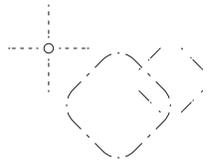




目次

Contents

- 02 | 性別刻板印象之職業生涯
——性別會影響職業抉擇嗎？
- 05 | 延伸閱讀
——職業無分貴賤，但有分性別：
《百工圖》裡的「女性問題」
- 08 | 教學範例——性別刻板印象之職業生涯
- 10 | 學習單——IQ 快問快答
——職業人大挑戰
- 12 | 急診不是快速門診——檢傷分類
- 14 | 教學範例——急診不是快速門診
- 17 | 學習單——檢傷分類對對碰
- 18 | 情緒豬隊友——情緒與人際關係
- 22 | 教學範例——情緒豬隊友
- 25 | 學習單——情緒豬隊友



性別刻板印象之職業生涯

性別會影響職業抉擇嗎？

在傳統男性為主的父權社會文化潛移默化之下，男性的行為若表現陽剛、勇敢往往會獲得讚賞，女性則會在溫柔婉約的言行舉止上獲得認同；社會大眾普遍要求男性們要勇敢、懂獨立、得理性、決策果斷、做事堅毅且主動；反之，卻要求女性則為人溫柔、懂整潔、愛乾淨、行事文靜、講話輕柔、做事不可主動、最好需要依賴他人、個性委婉等。

自古以來，壁壘分明的男性陽剛、女性陰柔的性別角色刻板印象存在久遠，然而，這些議題在現今的社會上，經常被提出討論、進而探究箇中奧秘，當然，如今倡導性別平等社會裡，性別差異的議題聲浪日漸平息，但說實在的，性別刻板印象在某些國家、某些地區或者某些人們根深蒂固的腦海裡，依舊是存在日常生活之中。

因為既定的性別刻板印象，想當然的也就間接或直接影響到了職業的選擇：男性會傾向選擇具陽剛味的工作、女性會傾向選擇柔軟面的工作等。其實，在成長學習過程中的科系選擇上，也都有受到性別不同程度的影響：男生會選擇理工科，女性會選擇文科或商科、男生擅長動手、女生擅記憶等等。甚至在生涯的發展或彼此競爭上，女性可能還會有所謂的「害怕成功」傾向，害怕自己的成就高過於男性、使自己失去女人味，因此寧可屈居副手或放棄高昇的機會。



吳季剛（Jason Wu，1982年9月27日～），旅居美國紐約的臺灣裔加拿大人時裝設計師，也是知名的國際時尚大師。出生於臺灣雲林縣，成長於加拿大溫哥華。多次設計蜜雪兒·歐巴馬（Michelle Obama）的禮服，包括在美國總統巴拉克·歐巴馬（Barack Obama）兩次就職典禮上穿著的禮服。



男女同工同酬，還要等多久？

那麼，談到職業跟性別的配對，你直覺會聯想到什麼呢？提到「軍人」！自然而然地，是不是在你的腦海裡會浮現出一個個穿著英挺軍服、帥氣踢步前進的男生，還有什麼新兵日記、成功嶺裡面一個一個地被訓練到累癱的男孩們？那麼，提到了「護理師」呢？可想而知，你就會想起曾經在你生病時、站在你面前細心抽血打針、量體溫、關心你身體情況的溫柔女子；接著，講到「醫生」，就會習慣性的稱呼「醫生杯杯」，既然稱之為杯杯，簡單明瞭的就是男生的角色啊！

你記憶中的「卡車司機」呢？那些穿著臺灣著名的白吊嘎、操著流利閩南語，咀嚼著檳榔或者叼著菸的阿伯們，豪邁地開著車載著貨品往目的地邁進，這些似乎都是稀鬆平常的景色！小時候我們最快樂的天堂：幼兒園，溫柔細心教導國家幼苗的清一色幾乎都是女教師們，你說是不是在職場上性別的區分很清楚？這裡頭又隱藏了多少性別刻板印象呢？

根據美國非營利組織催化劑（Catalyst）的資料顯示：性別職業隔離意指男性或女性於一個工作領域的密集度過高，造成兩性數量差異很大。舉個簡單例子來解釋，工程師這個職業，約有八成以上為男性同胞，有女生擔任工程師但僅佔少數比例，依照性別職業隔離來解釋：就好比女性因男性數量太多而被「隔離」了。

而職場上，男女比例的顯著差異性，在STEM領域（包含科學 Science、技術 Technology、工程 Engineering 以及數學 Mathematics），就特別顯著了，若加上該產業或主管抱有強烈的性別刻板印象，像是認定女性不懂電腦工程無法勝任相關工作等，這都最終將導致女性員工很難在此工作領域上表現優越或出色。



澎指部機步營機步二連
上尉連長王雅璇



艾瑪華森聯合國兩性平權演講

然而，最可怕的不是性別刻板印象，駭人
的是刻板印象背後潛藏的偏見與歧視！
生理性別上本就有著男女的差異，但若未能調
整好對於性別平等的看法，這往往就令人陷入
偏見與歧視的深淵之中，而其後續所引發的刻
板印象威脅（Stereotype threat）容易影響個人深
遠卻不自知，也更容易讓自身表現變差，有如
陷入沼澤之中無法自拔，因此，我們該從改變
社會大眾起，重新認識自己與他人、建立正確
的信念，當然隨著時代的進步，現在人的觀念
也跟著更新不少呢！

其實，剛性或柔性的特質不見得只單獨存
在在一個人的內在裡，畢竟在實際生活
裡，每個人很難只發揮單一層面的特質（剛性
或柔性）即可讓生活職場、求學過程等各方面
有一個滿意快樂的成果，認真而論，這兩種特
質應該是相輔相成、相得益彰的才是，也就
是說，剛柔並濟的人格特質、兼具陽剛與陰柔特
質，才能讓人自由自在地，不侷限在性別刻板
印象象牙塔裏頭，最終才能讓我們在求學、工
作以及人際關係或情感表達上更具有彈性，相
對地也才能夠更加順遂，簡單來說就是：克服
性別刻板印象，你我人生能更寬敞！

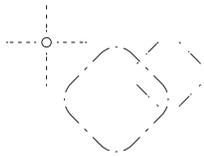


The reality is that if we do nothing, it will take 75 years, or for me to be nearly a hundred, before women can expect to be paid the same as men for the same work.

—— Emma Watson

因為現實情況是，如果我們什麼都不做，需要 75 年，或者對我來說，將近 100 歲，女性才能期望獲得與男性相同的工作報酬。

—— 艾瑪華森



延伸閱讀

職業無分貴賤，但有分性別

被稱為臺灣奇蹟的 1960 至 1990 年代，不只帶動了經濟起飛，也促使女性投入職場。這看似性別平等的重要一步，卻也帶出更多性別問題。從八〇年代末眾多導演參與拍攝的《百工圖》電視紀錄片系列中便能窺探，職場中的性別意識經歷三十多年流變至今，究竟改變多少呢？

2021 年七夕，求職網站對上班族進行「夢幻愛人」之理想職業的調查，其結果顯示分別有 $\frac{1}{4}$ 和 $\frac{1}{5}$ 的受訪男性最希望女伴的職業是「藝人、模特兒」和「醫護人員（醫生或護士）」，位居第五和第七。這類排行榜固然預設受訪者皆為異性戀，把其他性向排除在外，多屬娛樂性質，不是什麼嚴謹的統計，卻也未必全無參考價值。畢竟，排行榜中的選項經常來自誇大某性別特質並對其大造文章，當中的刻板印象往往是性別化的（gendered）。

模特兒和護士都是高度性別化被預設為女性的職業。點名這兩個職業是因此性別化的刻板印象也製造出另一個性別化的刻板印象——男性對擔任模特兒和護士的女性懷有幻想。

藉由這兩個性別化的刻板印象，可以看出性別在職業上扮演舉足輕重的角色。職業並非「性別中立」，每種職業皆可由男性或女性（或其他性別）從事，但仍見某些職業較多由特定性別者從事、特定性別者從事某職業又可能獲優待或被虧待。

同工同酬是女性主義歷來的訴求之一，但這是否意味著上述性別化的刻板印象會隨之而消失？更別說同工同酬又何時才能、或是能否達成呢？凡此種種都凸顯出職業與性別的密不可分及複雜性。更複雜的，是職業選擇所牽涉的不只個人，所以，上述調查不是問受訪者想從事什麼，而是問他們希望另一半從事什麼。這再度顯示這類調查有所預設，預設受訪者皆不是或不打算單身，如此，職業的刻板印象就不只反映職業與性別的關連，也反映視婚姻為必然及理想的異性戀本位（heteronormativity；又譯「異性戀常規性」）在此背後的運作。我們會發現它們早於女性初登職場前已然存在，卻因女性進入職場而成為「問題」。



新北市消防局消防員
鄒勻蓁與搜救犬浩克

說是「問題」，是因為女性進入職場或從事某些行業被視為「問題」。一般認為，1960至1990年代臺灣的經濟起飛並達至頂峰，女性也在同時期被鼓勵投身職場，以應付激增的勞動需求。經濟發展催生出各式各樣新興行業，意味著她們的選項從是否就業的二選一，變成該從事哪種職業的多選題。選項增加卻不等於更加自由，值得注意的是，職業女性不自由並非從貌似更具備性別意識的後世對照得出，而是當年就有的反省，在《百工圖》電視紀錄片系列（1986～1991）中可見一斑。此系列以85部紀錄短片介紹各行各業的勞動情況，在臺灣經濟奇蹟的中晚期播放，適合回顧與省思。

觀看這批紀錄片時，心中不免冒出「職業無分貴賤」這句老生常談。然而職業卻有分性別，被介紹的行業中以女性從業者居多的屬少數。當時的性別比例如實的反映出，即使是在經濟發展最蓬勃時，職業女性仍非主流。

女性不必然要投身職場，職業女性與家庭主婦之間也不應是二元對立或有高低之分，但女性是否因會面對更多和更大的問題而不傾向就業，是需要思考的。《百工圖》早在當年就進行了這番思考，實屬可貴。

儘管職業女性非主流，《百工圖》卻是以女性展開的。1986年6月9日，為該系列拉開序幕的，是以高雄加工出口區的女工（女作業員）為主角的《尖端與我》。後來的《白衣天使》（1986）和《模特兒》（1991）同樣在眾多男多女少的行業中，精挑出女多男少的行業，並有意識地強調女性在職場上的獨特處境與所遭遇的困難。



職業無分貴賤，但有分性別：《百工圖》裡的「女性問題」



以〈白衣天使〉的開場為例，主持人走上街頭訪問路人，首先受訪的是一位阿嬤，主持人問她：「您願不願意自己的媳婦從事護士這個職業？」阿嬤回答：「這行不錯啊，而且家裡有什麼人生病的話，都很有幫助。」但當主持人再問：「那您願不願意自己的女兒也從事護理行業？」這次，阿嬤遲疑了，避重就輕地說：「這行很辛苦。」

沒有哪一個行業是不辛苦的，這幾部紀錄片並未強調在職場中女性比男性辛苦，或職業女性比家庭主婦辛苦，但主持人的提問與阿嬤的回應，也在日常生活中理所當然地被套用在女性身上。

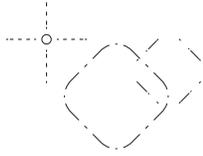
直到今天，網路上依然隨處可見的另一半之最理想職業調查，仍以類似邏輯理解職業與性別：女性首先是某婆婆的媳婦、某先生的太太、某孩子的母親，然後才是職業女性。

今時此刻，刻板印象猶在，這類調查的普遍存在就是證據。不同或有所改進的，是這類調查也會訪問女性對男伴之職業的期許，相同的卻是當年《百工圖》已對此性別化的刻板印象有所意識並加以探究。

性別與職業之間的關係是否不只是刻板印象？尤其對於在職場上較男性遲起步的女性而言，我們能否不是先看到她在家庭中的角色，才看到她可以不是家庭主婦，可以上班？另一方面，職場中的女性比男性更被預期要兼顧家庭，這又是女性進入職場後所衍生的另一個問題。

什麼時候女性才不再是職場中的「問題」呢？《百工圖》系列所展現出的性別意識可謂超前探討，在今天看來仍不過時，但站在三十多年後的今天回顧與對比，我們又多走了幾步呢？



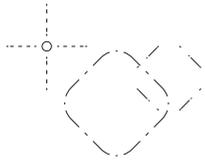


教學範例

性別刻板印象之職業生涯

配合主題	國中健體（B1）1-2 成長的喜悅
通用科目	健體領域——健康教育
教學對象	八年級
設計者實施年級	李文心
教材說明	<ol style="list-style-type: none">1. 透過教師自製的人物名字及職業名配對簡報（人物名及職業名稱及簡介擷取自影片《職業不分性別》介紹的四名人物，可加入學生較為熟稔的人物以提升答對率及自信），帶領學生進行職業人大挑戰遊戲，希望藉由姓名與職業配對學習單填寫過程，讓學生體驗到自我性別刻板印象與真實情況的差異，活動中若能創造出愈大的反差形象，將突顯遊戲答案揭曉時，人物形象所造成的認知偏誤，更能讓學生印象深刻、學習效果更深。2. 課程核心在於從活動中引導學生思考，並破除自我對於職業既定的偏見、消弭性別刻板印象，進而能夠深入探索自我興趣、尋求人生方向與初步進行未來職業選擇。
資料來源	 打破職業刻板印象 女水電工、卡車女鼓勵追夢  打破框架  職業不分性別
教學準備	<ol style="list-style-type: none">1. 製作多媒體教材：教師於課前設計簡報並結合 youtube 相關影片，將影片裡的人物名字及職業名等相關介紹融入職業人大挑戰簡報。2. 設計快問快答學習單、職業人大挑戰學習單並依學生人數印製。3. 確認多媒體設備播放及多媒體教材呈現無問題。4. 本課程建議分組進行，若無分組則改以教室座位一排為一單位。5. 前一堂課下課前，先行預告孩子本次課程的活動進行規則及需準備物品。

<p>教學流程</p>	<p>◎引起動機（8 分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發下快問快答學習單，說明規則並限時五分鐘讓學生挑戰自我速度與直覺，進而檢視自我對於職場性別的意識，是否帶有刻板印象？ 2. 學習單完成後，可告知學生本節課程結束再將學習單繳交，讓學生可以在課程最後部分審視自我概念的演進。 <p>◎發展活動（30 分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發下職業人大挑戰學習單，以職業人大挑戰簡報展開課程主要活動：教師先行簡單介紹簡報上出現的人名，開放學生詢問 1～3 個題目（提問的學生由抽籤決定，提問限制為不可直接詢問職業名或性別），藉由師生問答讓孩子思考人物、性別與職業配對以完成學習單第一部分，而後，請組長檢查隔壁組成員書寫狀況，確認均完成後，即可進入第二發展活動揭曉答案囉！ 2. 延續職業人大挑戰活動，請同學拿出不同顏色的筆配合影片《職業不分性別》填上學習單正確答案（用以檢核活動前後個人的答案演進），過程中，教師可適度停下影片播放，向學生做內容解釋並進行教師提問學生回答、適時書寫學習單等，藉由師生問答檢視學生觀看影片情況及確認學習狀況，也從影片中一一揭曉職業人大挑戰學習單的答案，讓學生可以核對自己第一印象的答案是否正確。 <p>◎綜合活動（7 分鐘）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師做課程總結，並且留時間給學生完成職業人大挑戰學習單第二部分（書寫筆記及收穫或心得），並也在此時間讓學生可以針對心中疑問再次提出詢問。 2. 假設時間充裕，也可以播放《打破框架》影片做為課程總結。
<p>教學流程</p>	<p>快問快答學習單 20% 職業人大挑戰學習單 30% 師生問答 20% 學習態度 30%</p>



學習單

IQ 快問快答

班級： 年 班

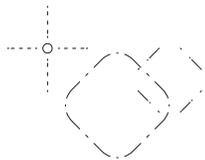
姓名： _____

座號： _____

快速圈選出下述職業對應的性別：

- ◎挑戰自我、直覺反應，不可以問教師同學，更不可以參考答案！
- ◎請在規定時間內完成本學習單。
- ◎別擔心，後面會有時間讓你保證得滿分！
- ◎不清楚的職業可以提問。

職業	性別	職業	性別
醫生	男/女	機師	男/女
護理師	男/女	芭蕾舞者	男/女
幼教教師	男/女	水電工	男/女
生教組長	男/女	化妝品銷售員	男/女
管家	男/女	美髮師	男/女
新娘秘書	男/女	軍人	男/女
消防員	男/女	警察	男/女
建築工人	男/女	汽修人員	男/女
電腦工程師	男/女	看護	男/女
公車司機	男/女	保全/警衛	男/女
大卡車司機	男/女	廚師	男/女
便利商店店員	男/女	總統	男/女
保鏢	男/女	空中服務員	男/女
禮儀師	男/女	律師	男/女
保母	男/女	寵物美容師	男/女
泥水師傅	男/女	裁縫師	男/女
中醫推拿師	男/女	會計師	男/女
藥劑師	男/女	新聞主播	男/女
健身教練	男/女	校長	男/女
法官	男/女	攝影師	男/女
郵差	男/女	木匠	男/女
甜點師傅	男/女	居家服務員	男/女
機要秘書	男/女	董事長	男/女
服裝設計師	男/女	漁夫	男/女



學習單

職業人大挑戰

班級： 年 班

姓名： _____

座號： _____

Part1. 連連看

仔細聽講，並跟著教師腳步，將人物性別寫在括號內，先完成前兩位主角的職業配對！再於規定時間內憑直覺完成後四位！

A 吳季剛
()

B 摩兒
()

C 辛彼得
()

D 嚴詩堤
()

E 梁博安
()

F 游惠宇
()

1. 服裝設計師
2009 年因設計美國第一夫人
蜜雪兒·歐巴馬在總統就職典禮的禮服
而自此揚名國際。

2. 卡車運將
S.H.E. Trucking 創辦人，
協助女性進入貨運產業。

3. A330 客機機師
每趟飛行肩繫 300 名乘客的安全。
_____，有雙翅膀、渴望飛上天空！

4. 開刀房護理師
_____時就立志要從事醫療服務。
是醫師眼與手的延伸！

5. 居家服務員
照顧銀髮族的老年生活，
一如至親！年輕不代表沒經驗、
_____也不代表不細心。

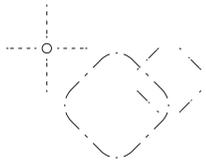
6. 汽車塗裝師
全國技能冠軍。
_____，是通往成功的必經道路；愈
是辛苦，愈接近成功！

Part2. 跟著影片，自己核對 part1 的解答並完成下格筆記與收穫：

關於影片裡主角們的介紹，請簡單節錄內容及書寫下你的收穫 / 心得。

F : 女 ; 3 ; 藝術
E : 男 ; 5 ; 男生
D : 女 ; 6 ; 苦練
C : 男 ; 4 ; 國中
B : 女 ; 2
A : 男 ; 1

性別不是阻力，盡情發揮潛力！



急診不是快速門診

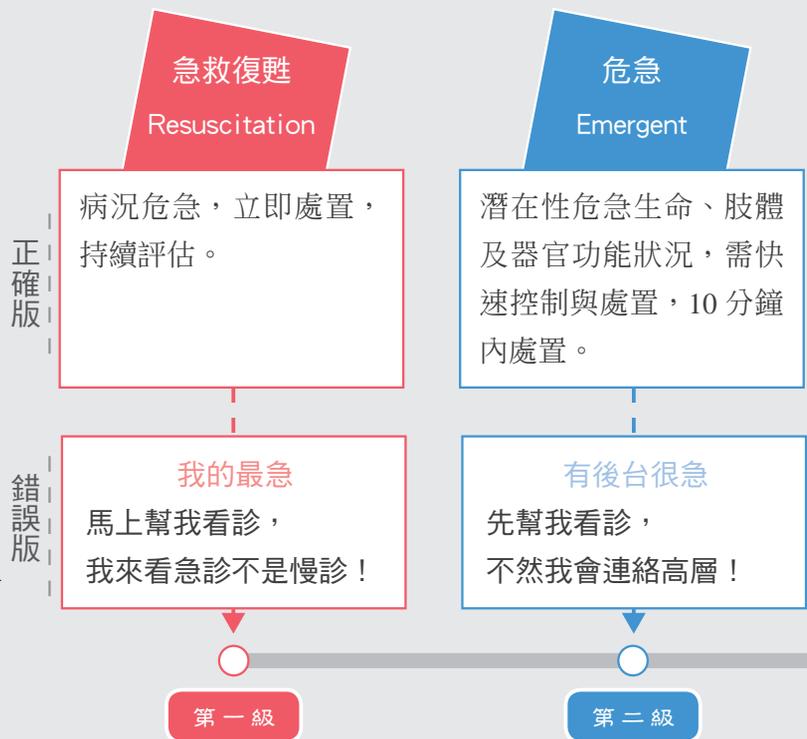
檢傷分類

在急診忙碌擁塞環境中，某日下午一位主訴咳嗽 1 個月的 16 歲病人，家屬在急診內科候診區要求醫師立刻給予看診，並對醫師未能立刻給予看診表示不滿，認為醫師服務不好而加以怒罵。此時，急救區內正在急救。護理人員馬上前往解釋並安撫病患情緒：因為剛剛進來一位無呼吸、無心跳需要急救的病人，所以醫師正在全力搶救，請他稍等一會兒。

不料，家屬非但不接受護理人員的解釋，反而更大聲的斥責著：「別人的生命重要，我兒子的性命就不值錢嗎？我兒子咳嗽非常不舒服，現在也需要急救啊！」、「護士小姐，我來急診已經十幾分鐘，為什麼還沒看到我，我掛的是急診，為什麼要讓我等？」、「欸，我就是趕時間才來掛急診的，等什麼等啊？」、「我先來的耶，為什麼先看剛剛才進來的病人？」

急診五級 檢傷分類

依據為使用呼吸窘迫度、血行動力變化、意識程度、體溫、疼痛程度、受傷機轉等 6 種之調節變數，將病人分為 5 種等級，分別有不同的建議候診之時間。





急診就醫流程 淺談檢傷五級



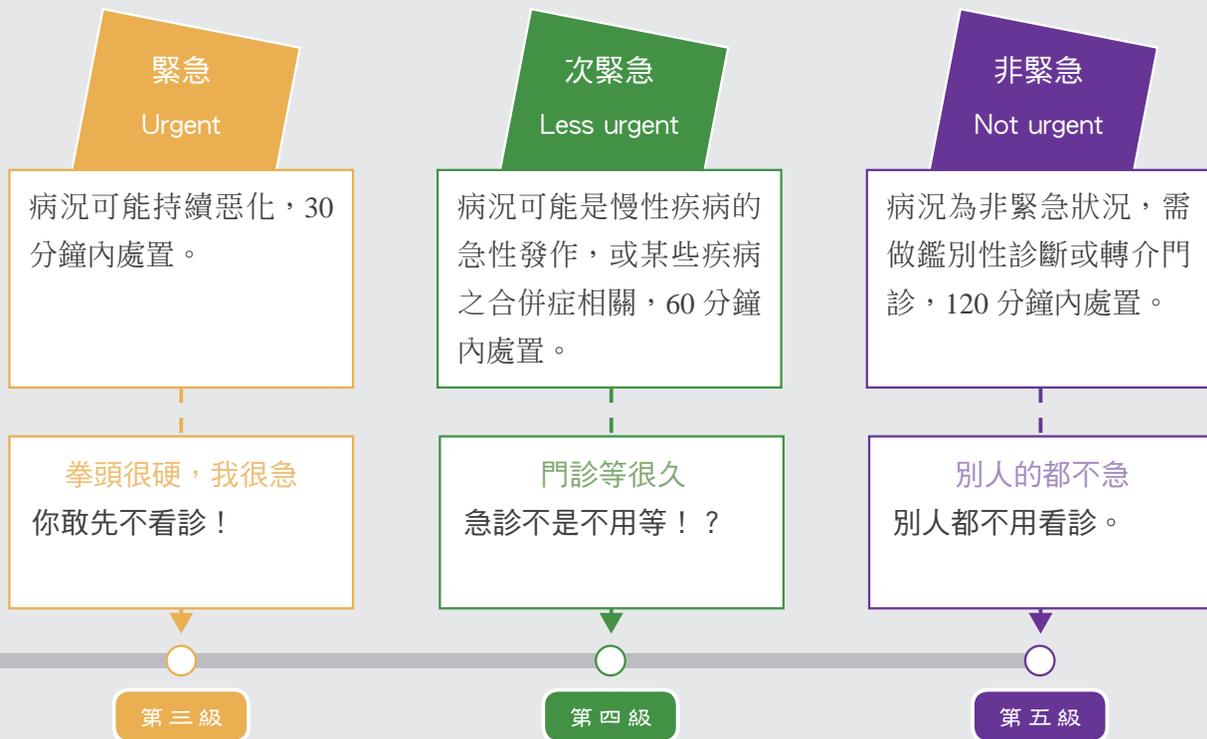
急診鋼鐵人 Dr. 魏

這些質疑偶而會在急診發生，少數家屬會因此不滿而投訴急診醫護人員，甚至在急診大聲咆哮，阻擋醫療相關作業進行。這些負面的觀感及誤解，容易造成醫療糾紛的產生，也影響到病人的就醫服務品質。

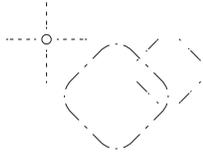
什麼是檢傷分類呢？行政院衛生福利部規範實施急診五級檢傷分類標準，實施檢傷分類主要目的在：運用有限的緊急醫療資源，在適當時間內，於適當的地方，使用適當資源做正確的處置。落實急診檢傷分類可以正確地分辨出病情的嚴重度，使危急的病人及時獲得最妥適的醫療處置。

檢傷分級後，護理人員會幫病人配戴手圈，目的為了讓醫療過程相關人員能準確辨識確認您的身分，再進行相關檢查或治療以確保病人的就醫安全，故切記勿私自取下手圈，並請配合醫療人員做身分確認，以保障您的權利。

醫生隨即依病情需要為病人診視，如有需要也會會診其他專科醫生一同看診，適當檢查處置後，醫生會依據病況決定病人後續治療計畫，如：出院、門診追蹤或自動出院、住院、轉院等。



(資料來源：急診鋼鐵人 Dr. 魏)



教學範例

急診不是快速門診

配合主題	健體審定版（B2）3-2 急救技能養成術；修訂版（B4）2-3 攜手搶救	
適用科目	健體領域——健康教育	
教學對象	七年級	
設計者	張素菁	
核心素養	J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育	
學習重點	學習表現	3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能 3b-IV-4 因應不同生活情境，善用各種生活技能能解決健康問題
	學習內容	Ba-IV-1 居家環境潛在危機的評估方法 Ba-IV-3 緊急情境處理
議題融入	實質內涵	安全教育概論（議題主題） 判斷常見事故傷害。（實質內涵）
	所融入之學習重點	1. 能評估若發生事故傷害適當處理方式 2. 能判斷事故傷害造成傷害進而尋求醫療協助 3. 能做出正確判斷事故傷害所選擇的醫療協助且不造成醫療浪費
學習目標	能評估若發生事故傷害適當處理方式 能判斷事故傷害造成傷害進而尋求醫療協助 能做出正確判斷事故傷害所選擇的醫療協助且不造成醫療浪費	
資料來源	 進急診室小心4大地雷！2大謊言絕不能說...  急診救急，民眾須熟悉檢傷分級的意義	
教學準備	電腦、單槍投影設備、學習單、新聞案例	

◎引起動機（8分鐘）

1. 教師先播放《不平靜的急診室》讓學生瞭解急診室常發生狀況。
2. 教師詢問大家「急診是快速門診嗎？」。



不平靜的急診室

◎發展活動（20分鐘）

1. 教師講解（介紹檢傷分級 Triage 意思），急診看診原則是從檢傷分級 Triage 意思，其實原文來自於法語，原意為「挑選」、「選擇」或「分類」（Shifting or Sorting）的意思，是在 17、18 世紀時用於羊毛分類和咖啡分類上。第一次世界大戰時，為應付大量傷兵的救治，軍陣醫學將「挑選」或「分類」的評估創傷之過程應用於其救治醫療中。而檢傷分級（Triage），其實各國都有相關的制定，就是根據現場疾病的嚴重度以及急迫性而進行先後處置安排的醫療程序，但有些時候很多人會忘了這件事。
2. 教師可透過每個案例說明急診室常發生的暴力事件，讓學生瞭解，其實「急診」不是「快速門診」的觀念，而急診是針對有急切需要的病患進行必要性急救處置的第一線臨床單位，在這之前，除了同理心之外，也呼籲大家瞭解急診「檢傷分類」（Triage）的處理運作機制，仍是有其必要的。

◎綜合活動（8分鐘）

1. 教師根據衛生福利部中央健康保險署《檢傷分類民眾衛教版》說明每級發生狀況，強調急診檢傷分類依病患病情危急程度，建立病患優先就診的順序，以即時搶救重症病患生命。



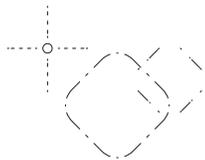
檢傷分類民眾衛教版

2. 教師先用圖片說明五級檢傷分類後並設計症狀字卡，先讓學生各組把各症狀放置在檢傷分類表下面。再讓學生透過情境題分組討論個案新聞案例中，選擇處理方式並透過學習單說明處理的理由為何？

◎歸納總結（8分鐘）

1. 藉由引起動機說明檢傷分類主要避免醫療資源的浪費，同時說明急診室發生暴力事件凸顯許多民眾不知道使用急診的時機、不知醫院有檢傷分級、收費也有分級。後來發現很多檢傷四、五級的病人其實只要去門診就好，但每天急診室不但八成病人都非緊急患者，而且看一百個病人平均十人很會「盧」，會要求「立刻、馬上」處理，夜間時段更容易有急診暴力，醫院七、八成的急診醫護人員都有遭到言語、肢體暴力的經驗。
2. 透過新聞案例中分組討論讓學生更能實際體會若自己遭遇以下狀況該如何送醫，如：重症病人入院，醫師卻被感冒病人困住；有大學生擦傷也叫救護車掛急診，擦個藥還要躺病床，這些浪費醫療資源的狀況發生。

<p>教學流程</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>又傳急診室暴力！ 萬芳醫師急救卻挨揍</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>醫療暴力！ 心急妻怒砸急診室、傷醫護</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>問妻病情被掛電話 莽夫衝急診毆 2 警衛</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>不滿遭勸戴口罩 2 男子踹打 台北慈濟急診室警衛波及醫護</p> </div> </div>
<p>附件一 (配合學習單 任務一)</p>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">解黑便</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">急性腹痛</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">擦傷</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">心絞痛</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">嚴重</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">創傷</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">呼吸困難</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">持續抽搐</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">感冒</div> </div>
<p>附件二 (配合學習單 任務二)</p>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; padding: 10px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; background-color: #00838f; color: white; border-radius: 10px; padding: 5px;">情境一</p> <p>某名病患左手上臂有局部紅腫及輕微疼痛，陪同的家長說，患者被蚊子叮到，經過檢查，體溫、脈搏、呼吸、血壓，一切很正常。</p> </div> <div style="width: 50%; padding: 10px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; background-color: #00838f; color: white; border-radius: 10px; padding: 5px;">情境二</p> <p>一名懷孕 35 周的孕婦，因為感覺褲子全濕，懷疑自己破水，趕赴醫院急診。</p> </div> <div style="width: 33%; padding: 10px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; background-color: #00838f; color: white; border-radius: 10px; padding: 5px;">情境四</p> <p>一名 17 歲男高中生連續 3 個禮拜都在吐血，而且還解出黑便。</p> </div> <div style="width: 33%; padding: 10px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; background-color: #00838f; color: white; border-radius: 10px; padding: 5px;">情境四</p> <p>1 歲半兒童確診新型冠狀肺炎，半夜高燒 40°C、嘴唇發紫。</p> </div> <div style="width: 33%; padding: 10px; border: 1px solid black;"> <p style="text-align: center; background-color: #00838f; color: white; border-radius: 10px; padding: 5px;">情境五</p> <p>爺爺不小心剪刀劃傷手指，傷口不大，尚可止血。</p> </div> </div>



學習單

檢傷分類對對碰

班級： 年 班

姓名： _____

座號： _____

任務一

透過急診檢傷五級分類標準，各組將症狀卡分別貼在各級別下面。

分級級數	第一級	第二級	第三級	第四級	第五級
類別	急救復甦	危急	緊急	次緊急	非緊急
處置時間	病況危急，立即處置，持續評估。	潛在性危急生命、肢體及器官功能狀況，需快速控制與處置，10分鐘內處置。	病況可能持續惡化，30分鐘內處置。	病況可能是慢性疾病的急性發作，或某些疾病之合併症相關，60分鐘內處置。	病況為非緊急狀況，需做鑑別性診斷或轉介門診，120分鐘內處置。

任務二

請各組抽情境題，進行 10 ~ 15 分鐘討論要選擇下列何種因應方式面對抽到的情境呢？並說明理由。

1

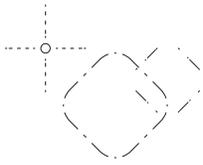
需要到
急診就醫

2

到門診
就診就醫

3

在家觀察



情緒豬隊友

情緒與人際關係



心理學家談：
情商與人際交往的重要性

每個人的成長過程中，在不同的文化背景、成長環境下形塑出獨一無二的個性特質，這些價值觀及特質都是各種情緒交疊而成，而人與人的互動關係是微妙的，管理好自己的情緒有助於經營好自己的人際關係。

處於生理及心理急速成長階段的青春學子，會在同儕互動時建立自我認同及自我形象，提升情緒教育有助於解決生活面臨的障礙。

正向情緒對心理健康有積極作用，讓人充滿希望與信心，相反地，若負面情緒持續不斷且沒有恰當的宣洩管道，極有可能會影響人際發展，對成長中的青少年產生不少成長的壓力，影響身心健康與人際關係甚至日常生活，如：內分泌失調導致的各種身心症；亂發脾氣、難以相處、人緣差，影響人際關係。

人之所以有情緒，主要是讓個體度過不同的危機，當我們面對不同的體驗或突發的變故，就會表現出不同的感受。

大腦中有一個特別的構造「杏仁核」，杏仁核是大腦負責「情緒」的中心，協助勾起以往的回憶，並且在神經作用下產生一連串的反应情緒，形成喜歡、失落、害怕、焦慮、生氣等感受，如：哆啦A夢怕老鼠是因為曾經被老鼠咬掉耳朵，所以每次看到老鼠就會勾起被吃掉耳朵的恐懼和抗拒情緒的反應，因此，當哆啦A夢看到老鼠就會出現大叫跟躁狂的情緒表達。

動畫電影《腦筋急轉彎》（Inside Out）裡出現五個人物角色，分別代表人的五種情緒，快樂、憂愁、憤怒、憎厭、恐懼，他們就是杏仁核反應下產生的最典型情緒反應。



◀《腦筋急轉彎》中的五個情緒角色



什麼是高情商？

美國心理學家丹尼爾高曼 (Daniel Goleman) 發展出情緒商數 EQ (Emotional Quotient)，是一種認識、瞭解、控制情緒的能力，並指出 EQ 高的人幸福感、積極度及人生觀等，占較多社會優勢。

其五大內涵依層次分為，自我察覺、自我規範、自我激勵，從自身出發管理自己感受，當自身情緒處理好面對與人溝通時，加強第四及第五層的同理心及社交技巧的運用，所以 EQ 成為人際關係中重要的潤滑劑，學習提升 EQ 有助於我們與人合作，建立良好的人際關係。

鷹架內涵	內容	例子說明
自我察覺 Self-Awareness	瞭解自己的內在狀態與直覺	事件是否有在影響我的情緒呢？
自我規範 Self-Regulation	處理自己的情緒狀態與衝動	事件讓我很生氣，我需要冷靜下來，不然會壞了事件。
自我激勵 Self-Motivation	引導或助長達成目標的情緒趨向	事件不一定是我想像的那樣糟糕，方法總比問題多。
同理心 Empathy	察覺他人的情緒，需求與關切	面對事件，能理解對方的感受，是否可以進一步協商。
社交技巧 Social Skills	引發適當反應嫻熟度	與合作伙伴建立默契，事件後感謝對方的幫忙。

▲情緒教育提升 EQ 的鷹架內涵



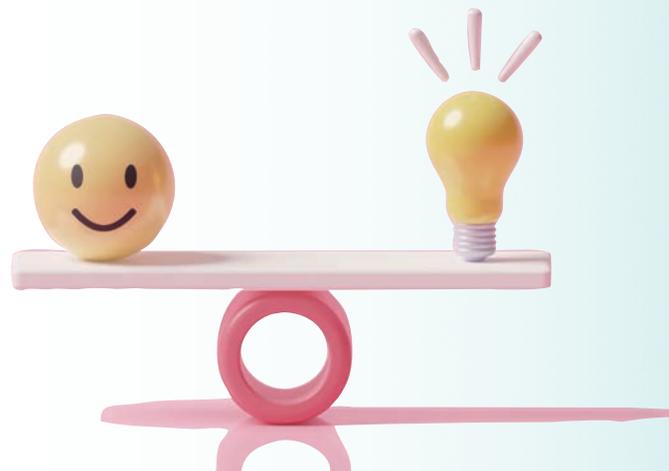
困擾你的不是事件本身，而是你對事件的想法！

美國心理學家艾利斯 (Albert Ellis) 提出「情緒 ABC 理論」。



意思就是事件經過信念解讀得出結果，盡管碰到完全相同的一件事，每個人產生的情緒，就會影響事件的結果。比方說，面對「考試失利」，有的人會覺得考卷太難投訴出題教師，有的人會檢討自己準備充份再出發，這就是信念影響行為結果。

俗話說「成功的人找方法，失敗的人找理由」，認證信念對行為結果的產出，人們對事件解釋的不合理信念，造成情緒的困擾，引發負面的結果產生，所以改變信念嘗試轉個彎，看到的風景遇到的人事物就會不一樣，進而開啟人生的自我激勵。在遇到挫折時能產生更有韌性的正向心理，與其苦惱曾經，倒不如感恩過去，樂觀看待事情，走向光明未來。





練習把「情緒化」
理性的說成「情緒話」

在人際相處上，青春期追求自我認同，顏值或氣質是給人第一好印象，顏值或氣質可從個人衛生整潔及健康心理的細節上出發，相由心生，由內往外的散發氣息，給人的印象不差，再談相處。

試想身邊受歡迎的朋友特質，是不是幾乎是風趣幽默、善於傾聽、反應靈敏、談吐得宜、見多識廣、大方、高EQ、有創意等形容詞居多。

我們可以觀察受歡迎朋友的表達方式，是否使用許多非語言的技巧來表達更豐富的情緒，如身體語言及伴隨音韻，如：臉部表情、眼光專注、身體動作、表達姿勢、觸摸行為等的身體語言；語助詞、節奏感覺、聲量高低、抑揚頓挫這些伴隨音韻。

青春期階段的國中生，受到波動的荷爾蒙影響，情緒就像雲霄飛車，有時心情非常興奮上天，有時低落谷底，有時生氣暴怒，可能跟荷爾蒙激素分泌有關。

學者楊俐容教師提醒：「『情緒感受沒有對錯』但『情緒表達卻有恰當與否』」。

我們要學著做情緒的主人，試著處理自己的情緒，察覺自己情緒的問題，正視或察覺情緒問題，避免過度壓抑情緒，找出適合自己的情緒宣洩管道，管理自己的情緒甚至運用情緒的能力，提升自己情緒智商（EQ），有效且有助我們走出情緒的困擾。



處理情緒時的好方法

停止負面想法，給自己冷靜的空間。

▲ 停止情緒

肌肉放鬆，避免肌肉緊張，降低焦慮及壓力。

▲ 深呼吸

換位思考，站在對方角度思考。

▲ 同理心

走出思維胡同，用正向思維替代負面想法。

▲ 換個角度

良好的溝通，理性表達自己的情緒。

▲ 適度表達

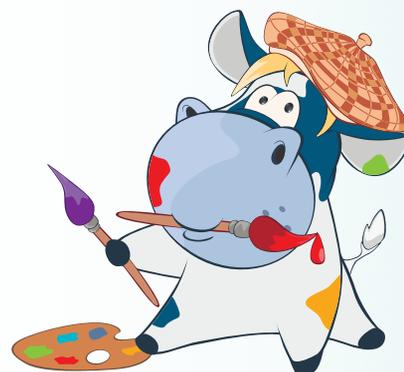
事緩則圓，待情緒好轉重新出發。

▲ 轉移注意力

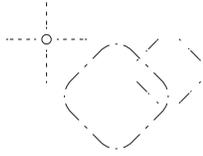
找知心好友傾訴心情吐苦水。

▲ 給自己打打氣

教師可依據班級氛圍提供團體破冰活動，利用片段的時間與學生互動，透過下列二項教室內小團康活動，建立學生彼此的合作默契，將情緒教育的重點放在學習技巧運用以及建立與他人互動的信心，學習社交互動、溝通技巧及尊重包容。



活動內容	天才小畫家（10 分鐘）			社交牛B症（10 分鐘）		
目標	透過小組合作完成一幅作品，過程中需要團隊互動合作，但在有限的溝通時間，需要有包容及互助的合作性。教師從而說明合作與溝通的重要性。			人際溝通是一種價值觀的交流，要人際關係熱絡，退回到生活的共同話題，可有助破冰及增進友誼，從活動打開話匣子，學習社交技巧。		
主題	海綿寶寶 跳圈圈	小丸子 打籃球	蜘蛛人 吃牛排	吃火鍋 加什麼料	營養午餐 吃什麼	很有特色的 教師
	哆啦A夢 爬 101	喬巴 打電動	黑猩猩 放煙火	手搖飲特色 推薦	認識的 地方商店	喜歡的 偶像明星
準備	畫紙、麥克筆多色			話題題目抽籤		
活動流程	<ol style="list-style-type: none"> 教師說明遊戲規則，每組分配人數，以接龍方式完成，每人限時 15 秒，時間到了往後傳，直到該行最後一位。 教師請該行其中一位學生選擇作品主題，然後請各行以不離開座位為原則討論 30 秒，請第一位同學先把作品主題寫在畫紙右上角，教師注意計時，並注意過程中學生的溝通技巧運用。 最後全班一起欣賞作品，教師詢問學生活動中最困難的是什麼，是不理性抱怨還是理性溝通，說明溝通的重要性。而活動過程中同學運用怎樣的溝通技巧，來說明怎樣溝通技巧才是有效溝通。 			<ol style="list-style-type: none"> 教師說明遊戲規則，分組後，抽題者說出話題題目和自己的答案，下一位同學再依序說出話題答案，用接龍方法直到最後一位，答案不重複。 教師說明，溝通過程其實也是價值觀的交流，而這些價值觀是依我們的生活習慣，遇到的人事物的建立起來，就如遊戲中會有同學沒聽過，感到新奇的事物。 而出現不認同感受，就是情緒 ABC 中勾起不愉快經驗的信念，所以你會有不認同。再者，青春期的自我認同會忽略了別人的感受，所以溝通是建立在尊重的前題。從遊戲中會發現打開話匣子並非想像中的難。 		



教學範例

情緒豬隊友

配合主題	健體（B5）1-3 情緒氣象局
適用科目	健體領域～健康教育
教學對象	九年級
設計者	孫瑩蓓
核心素養	J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄 J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養
學習表現	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態
學習內容	Fa-II-1 自我價值提升的原則 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法
教學準備	1. 情緒圖卡 2. 情緒豬隊友學習單 3. 不語比一比的題目
教學流程	◎情緒「你好嗎？」（5分鐘） 1. 教師請學生用五種不同的語氣說「你好嗎？」，包括快樂、憂愁、憤怒、憎厭、恐懼，並且問學生在示範的時候，你的感受如何？或是想到什麼情境？教師給予適時的引導。 ▲快樂「你好嗎？」：新朋友剛認識是友善的。 ▲憂愁「你好嗎？」：沒事裝 Cool 怪怪的。 ▲憤怒「你好嗎？」：怎麼我變成他的出氣桶了。 ▲憎厭「你好嗎？」：又沒欠你的，對我臭臉幹什麼。 ▲恐懼「你好嗎？」：被別人誤會我欺負你。

2. 教師說明雖然同一句臺詞，用不同的情緒語氣表達或是加上肢體動作，會有截然不同的效果，情緒影響著別人對你的印象。若是你們，會想跟帶有哪一種情緒的人當朋友呢？

◎ 情緒風向球（15 分鐘）

1. 教師說明情緒 ABC 理論，可以試著舉例說明 A 是事件（Activating event）；B 是信念（Belief）；C 是結果（Consequence）。事件經過信念解讀得出結果，比方說表演失常、跑步跌倒這些事，我們會想著前去安慰或給對方加油，但對方不一定會高興接受，反而安慰聲加油聲讓他更不是滋味，這可能是對方在解讀時認為這些安慰聲加油聲是在看他笑話，瞧不起他，讓他沒面子很自責。同樣地，這些情緒感受是可以透過轉念，改變自己不愉快的情緒，可先讓自己冷靜一會兒，轉念給自己激勵，沒什麼大不了的，今天失敗是明天成就的養分，失敗仍成功之母等等的念頭以鼓勵自我。

2. 教師利用「情緒豬隊友」學習單，以國中生常遇到的事件為例，請學生依照事件、個人信念選擇以及情緒反應，分析可能得出的結果好壞，若是不好，是否有更好的轉念方式。

3. 教師請學生分享學習單內容，並就分享內容邏輯及信念與其他學生討論融入不同的價值觀，引導「情緒感受沒有對錯」但「情緒表達卻有恰當與否」，同學應彼此尊重。

◎ 情有可原（10 分鐘）

教師說明「放過自己，原諒過去，自我激勵，迎接未來」，我們試著察覺自己的情緒，看懂情緒背後的原因，可能是害怕、失望、寂寞、煩悶、後悔、尷尬、擔心、難過、討厭、疑惑、緊張、害羞等，建議學生在面對情緒時可以運用文末處理情緒時的好方法。

◎ 不語比一比（10 分鐘）

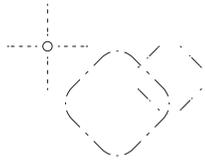
1. 教師說明當我們與他人溝通時，表達能力是必須具備的條件，精準的文字語言表達固然是好，但非語言的表達更能提升親切感，對人緣的建立有加分作用；反之，若文字語言及非語言表達不妥當，卻會讓人反感。用詞得當，非語言表達符合情誼的禮節也是重要。

2. 教師說明「不語比一比」遊戲規則。邀請一組學生出來示範，給予一個題目（如：天竺鼠車車很可愛），從第一位開始把這題目內容以比手畫腳的方式，往後傳直到最後一位說出答案，每人限時 15 秒必須往後傳。

3. 教師請學生觀察遊戲進行過程，遊戲結束邀請同學分享感受，以及在遊戲過程產生怎樣的情緒及結果，引導學生思考非語言表達的重要性，同時在溝通過程會出現煩躁、興奮、克制、包容、耐性等信念（Belief）產生，影響著情緒的表達，就會引發不一樣的結果。

教學流程	<p>◎綜合說明（5分鐘）</p> <p>教師綜合說明，事件的感受是一體多面，換位思考，何必計較太多，友誼更長存，並說明五要五不溝通技巧：</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 2px solid #e91e63; padding: 10px; background-color: #f08080; width: 30%;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: white;">五 要</p> <ul style="list-style-type: none"> 要有同理心 要控制情緒 要鼓勵讚許 要提問互動 要複述引導 </div> <div style="border: 2px solid #009688; padding: 10px; background-color: #80cbc4; width: 30%;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: white;">五 不</p> <ul style="list-style-type: none"> 不要打斷對話 不要針對個人 不要妄下結論 不要情緒發言 不要不懂裝懂 </div> </div>
------	--





學習單

情緒豬隊友

班級： 年 班

姓名： _____

座號： _____

事件經過信念解讀得出結果，試著讓我們學會分辨情緒 ABC 的三階段。

事件 A	信念 B	情緒反應 (可複選)	結果 C
努力考試卻不及格	<input type="checkbox"/> 會被家長責罵 <input type="checkbox"/> 會被家長安慰 <input type="checkbox"/> 會被家長忽略 <input type="checkbox"/> 都是家人的錯 <input type="checkbox"/> 其他： _____	<input type="checkbox"/> 快樂 <input type="checkbox"/> 憤怒 <input type="checkbox"/> 憂愁 <input type="checkbox"/> 憎厭 <input type="checkbox"/> 恐懼	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 不好
面對分組被落單	<input type="checkbox"/> 是我人緣不好嗎？ <input type="checkbox"/> 我討厭這些同學 <input type="checkbox"/> 自己一組更好 <input type="checkbox"/> 我被霸凌了！ <input type="checkbox"/> 其他： _____	<input type="checkbox"/> 快樂 <input type="checkbox"/> 憤怒 <input type="checkbox"/> 憂愁 <input type="checkbox"/> 憎厭 <input type="checkbox"/> 恐懼	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 不好
被教師叫去辦公室	<input type="checkbox"/> 是我沒寫作業嗎？ <input type="checkbox"/> 一定是要請我吃糖果 <input type="checkbox"/> 是不是要找我麻煩 <input type="checkbox"/> 為什麼只叫我去辦公室 <input type="checkbox"/> 其他： _____	<input type="checkbox"/> 快樂 <input type="checkbox"/> 憤怒 <input type="checkbox"/> 憂愁 <input type="checkbox"/> 憎厭 <input type="checkbox"/> 恐懼	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 不好
好友突然跟別人好 跟我關係疏離	<input type="checkbox"/> 我做錯什麼，我被討厭了嗎？ <input type="checkbox"/> 少他也沒有差 <input type="checkbox"/> 每次都這樣，等等就求復合 <input type="checkbox"/> 太好了，我不爽他很久 <input type="checkbox"/> 其他： _____	<input type="checkbox"/> 快樂 <input type="checkbox"/> 憤怒 <input type="checkbox"/> 憂愁 <input type="checkbox"/> 憎厭 <input type="checkbox"/> 恐懼	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 不好
在群組跟同學意見 不合，被取笑	<input type="checkbox"/> 退群！他們都欺負我 <input type="checkbox"/> 要笑就笑我不怕 <input type="checkbox"/> 對不起後保持沉默 <input type="checkbox"/> 哭哭，我跟不上時代 <input type="checkbox"/> 其他： _____	<input type="checkbox"/> 快樂 <input type="checkbox"/> 憤怒 <input type="checkbox"/> 憂愁 <input type="checkbox"/> 憎厭 <input type="checkbox"/> 恐懼	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 不好
同學發作業，桌上 紅茶被打翻	<input type="checkbox"/> @ # & *，你給我清乾淨喔！ <input type="checkbox"/> 真倒楣，連紅茶都欺負我 <input type="checkbox"/> 笑一笑，問紅茶為何會跌倒 <input type="checkbox"/> 作業都溼，完了，糟糕了 <input type="checkbox"/> 其他： _____	<input type="checkbox"/> 快樂 <input type="checkbox"/> 憤怒 <input type="checkbox"/> 憂愁 <input type="checkbox"/> 憎厭 <input type="checkbox"/> 恐懼	<input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 不好