

目 錄

壹、「愛・環環相扣」簽署活動.....	02
一、活動簽呈.....	03
二、計畫書.....	05
(一) 行前準備計畫.....	08
(二) 性別平等 Q&A 問卷.....	12
三、活動宣傳.....	13
四、簽到表	19
五、活動照片	22
貳、「下一站我會幸福」心芽輔導種子講座....	26
參、「職場性騷擾因應策略」講座	34
肆、活動檢討與建議.....	41

「愛・環環相扣」簽署活動

二、活動計畫書

國立高雄餐旅大學 101 學年度第二學期

性別平等教育活動計畫

壹、活動名稱：「愛・環環相扣」簽署活動

貳、依據

本校性別平等教育及工作實施辦法及校園性侵害或性騷擾防治規定

參、活動主旨

- 一、為促進校園之性別平等、消除性別歧視，維護全校學生之尊嚴，厚植並建立性別平等友善校園，本活動期待透過簽署與闖關活動之實施，推廣性別平等教育之內涵與精神，並將其精神在日常生活中化為實際行動，以達建立友善及安全校園環境之目標。
- 二、期待參與活動者以自身在校園生活之觀點提供對於校園性平議題的看法，做為促進校園環境改善之依據。並透過愛自己以及愛他人之經驗及想法的表達與接收，培養學生之同理心以及營造出充滿愛與力量的學習環境。

肆、辦理單位

- 一、主辦單位：本校性別平等教育委員會
- 二、承辦單位：學生事務處諮商輔導組

伍、辦理日期：102 年 3 月 29 日（高餐大十七周年校慶暨運動大會）

陸、活動對象：本校全體教職員生

柒、活動內容

一、「愛・環環相扣」簽署活動

本簽署活動主要訴求口號為「說出聲，愛發生」，乃強調在性別多元的環境中，每個人的選擇都需要被尊重及接納，並在自身或他人權利受損時，能打破沉默，勇敢站出來為自己和他人發聲。邀請參與活動人員在瞭解該理念後，於簽署布條上簽上代表自己的姓名或圖案，表示對該理念之認同與支持，簽署完成後可獲得幸福手環一只。

二、「愛・環環相扣」闖關活動

本次活動主題包含兩大重點：第一為倡導對多元性別的尊重及宣導和平交往。包含尊重不同的性別、性取向、多元性別特質及選擇外，也拒絕愛情關係暴力及性霸凌等內涵。

再者，提倡以多種不同方式愛自己。將焦點轉回至自身內涵，傳達對自我身體的尊重與愛護，同時也藉由正向自我概念的提升，消弭外在眼光對自己外觀、性取向、

性別特質等評價的負面影響。為達以上活動目的，共設計了三個關卡，每通過一個關卡即可在闖關卡上獲得幸福章一枚，其關卡內容包含：

1. 「性平小學堂」-多元性別平等 True or False：透過以尊重多元性別及避免性騷擾為主題設計的問卷，經由鼓勵學生的填答，及針對題目內容進行觀念上的澄清，建立並加強學生具有正確且健康的性平態度。
2. 「愛自己小語」：參與活動的人員可選擇一張「愛自己」祝福卡，透過完成卡片上愛自己之未完成語句後，將之懸綁在活動帳篷中，可彼此見證及分享愛自己的勇氣，並將這份勇氣傳遞給他人，讓每個參與活動人員都沐浴在愛自己的幸福當中。
3. 「見證愛」：從數張諮商輔導組所提供的「愛・幸福小語」中選擇其中一張，並由工作人員拍下與小語之合影，使校園中每個人都是愛的代言人，能夠將愛傳給自己，也傳遞他人。

透過以上關卡，期盼同學們不僅可尊重及愛護自己與他人，同時亦可促進同學之間的交流，提升校園中的性別平等之意識。參與活動人員，可憑集滿三枚幸福章之闖關卡參加摸彩，諮輔組將抽出 20 名幸運兒，並贈送每人 200 元禮券一份。

捌、活動流程：

3 月 22 日簽署種子（工作人員）行前說明會

時間	行程	主持人	參加人員
12：00 ～13：10	小組分組、工作分責、 瞭解活動內涵與宗旨	萬光滿組長	諮輔組老師（5 名）與 學生工作人員（15 名）
13：10 ～14：30	活動行前準備	諮輔組老師	諮輔組老師（5 名）與 學生工作人員（15 名）

3 月 29 日（校慶）

時間	行程	主持人	參加人員
08：00 ～09：00	活動攤位佈置	諮輔組老師	諮輔組老師與學生工 作人員
09：00 ～15：00	進行簽署、闖關活動	諮輔組老師	學生工作人員

(一) 行前準備計畫



NATIONAL KAOHSIUNG UNIVERSITY
OF HOSPITALITY AND TOURISM
國立高雄餐旅大學

101 學年度第二學期學務處諮輔組

17 週年校慶「愛.環環相扣」簽署活動

行 前 籌 備 會 議

一、行前籌備會議日期：102.03.22 (五) 12:10-13:10

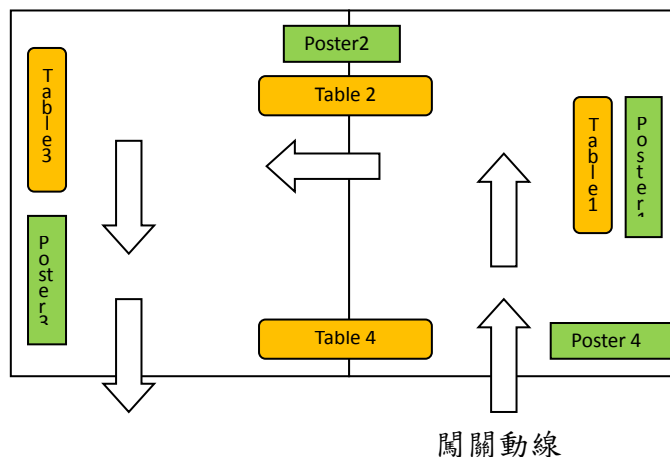
二、活動日期：102.03.29 (五) 08:00-16:00

三、工作人員名單：

*學務處諮輔組：萬光滿組長、溫明秀老師、王舒慧老師、林怡君老師、施雅齡老師、鄭媛玲老師、林麗珍工讀生

*服務學生：簡霈瑜、許景婷、傅曦筑、劉浩銘、吳昱佳、邱筱珊、許貝甄、游翔瑜、趙翊純、謝宛穎、區嘉儀、陳松永

四、活動場地佈置規畫：



闖關動線

【說明】

Table1：填寫性平問卷

Table2：書寫愛自己小語

Table3：放置見證愛看版

Table4：放置簽署海報

Poster1：第一關闖關說明海報

Poster2：第二關闖關說明海報

Poster3：第三關闖關說明海報

Poster4：闖關說明海報

五、活動內容

本次諮輔組欲傳達尊重多元性別及肯定自我兩大主軸，不僅對他人選擇及行為持有同理心，同時也重視自己的身、心、靈，發展良好的自我概念並推己及人。故活動共有兩部份，第一部分邀請參加校慶活動的所有人員進行活動簽署。第二部分為簽署活動完畢後，鼓勵大家索取幸福闖關卡進行闖關活動，闖關完畢後可參加摸彩得獎品。

(一) 簽署活動

1. 本簽署活動主要訴求口號為「說出聲，愛發生」，乃強調在性別多元的環境中，每個人的選擇都需要被尊重及接納，並在自身或他人權利受損時，能打破沉默，勇敢站出來為自己和他人發聲。
2. 簽署完成後可獲得幸福手環一只。

(二) 第一關「性平小學堂」填寫性平問卷

1. 問卷內容：多元性別平等概念
2. 填寫完畢，並由幸福志工提供正確解答後，可獲得一枚幸福章，前進下一關。



(三) 第二關「愛自己小語」書寫肯定自己的正向小語

1. 提供多句未完成語句，邀請同學一同肯定自我

2. 內容：

1. 我愛我自己，因為…

2. 我要送一句話給自己，那會是…

3. 我喜歡現在的生活，因為…

4. 我相信自己，因為…

5. 我很屌，因為…

6. 我讚美自己，因為…

7. 我感謝自己，因為…

8. 我疼惜自己，因為…

9. 我很好，因為…

10. 我很快樂，因為我…

3. 將小卡寫完後，懸掛至幸福網繩上，獲得幸福章第二枚。

(四) 第三關「見證愛」與最中意的看板小語進行合影

1. 標語：

A 我念高餐，我挺同志

B 我念高餐，我做自己

C 正因每個人不同，世界而如此精采

D 我念高餐，我用心過每一天

E ○○○，我愛你♥♥♥!!! 例如：父母、手足、同學、朋友、情人…等

F 分手快樂，讓愛自由

G 因為愛，我存在

H 我就是我，我很好

I 我用愛和關心，面對自己和別人

J I' m wonderful as I am now.

2. 邀請闖關人員選擇其中一個標語進行合影，集滿第三枚幸福章。在幸福闖關卡中留下基本資料即可參加摸彩。

六、工作分組：

(一)「愛.環環相扣」簽署組

負責人員(4人)：

【工作內容：引導簽名、引導進攤位闖關、發闖關卡、發手環】

(二)第一關「性平小學堂」組

負責人員(3人)：

【工作內容：發問卷、問卷說明、蓋關卡章】

(三)第二關「愛自己小語」組

負責人員(4人)：

【工作內容：關卡說明、發小卡、蓋關卡章、懸掛小卡】

(四)第三關「見證愛」組

負責人員(3人)：

【工作內容：關卡說明、照相、蓋關卡章、收闖關卡】

(五)機動組

負責人員(2人)：

【工作內容：拍照、訂便當等機動事項】

活動日期：101 年 3 月 29 日(星期五)

時間	主題內容	負責人員	工作事項	器材
8:00	集合	全體人員	1. 簽到	簽到表 名牌套*22
8:15-9:30	搬器材 布置場地	全體人員	1. 搬器材：將事先整理好的活動器材搬至諮商輔導組攤位。	
			2. 場地佈置： *「愛.環環相扣」簽署(4人) ☐ 擺設桌子(如佈置圖 Table4) ☐ 擺設桌巾、桌裙 ☐ 放置簽署海報及簽字筆 ☐ 懸掛攤位布條 ☐ 放置攤位入口海報架(如 Poster4) ☐ 張貼入口海報	桌子*1 簽署海報*1 簽字筆*10 攤位入口海報*1 小型海報架*1 攤位布條*1 手環*1000 桌巾裙*1 闖關卡*600
			*第一關「性平小學堂」(3人) ☐ 擺設桌子(如佈置圖 Table1) ☐ 設置大型海報架(如 Poster1) ☐ 張貼關卡海報 ☐ 擺設問卷箱	桌子*1 大型海報看板*1 原子筆*30 寫字板*10 問卷*600 關卡海報*1
			*第二關「愛自己小語」組(4人) ☐ 擺設桌子(如佈置圖 Table2) ☐ 設置大型海報架(如 Poster2) ☐ 張貼關卡海報 ☐ 懸掛卡片繩網	桌子*1 大型海報看板*1 原子筆*30 卡片*800 卡片繩網*1 關卡海報*1 椅子*3
			*第三關「見證愛」組(3人) ☐ 擺設桌子(如佈置圖 Table3) ☐ 設置大型海報架(如 Poster3) ☐ 懸掛「見證愛」牌子 ☐ 擺設闖關卡回收箱	桌子*1 大型海報看板*1 見證愛牌子*11 相機*1 關卡海報*1 編號 11 空白紙*30 迴紋針*1 盒 麻繩*1 闖關卡回收箱*1 剪刀*10

時間	主題內容	負責人員	工作事項	器材
			* 機動組(2人) ☐ 搬器材 ☐ 拍照 ☐ 協助場佈	椅子*7 相機*1 相機電池*2
9:30-14:00	簽署及闖關	全體人員	* 「愛.環環相扣」簽署組(4人): 1. 邀請逛攤位的同學來參加簽署。 2. 說明簽署主題並協助同學簽署。 3. 引導同學進入攤位闖關(說名可獲得手環及參加闖關摸彩活動)。 4. 發闖關卡，並引導同學到第一關。 * 第一關「性平小學堂」(3人): 1. 說明問卷填寫方式並發給同學問卷及原子筆。(問卷可事先夾在寫字板上給同學，若寫字板不夠也可以請同學到留言區的桌子上寫) 2. 當場改問卷，若同學答錯，請說明正確答案。 3. 蓋闖關印章，並引導同學到第二關。 * 第二關「愛自己小語」組(4人): 1. 說明闖關方式。 2. 懸掛小卡(務必注意安全)。 3. 蓋闖關印章，並引導同學到第三關。 * 第三關「見證愛」組(3人): 1. 說明闖關方式。 2. 拍照(個人或小組拍照皆可)。 3. 蓋闖關印章，請同學將闖關卡摸彩回條剪下，投入摸彩箱。 * 機動組(2人): 1. 訂便當及飲料。 (10:00前訂，11:30送到) 2. 倒垃圾(13:30)。 3. 拍照。 4. 視情況協助各區的工作。	
14:00~16:00	撤場	全體人員	1. 大型海報架(*3)及小型海報(*1)架搬至課指組。 2. 桌子(*4)及塑膠椅(*10)搬到事務組。 3. 桌巾裙(*1)拿至洗衣室。 4. 其他器材搬回諮商輔導組。	15:00 攤位收拾完畢

(二) 性別平等 Q&A 問卷



國立高雄餐旅大學 101 學年度第二學期『愛·環環相扣』活動

性平小學堂-多元性別平等 True or False

姓名：_____

學號：_____

- () 1.性別是多元的，所以要尊重每個人的性傾向，無論是異性戀、雙性戀或是同性戀都應該受到尊重。
- () 2.單身或分手的我，不代表我不夠好，不夠資格被愛或是被否定或是失敗的，只是那個適合的人尚未出現。
- () 3.對於同性戀的同學，為了他/她好，不需經他/她的同意，就主動幫忙跟其他同學們說明他/她的性傾向。
- () 4.我喜歡自己變得更美、更瘦、或更man，是因為我喜歡，而非為了迎合大家的眼光。
- () 5.每個人都有獨特的價值觀及生命經驗，批評或歧視是對他人的不尊重。
- () 6.在公共場所遇到騷擾時，我可以大聲喊叫，並盡可能詳細記錄事件發生經過，留下目擊者資料、現場證物或錄音蒐證，以利申訴的進行。
- () 7.只有帥哥、美女才會被性騷擾。長相平庸、年齡老幼的人不可能被性騷擾，一定是小題大作或是有什麼誤會。
- () 8.如果告白被拒絕後，還持續用實際行動狂表示愛意，而造成對方困擾也是種性騷擾。
- () 9.當我們嘲笑或攻擊同學的性別特質(例如:罵人娘砲、死GAY，嘲笑他人外觀、身材等行為)，讓對方感到受傷或不舒服時，就屬於性霸凌了。
- () 10.高雄餐旅大學的性騷擾/性侵害/性霸凌申訴窗口為：軍訓室校安中心。

申訴專線是07-8034727。

主辦單位：國立高雄餐旅大學性別平等教育委員會

承辦單位：學生事務處諮商輔導組



三活動宣傳

活動訊息公告於校園資訊網、諮商與輔導 e 化系統、高餐大諮商輔導組粉絲專頁

公告編號: 70111
公告單位: 諮商輔導組
身份種類: 全校師生
張貼人員: 王舒慧
公告日期: 2013/03/14 15:57 (四)
公告截止日期: 2013/03/14 22:00 (四)
公告主旨: 諮輔組招募校慶「愛·環環相扣」簽署活動幸福志工
公告內容:

Hi everybody~~

諮輔組在今年17周年校慶舉辦「愛·環環相扣」簽署活動
歡迎熱血青年加入活動工作人員的團隊

愛的傳播需要你，協助大家把愛一同串起來

- ♥服務內容：活動事前準備，校慶當天活動協助
- ♥幸福志工需求人數：15名
- ♥服務時間：3/22(五)12:10-13:10 幸福志工行前說明會、活動行前準備
3/29(五)08:00-16:00 協助校慶當天攤位佈置、活動進行
(以上時段皆能出席者為佳)
- ※備註：可作為服務學習時數

歡迎有意願的同學至行政大樓二樓諮商輔導組報名
邀請你一同加入傳遞幸福的行列
招募熱線(07)8060505#1351-1353

 **最新消息**

 **轉角遇見愛-3/29校慶諮輔組「愛·環環相扣」說出聲，愛發生簽署暨闖關活動**

發布單位	諮商輔導組	發布日期	2013/03/26
附件	高餐_39X54海報-2-3校.pdf 高餐_39X54海報-3-3校.pdf 高餐_39X54海報-1-2校.pdf		

Hello~~同學們：

諮商輔導組在校慶當天舉辦了「**說出聲，愛發生**」簽署活動，
以及一系列以愛為主軸的闖關活動，
邀請你一同來當「愛的代言人」、拿禮物。

由於在我們身邊的每個人，包括自己，都渴望著一份真誠的愛，
無論何種打扮、個性、身材、性別、種族、膚色...等
每個人都是獨特的個體，值得被尊重與被愛。

當這些權利及尊重被剝奪時，
需要的是打破沉默，
勇敢站出來為自己和他人發聲，
讓愛在這一剎蔓延。

如果你也一樣有份對愛的執著與感動，
請加入我們的簽署活動，也參加我們的闖關活動
一同在校園中散播最原始、最單純、平等的愛
共同支持每個人-勇敢「做自己」、「挺自己」!!

我們的活動攤位就在轉角，
校慶活動當天歡迎你與身邊的好朋友、新朋友、想要認識的陌生朋友
一同相約來轉角，一同遇見愛--

請上「高餐大諮商輔導組」粉絲專頁按讚，將這份愛蔓延出去---

 **高餐大諮商輔導組** 建立活動。
3月26日



「愛·環環相扣」說出聲，愛發生簽署活動
3月29日 9:00

✉ 邀請朋友們，高餐大諮商輔導組有參加

 **高餐大諮商輔導組**
3月22日

諮輔組校慶「愛·環環相扣」說出聲、愛發生簽署活動。另外，參加闖關活動還有驚奇小禮物等你來拿!!



轉角·遇見了愛
那就
停留·感受愛

★ Part1 「說出聲，愛發生」簽署
簽署就可得到手環，邀請你在今天一同來串起大家的愛~~~

★ Part2 「前往幸福」闖關活動
(參加幸福闖關活動，可參加摸彩，有機會獲得驚奇、精美的小禮物喔!!)

讚 · 留言 · 分享 3

新增推廣貼文

「愛·環環相扣」幸福手環

I love; therefore I am. 我愛故我在 NKUHT

NKUHT SAY LOVE LOUDLY; LOVE COMES. 說出聲 愛發生



其他未採用之設計款

Say love loudly; love comes. NKUHT 說出聲 愛發生

Say love loudly; love comes. NKUHT 說出聲 愛發生

NKUHT SAY LOVE LOUDLY; LOVE COMES. 說出聲 愛發生

NKUHT SAY LOVE LOUDLY; LOVE COMES. 說出聲 愛發生

I love; therefore I am. NKUHT 我愛故我在

I love; therefore I am. NKUHT 我愛故我在

I love; therefore I am. 我愛故我在 NKUHT

說出聲 愛發生

說出聲 愛發生

說出聲 愛發生



① 「愛・環環相扣」活動布條



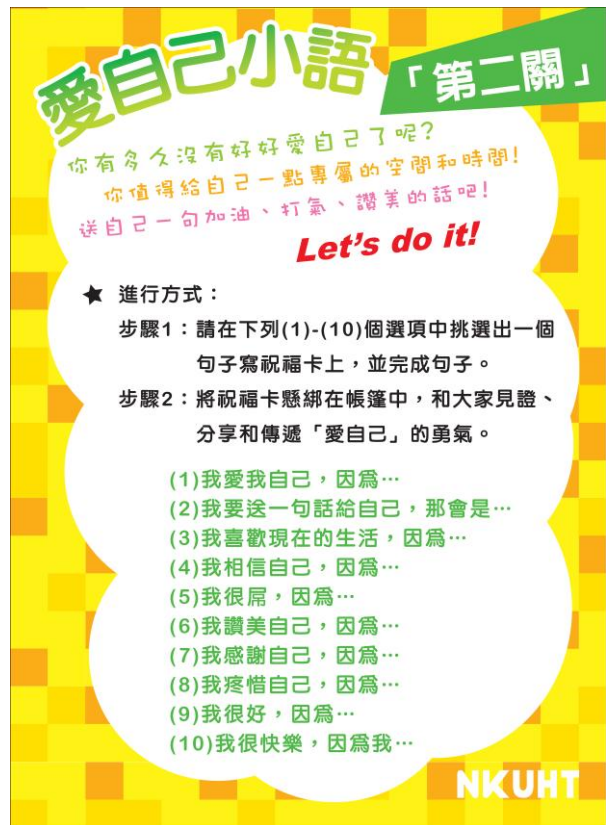
① 「愛・環環相扣」說出聲，愛發生簽署海報



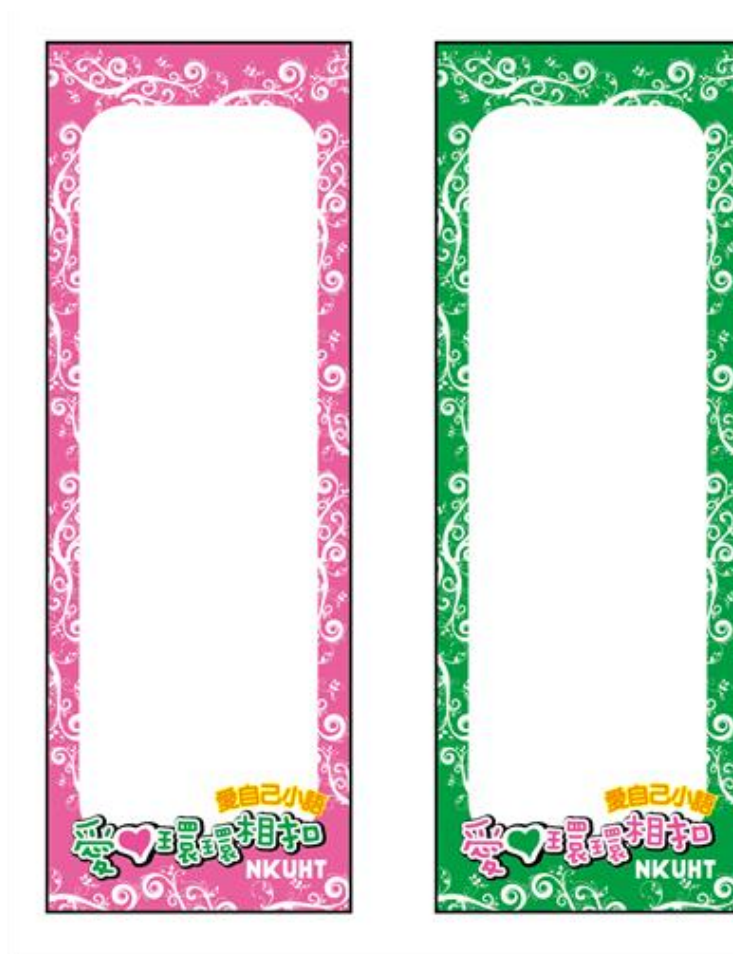
② 「愛・環環相扣」闖關說明海報



➊ 第一關「性平小學堂」闖關海報

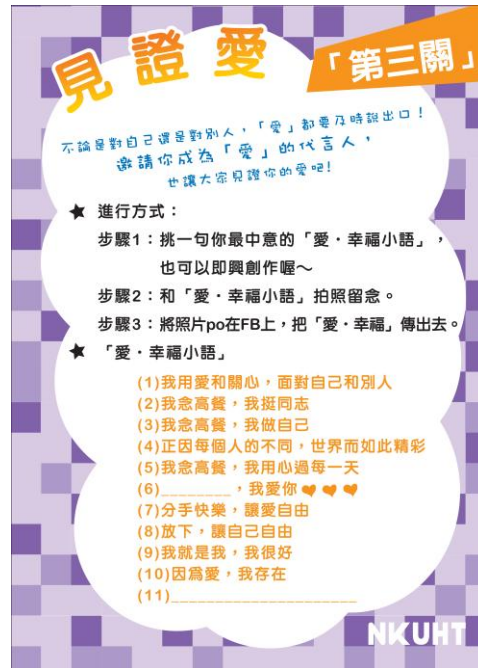


➋ 第二關「愛自己小語」闖關海報



➌ 「愛自己小語」書寫小卡

第三關➡
「見證愛」闖關海報



➡見證愛標語



NKUHT 2013

愛♥環境相和

說出聲 愛發生 簽署活動 中獎名單

狂賀

- 活動日期：102 年 3 月 29 日（高餐大 17 週年校慶）
- 抽獎日期：102 年 4 月 8 日
- 領獎期間：102 年 4 月 10 日起至 4 月 17 日 17 時止

序號	單位/系級	職編/學號	姓名
1.	進二專餐飲一 B	90112090	吳宜姍
2.	四技應日二 A	4001B009	陳敬淵
3.	五專廚藝科三 A	A9911026	邱奕智
4.	進二專餐廚一 A	90113002	胡盈喻
5.	餐旅國中	1010310	陳宜彤
6.	進二技旅館二 A	80011008	蘇文音
7.	五專廚藝科 5A	A9711037	蘇博翊
8.	進二技會展行銷一 A	80119006	顧彩誼
9.	圖書資訊館	P0006	陳禎芳
10.	進四技航運二 A	70017036	鄭家銘
11.	四技會展行銷二 A	40019015	劉育姍
12.	四技航運二 A	40017010	鄭雅方
13.	二技餐飲一 A	30112053	黃綉雅
14.	四技餐飲二 A	40012028	劉懿嫻
15.	四技應英二 A	4001A023	劉宜娟
16.	四技會展行銷四 A	49819022	盧冠妤
17.	四技航運二 A	40017001	廖姿雁
18.	四技西廚二 B	40015093	高 瑋
19.	四技旅運二 A	40014020	曾筱婷
20.	四技旅館一 B	40111064	周聖嘉

感謝全校師生熱烈參與本活動，楊學務長昭景為本活動擔任抽獎人，恭喜以上幸運兒獲得精美 8G 隨身碟一只，

敬請得獎者於指定期間攜帶識別證件至學務處諮商輔導組領獎，地點位於本校行政大樓二樓。（業務承辦人：林怡君，電話：07-060505 轉 1353。）

更多活動精彩照片，請見高餐大諮輔組 facebook 與學務處網頁。

高餐大性別平等教育委員會暨學務處 恭賀

國立高雄餐旅大學 學務處諮商輔導組

① 完成活動闖關參加摸彩同學，中獎名單

四、簽到表、獎品簽收單

101 學年度第二學期 學生事務處諮商輔導組

校慶活動籌備會議 簽到表

時間：101 年 3 月 22 日(五) 12：00~13：10

地點：諮商輔導組會議室

	單位	姓名	簽名	備註
1	諮商輔導組	萬光滿 組長	萬光滿	
2	諮商輔導組	溫明秀	溫明秀	
3	諮商輔導組	林怡君	林怡君	
4	諮商輔導組	王舒慧	王舒慧	
5	諮商輔導組	施雅齡	施雅齡	
6	諮商輔導組	林麗珍	林麗珍	99817008
7	應英二 A	簡霈瑜	簡霈瑜	4001A004
8	應英二 A	許景婷	許景婷	4001A024
9	應英二 A	傅曦筑		4001A049
10	應英二 A	劉浩銘	劉浩銘	40112035 ✓
11	應英二 A	吳昱佳	吳昱佳	4001A014
12	應英二 A	邱筱珊	邱筱珊	4001A008
13	應英二 A	許貝甄	許貝甄	4001A035
14	應英二 A	游翔瑜	游翔瑜	4001A017
15	應英二 A	趙翊純	趙翊純	4001A018
16	應英二 A	謝宛穎	謝宛穎	4001A029
17	應英二 A	區嘉儀	區嘉儀	4001A053
18	應英二 A	陳松永	陳松永	4001A042
19	應英二 A	陳奕君	陳奕君	4001A030

101 學年度第二學期 學生事務處諮商輔導組

校慶愛環環相扣簽署活動 簽到表

時間：101 學年度 3 月 29 日(五) 08:00~15:00

地點：園遊會攤位

	單位	姓名	簽名	備註
1	諮商輔導組	萬光滿 組長	萬光滿	
2	諮商輔導組	溫明秀小姐	溫明秀	
3	諮商輔導組	王舒慧老師	王舒慧	
4	諮商輔導組	林怡君老師	林怡君	
5	諮商輔導組	施雅齡老師	施雅齡	
6	諮商輔導組	鄭媛玲老師	鄭媛玲	
7	諮商輔導組	林麗珍	林麗珍	
8	餐管一 A/簽署組	劉浩銘	劉浩銘	
9	應英二 A/簽署組	簡霽瑜	簡霽瑜	✓
10	應英二 A/簽署組	陳奕君	陳奕君	✓
11	行銷二 A/簽署組	黃聿琦	黃聿琦	✓
12	行銷二 A/簽署組	蔡亞莉	蔡亞莉	✓
13	應英二 A/問卷組	許景婷	許景婷	✓
14	應英二 A/問卷組	傅曦筑	傅曦筑	✓
15	應英二 A/問卷組	陳松永	陳松永	✓
16	應英二 A/小語組	吳昱佳	吳昱佳	✓
17	應英二 A/小語組	許貝甄	許貝甄	✓
18	應英二 A/小語組	趙翊純	趙翊純	✓
19	應英二 A/小語組	許時予	許時予	✓
20	應英二 A/見證組	邱筱珊	邱筱珊	✓
21	應英二 A/見證組	區嘉儀	Pandora 區	✓
22	應英二 A/見證組	謝芷伶	謝芷伶	✓
23	應英二 A/機動組	謝宛穎	謝宛穎	✓
24	應英二 A/機動組	游翔瑜	游翔瑜	✓

101 學年度第 2 學期「愛環環相扣」簽署活動中獎簽收單

- 活動日期：102 年 3 月 29 日（高餐大 17 週年校慶）
- 領獎期間：102 年 4 月 10 日起至 4 月 17 日 17 時止
- 主辦單位：性別平等教育委員會
- 協辦單位：學務處諮商輔導組

序號	單位/系級	職編/學號	姓名	領取創見 8G 隨身碟 請 簽收
1.	進二專餐飲一 B	90112090	吳宜姍	吳宜姍
2.	四技應日二 A	4001B009	陳敬淵	陳敬淵
3.	五專廚藝科三 A	A9911026	邱奕智	邱奕智
4.	進二專餐廚一 A	90113002	胡盈喻	胡盈喻
5.	餐旅國中	1010310	陳宜彤	陳宜彤
6.	進二技旅館二 A	80011008	蘇文音	蘇文音
7.	五專廚藝科 5A	A9711037	蘇博翊	蘇博翊
8.	進二技會展行銷一 A	80119006	顧彩誼	顧彩誼
9.	圖書資訊館	P0006	陳禎芳	陳禎芳
10.	進四技航運二 A	70017036	鄭家銘	鄭家銘
11.	四技會展行銷二 A	40019015	劉育姍	劉育姍
12.	四技航運二 A	40017010	鄭雅方	鄭雅方
13.	二技餐飲一 A	30112053	黃綉雅	黃綉雅
14.	四技餐飲二 A	40012028	劉懿嫻	劉懿嫻
15.	四技應英二 A	4001A023	劉宜娟	劉宜娟
16.	四技會展行銷四 A	49819022	盧冠好	盧冠好
17.	四技航運二 A	40017001	廖姿雁	廖姿雁
18.	四技西廚二 B	40015093	高 瑋	高 瑋
19.	四技旅運二 A	40014020	曾筱婷	曾筱婷
20.	四技旅館一 B	40111064	周聖嘉	周聖嘉

五、活動照片

活動照片一



說明：。工作人員正 stand by 迎接今天的活動



說明：簽署領手環，人潮越來越多囉！



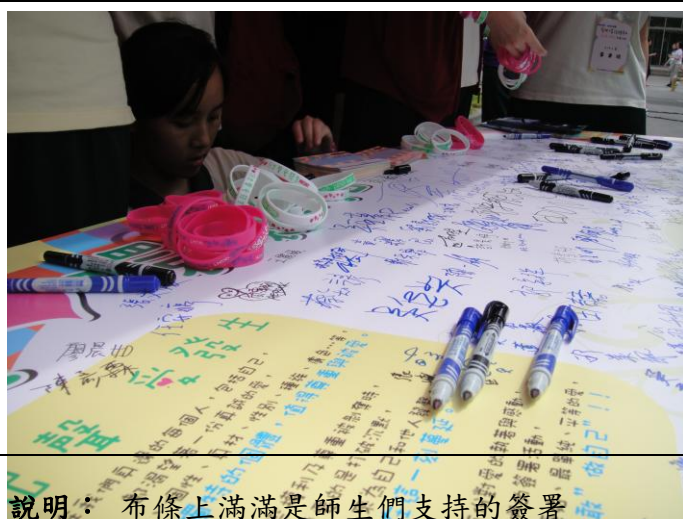
說明：一個手環一個意念，將愛傳遞出去。



說明：熱情邀請師生、外賓前來參加「愛環環相扣」活動，工作人員辛苦了！



說明：不分種族、膚色，愛沒有國界！



說明：布條上滿滿是師生們支持的簽署

活動照片二



說明：現在進行到第一關囉！性平小學堂，透過填問卷，當場為同學修改，提升師生的性平觀念



說明：棚內也擠滿參與活動的人。



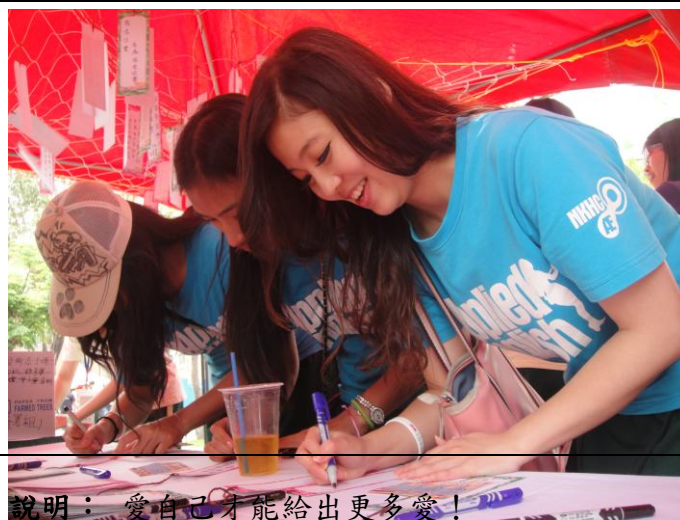
說明：同學跟平常一樣認真填寫性平小學堂問卷



說明：感謝同學熱情參與！



說明：接下來第二關囉！寫下愛自己小語！



說明：愛自己才能給出更多愛！

活動照片三



說明：親手掛上自己寫的愛自己小語



說明：為自己的小語細心掛上，是提醒也是宣言！



說明：現在進行到第三關「見證愛」



說明：I am wonderful as I am now.



說明：因為愛，我存在。



說明：我用愛和關心面對自己和別人

活動照片三



說明：我念高餐，我用心過每一天。



說明：我念高餐，我挺同志。



說明：。分手快樂，讓愛自由。



說明：我念高餐，我做自己。



說明：。末了，工作人員大合照。



說明：



疑女友分手求去 男租屋處燒炭亡

2013年04月20日

台中市一名無業劉姓男子(24歲)疑似因和女友分手後，想不開在租屋處燒炭自盡，被鄰居女友(23歲)發現陳屍在租屋處廁所內，警方到場勘驗現場發現，廁所內有一留有燒炭的火盆，廁所門窗氣孔被以膠帶封死，但廁所外的二條窗簾尚未被波及，死者沒有留遺書。



愛情、親情不順 女跳海被警救回

唐女跳海自盡，3響下水救人一命，【2013/4/16 10:45】

【記者陳文輝／高雄報導】高市唐女與繪及繪緣的男友分手，近來又與家人不睦，這後她到旗津海水浴場跳海自盡，被人發現其在海上漂浮動沈，緊急報警處理，才將唐女救回岸上。

輾死前女友 男大生判無期

【本報訊】一名男大生因輾死前女友，被判無期徒刑。

一名大學生因輾死前女友，被判無期徒刑。這名男大生因輾死前女友，被判無期徒刑。這名男大生因輾死前女友，被判無期徒刑。



未婚妻遲不肯嫁 醋男發狠割地臉

【本報訊】一名未婚妻因遲不肯嫁，被醋男發狠割地臉。

一名未婚妻因遲不肯嫁，被醋男發狠割地臉。這名未婚妻因遲不肯嫁，被醋男發狠割地臉。

洪曉慧事件

1998年3月間，時任國立清華大學女研究生洪曉慧因感情因素而謀殺同系同學的案件。



BUT,

人生最厲害就是這個But!

每個人都應該談戀愛，不管你要不要念大學，想不想結婚。心理學家都認為談戀愛有一個很重要的心理任務，就是從戀愛裡更理解自己，更培養自己愛人的能力。

這是心理成長必經過程。

分手最要件！

- 留得青山在，不怕沒柴燒
- 天下何處無芳草，何必單戀一枝花
- 此處不留人，必有留人處

留得青山在，不怕沒柴燒



親密關係中的暴力？



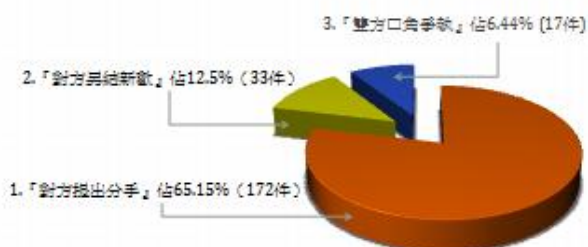
在浪漫的關係裡，不論是發生在異性或同性戀上，舉凡任何過度控制或攻擊行為，無論藉著言語、情感、身體、性關係、或綜合的形式出現，可稱為戀愛暴力。

戀愛暴力現況

現代婦女基金會發現：

- 每月平均有 14.7 件 戀愛/分手暴力和情殺新聞
- 每 2 天就發生 1 起 戀愛暴力與情殺案件
- 每月至少有 3 件 情人殺人未遂、致死的案件
- 有 44% 民眾 曾在交往中遇過愛情恐怖份子

現代婦女基金會分析戀愛暴力或情殺發生原因，前三名分別為：



北市衛生局公布了「危險情人六大徵兆」，危險情人通常具有以下特質：

- 「緊迫盯人要求報備行蹤」
- 「習慣性斥責情人的發言」
- 「習慣以輕蔑的態度看待情人」
- 「過分干預對方私生活」
- 「漠視情人的想法或需求」
- 「對情人有言語暴力」

衛生局社區心理衛生中心統計去(2011)年有 8735 人接受社區心理諮商，其中近半數的民眾是前來求助情感和人際關係問題。

你選擇的分手方式為何？

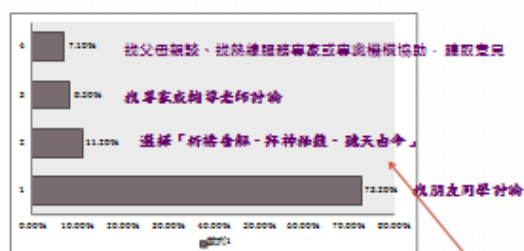
62.6%的網友傾向以**不見面**的方式分手：

- | | |
|--------------|-------------|
| 1.手機簡訊 | 5.線上即時通 |
| 2.明信片 | 6.寫信或E-MAIL |
| 3.當面懇談或談判 | 7.電話 |
| 4.逃避等待自然情感消逝 | 8.其他 |

13



有戀愛分手問題時會詢問誰的意見？



老師要哭了！T^T

14

安全分手三部曲

「分手角色扮演」

想好分手的理由，理由盡量減少傷害性。

考慮對方的個性、兩人交往的深度，及對方可能的反應等，準備好自己說的方式、態度和理由。

找朋友角色扮演，了解分手時可能會有的反應，並討論解決策略。

15

「分手情境安排」

慎選談分手的時間和地點。

告訴他人你要談分手的『人、時、地、事、物』

若看見對方手拿物品、器械，切勿讓對方靠近

分手當天避免飲酒

分手談判時，千萬不要以言語或行動激怒對方

16

「分手安全計畫」

分手後讓雙方冷靜，避免再有聯繫或牽扯

分手後有持續的騷擾時，可報警，避免單獨外出

分手後仍過度追求，可提出性騷擾申訴

雙方若曾同居，可在傷害或騷擾發生時，提出保護令聲請或傷害告訴，並擬定分手後安全計畫。

17

- **糾纏或跟蹤與偷拍** (妨害秘密罪, 三年以下有期徒刑)
- **恐嚇** (恐嚇罪, 二年以下有期徒刑)
- **散佈猥褻言論** (社會秩序維護法或性騷擾罪)
- **傷害或重傷害** (三年以下, 三年以上十年以下)
- **將私密照片或電話號碼傳送至網路上** (二年以下有期徒刑, 加重者五年以下)
- **散布誹謗言論** (二年以下有期徒刑)



天下何處無芳草，何必單戀一枝花



被害人難以決定離開加害人，有三個基本的原因：

-

「我今天收到花了...今天既非我的生日，也不是什麼特殊的日子。」



分手的影響

失去協助處理生活事物的人
失去已有的生活與未來的可能性
失去關係中的愛與依賴信任等
自尊與自我價值感的挫敗
自我認同的懷疑與失落
自我存在的懷疑、自我能力的懷疑

一種失落!



我的愛情出了什麼錯?

- 情緒的責任歸屬
- 直覺
- 感情的自我破壞



• 情緒的責任歸屬

我的情緒是他（她）造成的！

• 直覺

只要我努力經營或妥協就能有個美滿的感情

• 感情的自我破壞

不要付出太多就不會受傷

社會文化脈絡對分手歷程的影響

1. 角色與性別的期待形成對於自我的網綁
2. 人際和諧的信念形成愛情的框架

在面對愛情關係惡化時，多數人採取接近忍讓的「自我壓抑」方式，以作為調整自己與順從對方的行為，讓這份愛情關係能夠繼續下去。

但習慣忍讓的方式似乎更無法割捨關係中的情分，更不願意去面對破裂的愛情關係，如此變成一種愛情的桎梏，綁住了心的自由。

分手歷程

修麗蘭、孫頌賢(民92)分手歷程中關係與自我轉變四階段

階段一、關係衝突

從關係中發生衝突到個體知覺關係可能結束

階段二、關係拉扯

從知覺可能分手到真正分手

階段三、自我沈浮

從正式分手到個體回歸自我時經歷到情緒上的最低潮期

階段四、起飛

從知覺可以從分手事件中走出到現在

萌萌，走出
來！

必須學會行動，唯有行動才能真正幫助你走出傷心，讓你和這些事件的關係有個完整了結。



感情行李超重：

- 曾經學過、處理失戀的普遍錯誤觀念
- 面對情緒反應的當下所採取的錯誤處理方式
- 分手後採取「替代」的短期能量釋放行為
- 長期囤積在心裡日積月累的負面情緒



處理傷心的迷思

- 不要難過
- 找東西來取代失去的
- 獨自傷心
- 時間會治癒情傷
- 要堅強
- 保持忙碌



短期能量釋放行為

- 吃東西
- 借助酒精或藥物
- 發怒
- 運動
- 幻想(透過電影、電視、網路、看書)
- 孤立自己
- 性
- 購物(敗家療法)
- 瘋狂工作



別假裝愛情已經療癒了

- 別人感受得到你的不開心
- 接受事實不等於化解衝擊
- 「想開點」不等於了解
- 讓情過去，讓愛留下



- 有效的處理情緒，必須對情緒有更清楚的認識。
- 情緒，是隨著某個**思維**而產生的**生理反應**。
- 必須對生理反應有所認識，因為身體會將你的情緒表達得非常清楚。



結束的方式、時機、什麼人提的，都會讓人產生情緒，結束本身也會引發情緒。

向他人表露情緒是我們與生俱來的能力。說出的感受，不要囤積。



自我照顧

• 沒有人能夠確切地知道該怎麼照顧你，但是你一定知道自己需要些什麼

- ✓ 累的時候就休息
- ✓ 渴的時候喝水
- ✓ 寂寞的時候找朋友
- ✓ 壓力大的時候尋求協助

• 不要剝奪與忽略自己的需求



- **我們不是受害者**，也並不無助。不必等待別人來拯救我們。
- 人生的路上可能會出現導師，但他們不是拯救者，而是教導者。
- 在乎我們的人會出現，但他們不是拯救者，而是來表達關愛。
- 幫忙我們的人會出現，但是幫忙不是拯救。

行動，唯有行動才能真正幫助你告別傷心
讓你和這些事件的關係有個完整了結

了結舊習，重建直覺

情感也有肌肉記憶

- ① 必須清楚意識到，自己有培養新習慣的必要。
- ② 學習一些必要的觀念和技能，才能在培養新習慣時派上用場。
- ③ 按部就班、持續不斷地練習這些新觀念和技能。

了結情緒 - 了結，才能勇敢再愛一次

it's okay
to believe
in love



- 心頭湧上的情緒需要化解，書寫一封附註信。
- 做好感情關係回顧，可以更清楚的看清自己的行為模式和習慣。
- 過去會了結，但不必遺忘。

Mr. and Miss Right在哪裡?

- 不是列出對方的條件，而是問自己什麼最重要
 - 擇偶標準不是許願清單
 - 了解自己，搜尋自己的真實面
- 能不能找到對的人、能不能得到幸福快樂，百分之百取決於另一個人的特質，自己是無法掌握的。

做到不爭吵的好感情

- 溝通不良導致感情以失敗收場。
- 外向溝通與內向溝通
- 內向溝通
- 養成傾聽以及理解伴侶心聲的好習慣
- → 聽進對方的話並且理解意思



參考資訊

現代婦女基金會
<http://www.38.org.tw/>

一個人的愛情療癒
作者：John W. James、Russell Friedman
出版：大是文化

親密關係-通往靈魂之橋
作者：Christopher Moon
出版：新善的書



人生就是

不斷的放下
和
不停地戰鬥



感謝您的聆聽!



(二) 實習行前說明會，共計 3 場

實習輔導組主辦，諮輔組林怡君老師主講

講座日期：102.05.30、102.06.06、102.06.13

拒絕性騷擾-職場應對策略

學務處諮商輔導組（行政大樓2樓）

林怡君 諮商心理師（分機1353）

2013年6月13日

2013/7/10

性騷擾有時
很難防備

關心！？



2013/7/10

什麼是性騷擾？



2013/7/10

所以要如何分辨呢？

- 看對方的動機：是要滿足自己！還是真的要關心你。

2013/7/10

性騷擾的廣義解釋

讓人產生不舒服性聯想的故意行為，
且是違背個人意願的，可能透過強迫、
威脅或不預期等言詞、非言詞和身體
接觸的方式發生在任何人身上。



2013/7/10

所以要如何分辨呢？

- 當我們已經表明拒絕，或是嘗試保持距離，對方卻持續其不恰當行為時，
請務必提高警覺！

2013/7/10

職場性騷擾的兩個要素

- 一是「性」
- 二是「權力」/ 弱勢

2015/7/10

性騷擾定義 (性騷擾防治法第2條)

- 一、以該他人順服或拒絕該行為，作為其獲得、喪失或減損與工作、教育、訓練、服務、計畫、活動有關權益之條件。

2015/7/10

避免成為騷擾者



性騷擾定義 (性騷擾防治法第2條)

- 二、以展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境，或不當影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。

2015/7/10

性騷擾定義 (性騷擾防治法第2條)

係指性侵害犯罪以外，對他人實施違反其意願而與性或性別有關之行為，且有下列情形之一者：

2015/7/10

性平三法

法規名稱	立法精神	申訴期限
性別平等教育法	保護受教權	沒有期限
性別平等工作法	保障工作權	十年
性騷擾防治法	保障人身安全	一年

全國法規資料庫

2015/7/10

若你在實習期間受到性騷擾

- 行為人若為實習場所負責指導學生之人員，則適用性別平等教育法之規定處理。



2013/7/10

到底遇到性騷擾 該怎麼辦？

2013/7/10

若你在實習期間受到性騷擾

- 若在實習場所受到其他人性騷擾，則依性騷擾防治法向行為人雇主提出申訴。

2013/7/10

遇到性騷擾怎麼辦？

1. 明白對騷擾者表示抗議，大聲說「不」，要其立即停止騷擾行為並道歉。
2. 可聯合其他受到相同騷擾的被害人一起勇敢採取行動。

2013/7/10

新聞回顧—

內政部：性騷擾增3成 學生被害居多

- 內政部統計顯示，性騷擾案件成立的被害人中，以學生族群最多，占總數40%，其次是服務業、無工作者和商業人士。

2013/7/10

遇到性騷擾怎麼辦？

3. 相信直覺！理直氣壯表達自己的憤怒，向在場的人大聲說出自己的遭遇，阻止騷擾者繼續其騷擾行為，如未來欲提出申訴時，才有人證可以證明騷擾行為確實發生。

2013/7/10

遇到性騷擾怎麼辦？

4. 拒絕的態度要嚴肅明確，前後一致。
5. 避免與性騷擾加害者的再次接觸，在公事及私事間劃清界線。

2013/7/10

遇到性騷擾怎麼辦？

9. 蒐集證據！

（告訴他人、記錄下來、保留簡訊、信件、即時通對話、錄音）——妳是秘密家。

2013/7/10

遇到性騷擾怎麼辦？

6. 將自己的遭遇告訴他人，不僅可以避免自己被孤立、獲得情緒上支持，還可和有相同經驗或願意幫忙的朋友一起想辦法，阻止性騷擾的繼續發生。

2013/7/10

· 如果是客人對你性騷擾怎麼辦



2013/7/10

遇到性騷擾怎麼辦？

7. 沉著冷靜，出其不意的掙脫。
8. 用各種方式引起旁人注意，利用群眾嚇退、制止騷擾者。

2013/7/10

我要提出性騷擾申訴可以怎麼做？



2013/7/10

性騷擾一點通

• <http://www.awakening.org.tw/active/2/index>



2013/7/10

求助管道？

2013/7/10

你不可不知！

- 除了安全性行為外。
- 與18歲以下男女有性行為，可嗎？



2013/7/10

妳/你所信任的人

- 朋友/單位同事或主管
- 導師/
- 實習輔導組/
- 性別平等教育委員會

2013/7/10

妨害性自主???

被害人原來同意，後來不要，可算是性侵？

二人性行為事前同意，事後反悔，不算妨害性自主。

事前同意，性行為中表達不要，立即停止，不算妨害性自主。

自被害人表達不要時開始，任何違反被害人性自主權之行為均可視為妨害性自主。

高餐大性霸凌/性騷擾/性侵害 申訴窗口

- 校安中心

(軍訓室校安中心-行政大樓二樓)



高餐大性霸凌/性騷擾/性侵害
申訴專用的e-mail信箱

• gender@live.nkuht.edu.tw



協助性騷擾受害者的社會資源

- 財團法人婦女新知基金會
- 財團法人台北市現代婦女基金會
- 財團法人彭婉如基金會
- 高雄市女性行動協會

2013/7/10

高餐大性霸凌/性騷擾/性侵害
申訴專線電話

• 07-8034727 (校安中心)



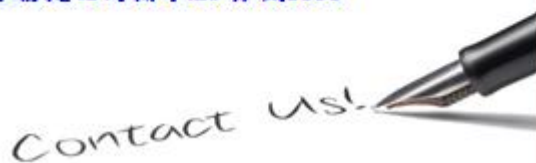
性平會網站
<http://gender.nkuht.edu.tw/>



2013/7/10

高餐大性別諮詢地點/專線

- 學務長辦公室簡巧宜小姐/分機1301
- 學務處諮商輔導組/分機1353



性平會網站
<http://gender.nkuht.edu.tw/>



2013/7/10



RESPECT

When we show our respect for other living things, they respond with respect for us.
-American Indian Proverb, Arapaho

*If a child lives with fairness,
he learns justice.*



sent by Prigen dala

祝福大家實習順利！

謝謝聆聽～



活動檢討與建議

本學期共計辦理了三場活動，第一場為校慶活動「愛環環相扣」，活動日期102.03/29，共計686人次參簽署活動；填寫「性平小學堂」性平問卷共計383人次；填寫「愛自己小語」共計有458人次；參與「見證愛」活動共計352人次。活動相當圓滿成功，本活動也是本校17週年校慶最熱的場子，人潮最多，頗受師生肯定。活動處處可見巧思，例如，提供的愛的手環標語寫著「我愛故我在」、「說出聲、愛發生」，由於寓意正面、設計新穎美麗，許多師生都相當喜歡，共計製作了一千個（桃紅色款500個，綠色款500個），也被索取一空，其後仍有許多人前來攤位詢問，都只能致歉表示被拿完了，是比較美中不足的地方。

另外，利用將網子架在校慶攤位棚內，讓同學可以親手將愛自己小語掛上給自己的祝福與肯定，也讓攤位看起來豐富、熱鬧。後來承辦單位在校慶活動當天結束後，更將集結愛自己小語的網子懸掛於行政大樓二樓走廊，由於每張小語都是同學的愛自己宣言，許多人都反映每當走過愛自己小語卡片海下，都覺得被許多正面能量所灌注，感到很開心、滿足。承辦單位繼續提供小卡，供有意願的師生自由索取書寫，再親手將小語掛上，使得走廊上愛自己小語的數量比校慶活動結束後驟增許多。最後一關見證愛的部分，是讓同學拿著自己最認同的標語合照，也可自創標語，由於標語傳遞的是正向的力量，每位與標語合照的同學也都相當開心，相信這場活動為每位參與的師生注入一股愛的暖流，積極、正向的火苗逐漸放大光亮。

第二場活動則是心芽輔導種子的「下一站，我會幸福」講座，由樹科大性學所的林役勵老師所主講，老師所準備的資料相當豐富與鼓舞人心。特別是老師為了本次講座特別花時間將「I got flower today.」影片翻譯成中文，藉由短短的影片播放，讓同學更正視親密關係暴力的可怕，以及如何好好分手的重要性，本活動共計124人次參與，同學都表示非常有收穫！

第三場性平活動則是由實習輔導組主辦，邀請本組林怡君老師主講「職場性騷擾因應策略」，幫助大二升大三的同學瞭解性騷擾的定義，以及遇到性騷擾怎麼辦？透過說明以及影片欣賞，幫助同學更加瞭解職場性騷擾因應策略，本活動共計三場，由5/30開始，連續三週的週四下午舉行，共計1132人參與，講座圓滿順利。