點及傑出與優良導師甄選獎勵要點辦法修訂，經學生事務會議、行政會議修訂通過，請導師參閱學物處學物章則，網址：<http://www.sao.cnu.edu.tw/?p=HEjL&hl=zh-tw>。

生活輔導組

一、品德教育-嘉藥友善校園溫馨故事甄選活動，請參閱[附件：活動辦法](#)。

參加對象：日間部一、二年級各班至少推派 2 名同學參加三年級各班至少推派 1 名同學參加，四年級自由參加。

送件截止日期：即日起至 105 年 4 月 8 日前。

送件地點：本校生活輔導組 B 棟松田大樓一樓生活輔導組夏靜嫻教官，分機 1208

二、校園安全宣導：防詐騙宣導～

內政部警政署（刑事局）已於 105 年 1 月 18 日建置「檢舉詐欺車手專區」官網 <https://www.cib.gov.tw/Wanted/FraudDriver> 並公布涉案車手提款時照片，請協助於學校網頁明顯處建置網頁連結並加強宣導、踴躍檢舉提供線索（若因此緝獲車手可頒發破案獎勵金 1 千到 2 萬元不等獎金），以共同協助防制少年詐欺犯罪，避免學生誤入歧途。

相關連結網址：<https://csrc.edu.tw/RelatedLink> ，★★★防詐騙案例宣導

三、國軍人才招募：

請二年級同學注意：105 學年度大學儲備軍官訓練團甄選~摘要：

1. 105 學年度大學儲備軍官訓練團甄選，體檢日期自 105 年 2 月 1 日(星期一)至 4 月 8 日(星期五)止，報名日期自 105 年 4 月 1 日(星期五)至 105 年 4 月 22 日(星期五)止，一律採網路報名並郵寄報名文件及審查資料方式辦理。
2. 預劃報考本班隊者，智力測驗將全面採行線上測驗方式辦理，即日起可至網站預約檢測，完成註冊預約後，可於線上實施輔導練習，詳細內容請參閱大學儲備軍官訓練團甄選簡章。
3. 105 學年度起國文科考試內容增列孫子兵法之「始計、作戰、謀攻、兵勢、軍爭、九變」等六篇，出題數佔 30%；孫子兵法題庫如件。
4. 如有任何報名或班隊問題，可洽軍訓室李柏宏教官。

衛生保健組

一、「嘉藥 50 真健康」~嘉藥體重管理達人挑戰賽，歡迎體重過重(BMI ≥ 27 以上)或對體重管理有興趣之全校教職員工生，踴躍線上報名參加。[附件：「嘉藥 50 真健康」活動資料。](#)

二、守護健康嘉藥，防疫從洗手做起。[附件：防疫 12 招海報。](#)

課外活動組

104-2 系(班)週會實施計畫一覽表，請導師參閱。附件：[系\(班\)週會實施計畫一覽表](#)

學生輔導中心

一、身心科醫師即將於 105/3/24(四)10:00-12:00 至本中心駐診(駐診醫師：欣悅診所蔡咏良院長)。如各導師需諮詢或欲轉介學生接受協助，歡迎提出申請！煩請務必事先預約，且恕不提供藥物治療(分機 1217-1218)。

二、「校輔導股長會議」已於 3/3(三)第七、八節辦理完畢，會議中已說明本學期之班級輔導、團體諮商、工作坊等活動訊息，敬請各導師提醒輔導股長向班上同學傳達會議資料。



貳、導師輔導知能

心靈捕手-充實您的輔導知能

主題：

上台報告心慌慌~~淺談社交恐懼症

心靈花園-案例分享

案例分享：

銘雄今年十九歲，他覺得自己最近變得很害羞、很在意別人對自己的看法。在人群中，他總覺得所有的目光都注視著他，他變得很退縮、很孤僻，但內心其實很想交朋友。他的朋友不多，都是在中學時期認識的，那時候他不是這麼內向，可以交到一些朋友，也都算是知心好友。

銘雄正在大學就讀，每次需要上台報告或回答老師問題，就會臉色發白，緊張到發抖，甚至手抖到無法寫字，臉頰漲紅。他發現，老師盡量不再問他問題，同學們分組討論也不會主動找他，愈是這樣，他就愈難過，內心一直想著，老師和同學們一定都在心裡取笑他。

雖然他努力克服，但上課的焦慮情緒卻沒有改善，漸漸地，只要碰到需要上台報告，銘雄就不敢去上課，乾脆悶在宿舍裡上網，缺課的情況愈來愈嚴重，父母開始擔心他無法順利畢業。

心靈捕手-充實您的輔導知能

「在人群中我們不時會發現有些人因害羞不敢與人接觸而不受重視，或在即將面臨一群陌生人的情境時，就會感到害怕，渾身覺得不對勁，變得不知所措，想馬上逃離人群。」像這樣的情況，經常會發生在「社交恐懼症（Social Phobia）的人身上。人是群居的動物，和他人常常會有接觸和連結，而 Maslow 的生理需求裡，認為人皆有「愛與歸屬」的需要，因此可以想像社交恐懼症患者心中的無助和孤單，他們也想踏入人群中，可以自在地交友、和人互動。接下來將介紹社交恐懼症定義及因應之道：

壹、何謂社交恐懼症

社交恐懼症又稱為社會焦慮疾患(Social Anxiety Disorder)，是一種持續性、不切實際的極度恐懼，害怕可能受到陌生人檢視的社交情境(甚至或許只是暴露在陌生人群中)；或是必須處在與他人表現互動的社交情境或做事情需要表現自己的場合，會明顯和持續地害怕自己將會表現出丟臉或困窘的行為，像是無法在他人面前說話、吃飯、出遊等，他

們擔心自己若處在這些社交情境下會過度緊張、發抖、心跳加快、被取笑等等，而這些焦慮將會影響其表現，若他們的預期性擔心也實現了，將使得他們在社交場合更加退縮。

簡言之，社交恐懼症是指「個體缺乏正常的社會行為，在實際經驗與預期想像的社交場合中，擔心被負面評價而感到極度焦慮不安，以至於在與他人互動時表現沉默、緊張，並想逃避別人而獨處，故在這樣的情況下，社交恐懼症將會嚴重干擾到個人的生活、職業和社交功能」。

貳、社交恐懼症的症狀

社交恐懼症之特徵分為生理及心理特徵兩方面探討：

一、生理特徵

社交恐懼者在感到焦慮期間，伴有生理上的不適，較明顯的有胸部壓迫感、呼吸困難、心跳加速、四肢發軟、口乾舌燥、異常冒汗、發抖、嘔吐、腹瀉、頭昏眼花、下腹疼痛等。

嚴重者可能會慌亂的跑跳、急躁、尖叫、失禁等，除了社交焦慮者自己所感覺到身體不適外，周圍的人可能會看到的症狀有：臉紅、口吃結巴、輕微顫抖等。

二、心理特徵

(一)對人際回饋趨向負面評價

社交恐懼者往往過於敏感於人際線索，有極高的動機去避免他人的責難，在知覺相同的回饋時，高或中度社交恐懼者，傾向於對人際回饋趨向負面評價，因此影響自己產生更消極的情緒反應，社交焦慮者也較容易預期別人評估自己時，負面評價多於正面評價。

(二)擁有負面的人格特質

社交恐懼者常會有負面的自我陳述，對情境的嚴重性採取誇大的觀點，並對自己的因應能力或對挫折的忍耐力採取過低的評價，或自我挫敗的想法，而造成情緒和行為的不適應。

(三)有強烈的自我保護模式

社交恐懼者即使已經知覺有困難需要別人的協助，但基於強烈的自我保護模式，仍盡可能維護他們的公眾形象，除非身處在非常高威脅的情境中，又不直接危害到個人的社會認同時，才會尋求結盟，他們會尋求可以讓自己自然表達不具威脅性的人或者不用擔心會被批評的朋友。

(四)表現明顯的社交逃避行為

「社交情境逃避」係指個體在人際互動中，無理由地想逃離人群，包括實際的逃避行為或是具有逃避的慾望。

參、社交恐懼症的成因

一、過往的負面經驗

Morris 在 2001 的研究指出有 58% 的社交焦慮症患者，將他們的病歸因於某項過往的創傷經驗，如在幼年時於眾人面前出糗且感到極度困窘。創傷經驗也包括在某一段時期經常受到同儕的欺負也有研究指出，受到同儕拒絕或忽略的孩子，三年後的社交恐懼程度較高。這些過往的負面經驗可能導致個體的低自尊與對他人的不信任，而這些負面經驗若個體並未妥善處理與覺察它的負面影響，便可能一再在個體的內心作祟，演變成社交恐懼。

二、社交技巧缺乏

假設當個體使用不當的社交技巧，就會引起社交恐懼，主要有三種形式：

- (一) 社交恐懼者可能缺乏有關於某種社交技巧模式的認知引導，所以不知道要如何表現特定的社會反應，以致於引起焦慮。
- (二) 社交恐懼者可能知道某種社交技巧要如何表現，但是實際執行上卻產生問題。可能與所要表現的社交技巧的次數、持續時間、強度以及形式有關。
- (三) 社交恐懼者可能具有社交技巧，或可以表現適切的社會反應，然而卻無力去執行。

三、認知理論

此理論假設個體之所以產生社交恐懼，不僅在客觀上缺乏社交技巧，同時在主觀上對人際互動，也缺乏正確的知覺。其潛在的認知組型或基模中包含了某些信念，即負面評價，也就是個人認為發生在自身的許多偶發事件有很高的可能性會發生災難性的結果。其個體會低估自己社會表現、高估負面社會結果的可能性，並傾向將負面結果的責任歸咎於自己。

心靈急救箱-導師V.S心理師問答集

導師問：

班上有一位學生上課時常坐在角落，每次當要和人互動、上台報告或自我介紹，他就開始感到焦慮，因為擔心不知該和同學聊什麼，也不知道會不會被其他人取笑，有時候甚至會緊張到心跳加速、呼吸不順，面對這樣的情況，我該如何協助呢？

心理師答：

導師您好，這名對社交場合容易感到緊張的學生，十分擔心他人對其有負面的評價，對自己的表現也感到沒自信且焦慮，而這些面對人群的場合都對其造成生活困擾，您可以這樣幫助她：

一、深呼吸：

找舒適的地方坐下或平躺，雙手放於肚臍上方，眼睛閉緊，由鼻子吸氣，再由嘴巴吐氣，吸氣時讓腹部突出，過程中默念 1 到 4，稍作停頓，再默念 1 到 6 把氣吐出，腹部同時下降，如此反覆 15 至 20 分鐘。

二、漸進肌肉放鬆：

坐好後閉眼，針對手指、手臂、額頭、眼睛、牙齒與舌頭、臉頰與嘴唇、頸部與肩膀、胸與背部、腹與腰部、兩腳緊繃放鬆的動作變換，過程中肌肉持續用力約 5 秒，緩慢放鬆約 15 秒，重複兩次。

三、正向思考：

覺得緊張時，腦海中盤繞的常是自我詆毀的想法，例如：「我一定不行！」、「我完蛋了！」當下不妨打住這些念頭，重新整理思緒，以較積極、樂觀的語言取代，藉以提升自我效能。

四、計數：

例如從 1000 倒數至 0，或從 1 開始逐漸加 7，往上算總和至將近 1000。此方式可暫時轉移注意力，讓個人從不安的意念中跳脫出來，避免焦慮情緒蔓延。

導師可以透過上述的方法，幫助學生放鬆其心情，進而漸次地設立一些小目標，改善其面對他人的焦慮狀況，藉由控制自身的身心狀態以降低焦慮對自己生活中所造成的影響。更重要的是，對他們多一分諒解與寬容，更能夠協助他們克服社交障礙。

參考文獻：

Social Phobia：<http://www.justrec.com/social-phobia/>

李麗溫(2010)。當含羞草遇上了「知」己—談社交恐懼症之認知行為治療。南華大學社會學研究所，第 91 期。取自：<http://society.nhu.edu.tw/e-j/91/16.htm>

林俞仲身心精神科診所的園地(2013)。常見困擾之社交焦慮。取自：<http://drlingoodmood.pixnet.net/blog/post/168775311-%E5%B8%B8%E8%A6%8B%E7%9A%84%E5%9B%B0%E6%93%BE%EF%BC%9A%E7%A4%BE%E4%BA%A4%E7%84%A6%E6%85%AE>

林奕廷(2013)。《放輕鬆，不焦慮：自律神經的保健之道》。取自：<http://www.psygarden.com.tw/book.php?func=visit&bookid=MjAxMzEyMDQxNjE1MTY=&deepread=7>

林朝誠(2014)。《宅男宅女症候群：與社交焦慮症共處》。取自：<http://www.psygarden.com.tw/book.php?func=visit&bookid=MjAxNDZMTc5ODQxNDY=&deepread=2>

柯俊銘(2014)。遇事足操煩 4 招助紓解焦慮。【自由時報】取自：<http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/787776>

陳韋潔(2010)。社交恐懼症及虛擬現實治療。《諮商與輔導》。297，p43-46。

陳慈樸(2014)。社交焦慮與其諮商輔導策略。《諮商與輔導》。342，p21-24。