



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



社會技巧

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

姓名：_____

壹、友誼篇

- 一、 友誼是什麼？-----8~10
- 二、 朋友的來源-----11~12
- 三、 交流與開啓對談
 - (一) 思考一下-----
 - (二) 加入小組，遵守小組約定-----
 - (三) 被拒絕的處理方式-----
 - (四) 互動小撇步-----

貳、自我成長篇

- 一、 自我覺察-----32~39
- 二、 自我接納-----40~44
- 三、 自我決策專題報告-----45~48
- 四、 回饋表-----49

參、參考書目與資料來源-----51

課程省思摘要

說明欄：每次上完課以後，就把自己上課的心得、感想寫下來，或說出來吧！

日期	課程內容	我的收穫……	我的心情
			☐ 這堂課對我有幫助 ☐ 這堂課對我幫助不大，原因： ☐ 其他：_____
			☐ 這堂課對我有幫助 ☐ 這堂課對我幫助不大，原因： ☐ 其他：_____
			☐ 這堂課對我有幫助 ☐ 這堂課對我幫助不大，原因： ☐ 其他：_____
			☐ 這堂課對我有幫助 ☐ 這堂課對我幫助不大，原因： ☐ 其他：_____
			☐ 這堂課對我有幫助 ☐ 這堂課對我幫助不大，原因： ☐ 其他：_____
			☐ 這堂課對我有幫助 ☐ 這堂課對我幫助不大，原因： ☐ 其他：_____
			☐ 這堂課對我有幫助 ☐ 這堂課對我幫助不大，原因： ☐ 其他：_____
			☐ 這堂課對我有幫助 ☐ 這堂課對我幫助不大，原因： ☐ 其他：_____

特需-社會技巧課程：自我成長 課程

課程說明

◆時間：

本學期 每周____第____節，共計____節，請詳實記錄學習手冊。

◆地點：3 樓資源教室(輔導室旁)

◆注意事項：

1. 請由資源教室的門口進出，鞋子請整齊擺放於鞋櫃內。
2. 請準時上課；若當次無法前來上課，請事先告知老師或同學。
3. 無故缺席者，記曠課一次，不予補簽公假。

◆指導教師：特教資源教師____老師

◆作業說明：

1. **課程活動**：一人一本成長手冊，請按每次課程完成手冊內容。
2. **課堂參與**：這是一堂需要勇敢說出自己想法的課程，在這門課裡，有任何想法或需要協助的地方，請隨時舉手和老師說。
3. **專題報告**：口頭報告 8-10 分鐘，每人都要上台發表，準備物件：
 - (1) ppt(照片+文字)：包括主題、專題內容(過去我、現在我、未來我)、活動心得等。
 - (2) 演講稿：如何完整說明每張 PPT 的講稿
 - (3) 若有問題請提前兩週與老師討論，每個人務必要完成專題。

◆成長團體成員名單

班級	姓名	班級	姓名

我的小檔案

我的姓名：_____

我的專長(與他人不同的超能力!)：_____

本學期的學習目標

GOAL

鞋 子

不要把別人走過的路當成自己的路，不要把別人的標準當成自己的標準，因為，就算走到了那個目的，達到了那種標準，也不是真正屬於你的成就。人生不是短跑競賽，也不是馬拉松比賽，而是穿著自己選擇的鞋子向自己走去的過程。

(朵朵小語)



壹、友誼篇

If you want to go fast, go alone.

If you want to go far, go together.

一個人走得快，一群人走得遠——非洲俗諺

一、友誼是什麼？

動動腦，想想看，你心目中的「朋友」是什麼？

（可以寫下來、可以畫下來，或用說的）



★思考方向：朋友是一個可以談心的人……

（一）問題討論與思考

1. 人為什麼需要朋友？

☐打發時間 ☐談天交流 ☐分享想法 ☐純粹好玩 ☐避免寂寞 ☐其他：_____

老師的想法是：_____

我的想法是：_____

2. 人一定要有朋友嗎？

☐要，因為：_____ ☐不用，因為：_____

老師的想法是：_____

我的想法是：_____

3. 你怎麼知道別人是你的朋友？

☐下課會一起玩 ☐一起聊天 ☐一起吃過飯 ☐同一個社團 ☐同組活動
☐只要坐在旁邊就是朋友 ☐只要有講過話就是朋友 ☐其他：_____

老師的想法是：_____

我的想法是：_____

(二) 影片欣賞——什麼是真朋友

看完影片，我們一起來想想這些問題，把你看到的內容圈出來：

在影片中，我看到／聽到的「朋友」是……？

- (會 / 不會) 在意外表、身高、體重
- (會 / 不會) 一直記得你犯的錯
- 在你有需要的時候 (會 / 不會) 在你身邊
- 朋友 (會 / 不會) 嘲笑我的外表、說話方式……
- 跟朋友相處時，應該會感到_____ (形容詞)
- 我還看到：_____



(三) 良好友誼的特徵

- 朋友是一個可以分享_____的人。
- 朋友是一個可以給予_____的人。
- 朋友是相互支持、相互了解的人。
- 朋友是需要誠實與信任對待的人。
- 朋友是你可以自我揭露 (分享你的想法、感受和過去) 的人。
- 朋友之間是平等的。
- 朋友是……？

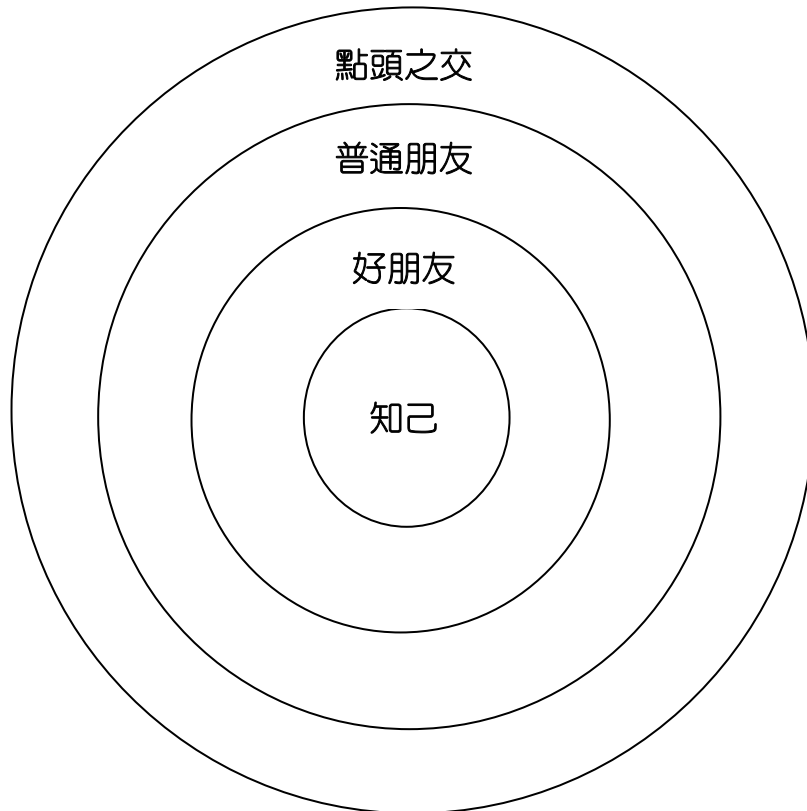
★ 看完影片、討論完之後，你覺得朋友的定義跟你一開始想的一樣嗎？

☐一樣 ☐不一樣，原因：_____

(四) 朋友的種類

要確認和朋友的友誼屬於哪種類型，以及是否是好的朋友選擇，最簡單的方式之一，就是確認這段關係有多少良好友誼的特徵。除了確認有多少良好友誼的特徵，還可以透過互動時間、了解彼此多寡、互動場合多元與否來判斷：

- 互動時間（少⇌多）；
- 了解彼此（少⇌多）；
- 互動場合（只有學校⇌大部份休閒時間都在一起）



問題討論與思考：

猜猜看：從這個圈可以看出什麼不同？□大小、□數量、□距離、□其他_____

請完成下列連連看並與老師討論：

- | | | |
|------|---|---------------------------------|
| 點頭之交 | • | • 假日常常見面，常常一起玩、一起聊天，會約出去玩、聊心事。 |
| 普通朋友 | • | • 假日不會見面，不太會一起玩或聊天，但是認識對方、知道名字。 |
| 好朋友 | • | • 假日偶爾見面，偶爾會一起玩或聊天，有時候也會一起出去玩 |
| 知己 | • | • 假日總是會見面，總是一起玩或聊天，可以互相傾訴秘密心事。 |

二、 朋友的來源



「友誼是一種選擇。我們不必和每個人做朋友，也不是每個人都一定要和我們做朋友。」

(一) 思考一下

問問自己，想選擇什麼樣的人當朋友？

問問自己，想交什麼樣的朋友呢？為什麼？

(可以寫下來、可以畫下來，或用說的)



完成以後，看看身邊的同學，他們想交什麼樣的朋友呢？參考選項

- A.一起聊天聊心事的朋友 B.一起打球、出去玩得朋友 C.一起參加活動社團的朋友
D.偶爾聊天就好的朋友 E.偶爾一起出去玩得朋友 F.偶爾一起參加活動社團的朋友
G.其他的想法：_____

我的同學的想法：

名字：_____；選擇：_____，原因：_____

名字：_____；選擇：_____，原因：_____

名字：_____；選擇：_____，原因：_____

(二) 朋友的選擇

你會選擇哪一種朋友？

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 對你好，且友善 | ☐ 對你不好或愛開你的玩笑 |
| ☐ 對你感興趣 | ☐ 對你視而不見 |
| ☐ 跟你喜歡一樣的東西 | ☐ 佔你便宜或利用你 |
| ☐ 跟你想法很相近 | ☐ 跟你的想法差很多 |



統計一下，你打勾的是左邊的多，還是右邊的多？ ☐ 左邊多 ☐ 右邊多



❖ 朋友的選擇標準每個人不同，也不會只有一種標準。



(三) 找出有共同興趣的人

下列是我們可能可以去找出有共同興趣的人的一些主題，交朋友常是在聊天交流的過程中去掌握到對方的喜好興趣，可能的主題有：

- 外表、服裝、髮型
- 平常討論的內容（手遊？運動？明星？追劇？）
- 休閒時間做什麼？
- 常參加的活動
- 其他：_____

也可以從「食衣住行育樂」這幾個向度去發想跟別人的聊天主題，以進一步找到彼此的共同興趣哦！即便還沒找到共同興趣，一樣可以從這些話題做切入～

三、聊得開，吃得開：加入小組、遵守規範、處理被拒絕的方式



一般人在聊天過程中，會自然地交流，包括分享或交換想法、一些點子和興趣。交流最重要的目標是要找出_____，如此一來你就能找到可以和別人開心聊天或一起做的事情。

(一) 問題討論

動動腦，想想看，你都是怎麼認識一個新朋友？



要交友最重要的就是找到彼此的共同興趣。如此一來你就能找到可以和別人開心聊天或一起做的事情。也就是，當我們在跟別人交流、對話、聊天的時候，不會只聊自己感興趣的話題，也要顧及對方。

❀聊開前置作業：表現開放的樣子❀

如果你原本的個性害羞內向，或待在舒適圈太久、覺得難以轉型…從現在開始表現開放的樣子非常重要！嘗試做到下面的事，會讓你給他人的感覺更容易親近：

1. 主動幫助他人
2. 主動要求加入新團體
3. 主動參與團體活動、表達自己的意見



(二) 聊得開，吃得開：加入小組

我們可以透過加入課程小組、活動團體等方式，幫助我們開啓與他人互動的機會：

❀環顧四周：從友善的人開始

1. 詢問左鄰右舍：從自己座位周遭的同學開始詢問，是一個很好的方法哦，因為周遭的同學是你最常／可能接觸到的對象。
2. 詢問友善的同學：我們也可以去找比較友善的同學：如，輔導股長、學友等，比較熱心助人的同學！
3. 詢問小老師或股長：詢問小老師或班上的班級幹部，也是可以詢問是否能加入的對象唷！

❀禮貌詢問：請問我可以跟你們一組嗎？

1. 保持身體界線與距離：
在準備去詢問能否加入其他人的小組以前，留意自己與他人的身體界線與距離，避免自己太過靠近或太過疏遠其他同學唷！可以保持一隻手臂的距離。
2. 評估意願：
 - (1) 他們有跟我說話嗎？
 - (2) 他們有看著我嗎？
 - (3) 有面對我嗎？
3. 禮貌詢問：「請問我可以跟你們一組嗎？」
4. 若被拒絕→參閱下一節課程



❀加入小組，遵守小組約定

1. 遵守小組的約定、完成自己份內工作。

(三) 處理被拒絕的方式

不被接納的理由很多，縱然我們不被接納，重要的是：想一想為什麼自己不被接納，並可以思考下一次可以怎麼調整自己？

❖退出交談：「謝謝，那我去問別組。」

被拒絕之後，當下的感受可能會很不愉快、生氣，或難過失落，但當下的任務是「找到組別」！所以即使被拒絕了，也請保持冷靜與禮貌，並加入其他組別！

→保持冷靜：不因此而生氣或強迫對方接納或跟你說原因。

→禮貌說：「謝謝，那我去問別組。」

❖調整心情

●失落，如何調適？

老師的想法：_____

我可以採取的作法：_____

●生氣，如何調適？

老師的想法：_____

我可以採取的作法：_____

●無助，如何調適？

老師的想法：_____

我可以採取的作法：_____

●還有什麼感受？_____



★每個人都可能會被拒絕，被拒絕不需要破口大罵、不需要當下就追根究柢，不需要死纏爛打，學習接受「被拒絕」。

❖尋找其他小組：再重頭一次

→詢問其他尚未找齊組員的小組

→尋求老師協助（安排）

❁事後思考：不被接納的可能原因

不被接納的理由	下一次可以嘗試的作法
他們不知道你想加入	再嘗試一次
他們已經有自己的小組	尋覓其他小組
你在他們當中有不好的名聲	尋覓其他小組



(四) 聊得開，吃得開：互動小撇步

❁以打招呼為開頭

我們前面有提到可以用提問來開啓話題。但開啓話題前，透過打招呼往往是進行閒聊的最佳時機。一句「早啊」或今天氣色不錯」是打破彼此之間沉默的最佳武器。接下去，短短一兩句對話之後，就可以轉入任何的話題了。

❁態度表現出輕鬆自然有自信

和對方聊天時，如果表現出害羞和緊張，對方也會不自在起來。因此在對話中，我們要保持態度的自然，如此別人也會感覺自在許多。

在對話中，你可以 check：

☐ 語速和緩、語調平穩

☐ 面帶善意與笑容

☐ 眼神注視著對方

☐ 姿勢輕鬆不拘謹



❁不時確認對話有無相互交流

聊天是為了增進彼此的了解或為了氣氛的營造，若只單方面傾聽對方說話，或是一直不停的想展現自我，都會讓對話容易疲倦，而無法達到目的。因此，時時確認對話有無相互交流，是聊天的重點之一。

在對話中，你可以 check：

☐ 觀察自己能否專注在談話中/對方的表情

☐ 詢問自己：「我持續講多久了？/我聽他說話多久了？」



❀ 互動大禁忌 ❀

1. 搶對方的話說

你常在別人開話題之後，回答：「我也是！」然後劈哩啪啦開始分享經驗嗎？雖然有同樣經歷會讓人有親切感，但當別人跟你開啓話題時，一定是他想和你分享他特別的經驗，如果你太急切想表現自己，可能會讓人覺得不太舒服喔！



練習一下

在對話中，你可以 check：

- ☐ 等對方說完再開口說話
- ☐ 自己表達完後，詢問對方經驗（例如：你也是這樣嗎？）

2. 隨意談論他人私事

當你和聊天對象還不熟時，千萬不要隨意刺探別人的私事！例如：感情狀態、家庭經濟狀況…任何你不願意隨便被別人問起的事情，或是感覺他不想讓別人知道的事，我們如果要關心，態度都要小心謹慎，並且尊重別人表達的意願唷！



3. 話題經常圍繞在抱怨及議論他人不是

適度的同仇敵愾有助於增進感情，不過，當你和別人一直抱怨或批評他人，對方可能會覺得和你聊天很有壓力。久而久之，你在對方的印象中，也會是一個負面的人。因此，在你開口吐苦水前，先想想自己是不是常常這樣做唷！

4. 一定要得出結論

很多人不會閒聊的癥結之一，就是談話非要得出個結論。但在閒聊中，是完全沒必要的。閒聊就是閒聊，就是增進感情的一種方式，不需要，也沒必要一定得到什麼結論，更加不要追著人家的話題不放，非要得出個結論。

5. 過度迎合對方

我們想透過聊天交朋友或讓工作更加順利，難免會投其所好，想和對方有共同話題。但若過度迎合對方，隱藏自己的喜好和意見，長久下來，你可能會覺得聊天是一件很疲憊的事情，本末倒置。況且，用虛假的面具去交友，反而會失去交朋友的意義囉！



❀其他互動大禁忌❀

事前：

- 觀察時機（對方有沒有空？）
- 觀察地點（這個地方適不適合說話？）
- 觀察表情、肢體語言（對方現在的心情如何？）
- 觀察話題（他們討論的話題，我清楚嗎？）
- 求得同意

事中：

- 保持聆聽、眼神接觸
- 避免像在訪問（一直問個不停）
- 避免打斷對方說話
- 避免一開始就問太私人的問題
- 避免一直重複
- 避免嘲諷、指正別人
- 控制適當音量
- 保持適當的身體界線



留意這些細節、察言觀色
可以幫助我們和別人互動～



禮貌的距離，
是一種體貼，也是一層保護



教養不正經 KK笑

對話情境偵錯

狀況劇一：像個記者問個不停。

前情提要：有一天阿呆鼓起勇氣決定要和妮妮聊聊天．．．．．



(一) 觀察一下：你覺得妮妮跟阿呆聊完天看起來是開心還是不開心？猜猜看為什麼？

(二) 想想看：阿呆在對話中發生了什麼事情？

(三) 如果你是阿呆，你可以怎麼改進？

(四) 猜猜看，下次妮妮還會不會想和阿呆聊天

狀況劇二：一直打斷別人。

前情提要：有一天小新在和正男聊天．．．．．



（一）想想看：小新在對話中發生了什麼事情？

（二）如果你是小新，你可以怎麼改進？

狀況劇三：音量太大聲。

前情提要：有一天阿呆在和小新聊天．．．．．



(一) 想想看：小新在對話中發生了什麼事情？

(二) 如果你是小新，你可以怎麼改進？

貳、自我成長篇

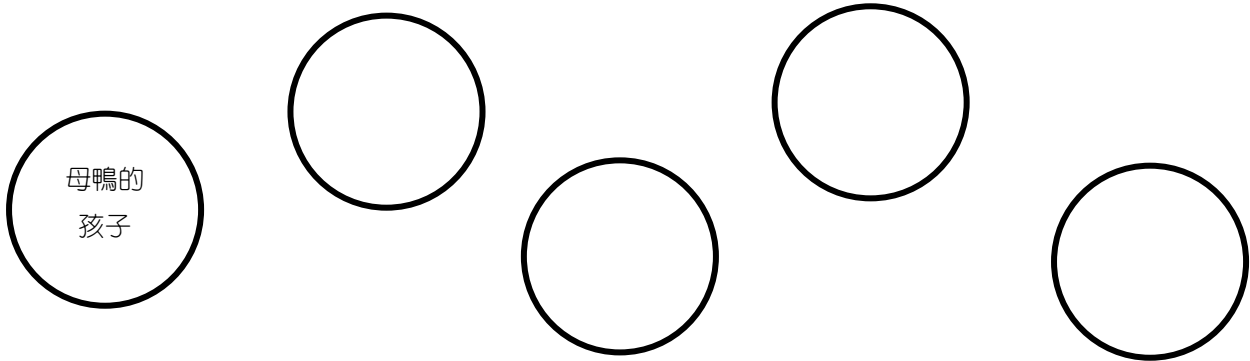


特需-社會技巧課程：自我成長 課程

課程單元：自我覺察(一) 單元名稱：生涯角色探索

◆首先，我們先欣賞這本繪本- Guji-Guji，請用心從繪本中思考下列的問題。

1. 每個人在生涯中都擁有不同角色，繪本中的主角擁有哪些的生涯角色？



2. 生涯角色探索：

- 請仔細想想到目前為止，你所扮演的生涯角色有哪些？

_____、_____、_____

- 哪一個角色對你最重要？_____

- 哪一個角色你扮演最稱職？_____

- 如果你要丟掉兩個角色，會是什麼？_____、_____

- 如果你只能保留一個角色，會是什麼？_____為什麼？

請用一種”動物”，
畫出你所保留下的角色。

★思考：

你所偏好的生活型態和你的生涯價值有什麼關係？
什麼樣的角色或工作，可以讓你擁有你所偏好的生活
型態？

資料參考：我的生涯角色 侯娜惠老師

特需-社會技巧課程：自我成長 課程

課程單元：自我覺察(二) 單元名稱：我認識的我

人格拼圖：請在最適合描述你的項目前打勾” √ ”；若不確定，則劃個問號” ？”

勾選	項目說明
	1. () 強壯而敏捷的身體對我很重要 2. () 我必須徹底地了解事情的真相 3. () 我的心情受到音樂、色彩、寫作，和美麗事物的影響最大 4. () 和他人的關係豐富了我的生命並使它有意義 5. () 我自信會成功 6. () 我做事時必須有清楚的指引
	7. () 我擅長於自己製作、修理東西 8. () 我可以花很長的時間去想通事情的道理 9. () 我重視美麗的環境 10. () 我願意花時間幫別人解決個人危機 11. () 我喜歡競爭 12. () 我在開始一個計畫前會花很多時間去計畫
	13. () 我喜歡用雙手做事 14. () 探索新的構思使我滿意 15. () 我總是尋求新方法來發揮我的創造力 16. () 我認為能把自己的焦慮和別人分享是很重要的 17. () 成為群體中的關鍵人物，對我很重要 18. () 我對於自己能重視工作中的所有細節感到驕傲
	19. () 我不在乎工作時把手弄髒 20. () 我認為教育是個發展及磨練腦力的終生學習過程 21. () 我喜歡非正式的穿著，嘗試新顏色和款式 22. () 我常能體會到某人想要和他人溝通的需要 23. () 我喜歡幫助別人自我改造 24. () 我在做決策時，通常不願意冒險
	25. () 我喜歡購買小零件，做成成品 26. () 有時我喜歡可以長時間的閱讀、玩拼圖遊戲，或冥想生命的本質 27. () 我有很強的想像力 28. () 我喜歡幫助別人發揮天賦和才能 29. () 我喜歡監督事情的完工 30. () 如果我將處理一個新情境，我會在事前做充分的準備

(續) 人格拼圖：請在最適合描述你的項目前打勾” √ ”；若不確定，則劃個問號” ？”

勾選	項目說明
	31.()我喜歡獨立完成一個活動 32.()我渴望閱讀或思考任何可以引發我好奇心的事物 33.()我喜歡嘗試創新的概念 34.()如果我和別人發生摩擦，我會不斷地嘗試化干戈為玉帛 35.()要成功，就必須高懸目標 36.()我不喜歡為重大決策負責
	37.()我喜歡直言無諱、避免轉彎抹角 38.()我在解決問題前，必須把問題徹底分析過 39.()我喜歡重新佈置我的環境，使它們與眾不同 40.()我經常藉著和別人的交談來解決自己的問題 41.()我經常起始一個計畫，而由別人完成細節 42.()準時對我而言非常重要
	43.()從事戶外活動令我神清氣爽 44.()我不斷地問：為什麼？ 45.()我喜歡自己的工作能夠發抒我的情緒和感覺 46.()我喜歡幫助別人找出可以互相關注其他人的方法 47.()能夠參與重大決策是件令人興奮的事 48.()我經常保持整潔，有條不紊的習慣
	49.()我喜歡周遭環境簡單而實際 50.()我會不斷地思索一個問題，直到找出答案為止 51.()大自然的美深深地觸動我的靈魂 52.()親密的人際關係對我很重要 53.()升遷和進步對我是極重要的 54.()當我把每日工作計畫好時，我會較有安全感
	55.()我非但不害怕過重的工作負荷，並且知道工作的重點是什麼 56.()我喜歡使我思考、給我新觀念的書 57.()我期望能看到藝術表演、戲劇，及好電影 58.()我對別人的情緒低潮相當敏感 59.()能影響別人使我感到興奮 60.()當我答應做一件事時，我會竭盡所能地監督所有細節

(續) 人格拼圖：請在最適合描述你的項目前打勾” √ ”；若不確定，則劃個問號” ？”

勾選	項目說明
	61.()粗重的肢體工作不會傷害任何人 62.()我希望能學習所有使我感興趣的科目 63.()我希望能做些與眾不同的事 64.()我對於別人的困難樂於伸出援手 65.()我願意冒一點危險以求進步 66.()當我遵循成規時，我感到安全
	67.()我選車時，最先注意的是好的引擎 68.()我喜歡能刺激我思考的對話 69.()當我從事創造性事物時，我會忘掉一切就經驗 70.()我對於社會上有許多人需要幫助，感到關切 71.()說服別人依計畫行事是件有趣的工作 72.()我很擅長於檢查細節
	73.()我通常知道如何應付緊急事件 74.()閱讀新發現是件令人興奮的事 75.()我喜歡美麗、不平凡的事 76.()我經常關懷孤獨、不友善的人 77.()我喜歡討價還價 78.()我花錢時小心翼翼
	79.()我用運動來保持強壯的身體 80.()我經常對大自然的奧祕感到好奇 81.()嘗試不平凡的新事物是件相當有趣的事 82.()當別人向我訴說他的困難時，我是個好聽眾 83.()做事失敗了，我會再接再厲 84.()我需要確切地知道別人對我的要求是什麼
	85.()我喜歡把東西拆開，看是否能夠修理它們 86.()我喜歡研讀所有事實，再以邏輯性的思考方式來做決定 87.()沒有美麗事物的生活，對我而言是不可思議的 88.()人們經常告訴我他們的問題 89.()我常能藉著資訊網路和別人取得聯繫 90.()小心謹慎地完成一件事，是件有成就感的事

計分說明：下表中的數字代表上列人格測驗中的題號。
 請你將你有打勾的題號，圈起來，完成之後，再計算每列的圈數。

實際型(R)	探究型(I)	藝術型(A)	社會型(S)	企業型(E)	事務型(C)
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90

算出每種類型打勾項目的總數，並將它填在下面的空白中：

實際型(R)_____探究型(I)_____藝術型(A)_____

社會型(S)_____企業型(E)_____事務型(C)_____

將上述分數，從最高到最低，依次排好，填在下面的空白中：

第一高分_____第二高分_____第三高分_____

第四高分_____第五高分_____第六高分_____



★思考：

你的人格拼圖排序，可以讓你知道什麼樣的人格特質？
你的人格特質和你的生涯角色有什麼關係？

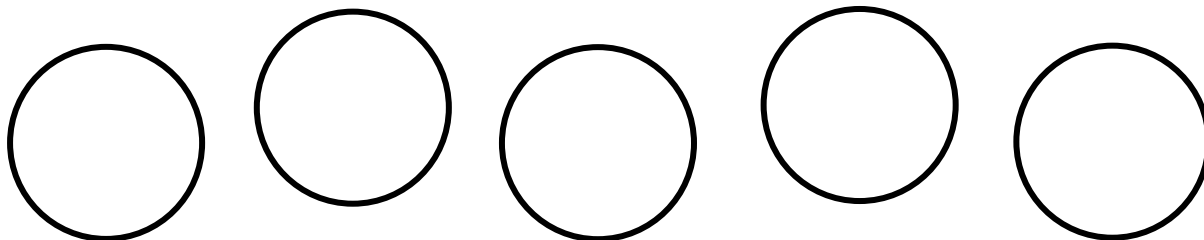
資料參考：認識自己的真相 侯娜惠老師

特需-社會技巧課程：自我成長 課程

課程單元：自我覺察(三) 單元名稱：別人認識的我

◆首先，我們先欣賞這本繪本-獅子與老鼠，請用心從繪本中思考下列的問題。

1. 繪本中的主角在什麼情境中具備”勇氣”的特質呢？



2. 下列是我們常用來形容人格特質的用詞，仔細想想看你自己具備了哪些特質？

步驟一、兩兩一組

步驟二、請「組員(對方)」圈選出他認為你具備的特質

步驟三、你可以延伸計算出每個英文字母圈選數目。

R 順從	R 重視物質	R 溫和	R 坦白	R 自然	R 害羞	R 勤奮
R 誠實	R 有恆心	R 穩定	R 謙虛	R 實際	I 分析	I 獨立
I 喜歡解決問題	I 理性	I 內向	I 好奇	I 重視方法	I 冷靜沈著	I 批判
I 具科學精神	I 追根究底	I 深謀遠慮	S 親和力	S 人緣佳	S 喜歡與人接觸	S 樂於助人
S 為他人著想	S 隨和	S 寬宏大量	S 善體人意	S 溫暖	S 合作	S 包容接納
C 喜歡規律	C 缺乏彈性	C 節儉	C 缺乏想像力	C 傳統保守	C 謹慎	C 有條理
C 按部就班	C 負責任	C 深思熟慮	C 循規蹈矩	A 缺乏條理	A 想像力豐富	A 崇尚理想
A 情緒化	A 直覺的	A 不切實際	A 不喜從眾	A 獨創性	A 較衝動	A 感性
A 複雜善變	A 喜歡變化	E 富冒險性	E 精力充沛	E 慷慨大方	E 自信	E 有領導力
E 活潑熱情	E 積極主動	E 善表達	E 說服力強	E 喜歡表現	E 喜歡賺錢	E 活動性強

算出每種類型打勾項目的總數，並將它填在下面的空白中：

實際型(R)_____探究型(I)_____藝術型(A)_____

社會型(S)_____企業型(E)_____事務型(C)_____

將上述分數，從最高到最低，依次排好，填在下面的空白中：

第一高分_____第二高分_____第三高分_____

第四高分_____第五高分_____第六高分_____



★思考：

你的特質名詞排序，可以讓你了解什麼樣的人格特質？
你的人格特質和你的生涯角色有什麼關係？

資料參考：認識自己的真相 侯娜惠老師

特需-社會技巧課程：自我成長 課程

課程單元：自我覺察(四) 單元名稱：認識完整的自己

★我的周哈里窗

	自己知覺部分	自己未知覺部分
別人知覺部分	開放區	盲目區
別人未知覺部分	隱密區	潛能區

R 順從	R 重視物質	R 溫和	R 坦白	R 自然	R 害羞	R 勤奮
R 誠實	R 有恆心	R 穩定	R 謙虛	R 實際	I 分析	I 獨立
I 喜歡解決問題	I 理性	I 內向	I 好奇	I 重視方法	I 冷靜沈著	I 批判
I 具科學精神	I 追根究底	I 深謀遠慮	S 親和力	S 人緣佳	S 喜歡與人接觸	S 樂於助人
S 為他人著想	S 隨和	S 寬宏大量	S 善體人意	S 溫暖	S 合作	S 包容接納
C 喜歡規律	C 缺乏彈性	C 節儉	C 缺乏想像力	C 傳統保守	C 謹慎	C 有條理
C 按部就班	C 負責任	C 深思熟慮	C 循規蹈矩	A 缺乏條理	A 想像力豐富	A 崇尚理想
A 情緒化	A 直覺的	A 不切實際	A 不喜從眾	A 獨創性	A 較衝動	A 感性
A 複雜善變	A 喜歡變化	E 富冒險性	E 精力充沛	E 慷慨大方	E 自信	E 有領導力
E 活潑熱情	E 積極主動	E 善表達	E 說服力強	E 喜歡表現	E 喜歡賺錢	E 活動性強

★我希望繼續保有的特質是？請用螢光筆畫起來

★我希望改變的特質是？請用藍筆畫上三角形

★我希望能夠擁有的特質是？請用紅筆圈起來

★我的發現：(原來我～)

資料參考：『特質你我他』輔導活動教案 黃小雅老師

特需-社會技巧課程：自我成長 課程

課程單元：自我接納(一) 單元名稱：生命勇士

◆首先，我們先欣賞這部短片，請用心從影片中思考下列的問題。

1.這部影片的身體是什麼障礙?_____

2.影片的主角如何看待身體的不完美？

☐自暴自棄 ☐責怪父母 ☐忽略漠視 ☐轉換心念 ☐善用優勢 ☐認真生活

3. 影片的主角如何調整心態，創造友善的人際關係？

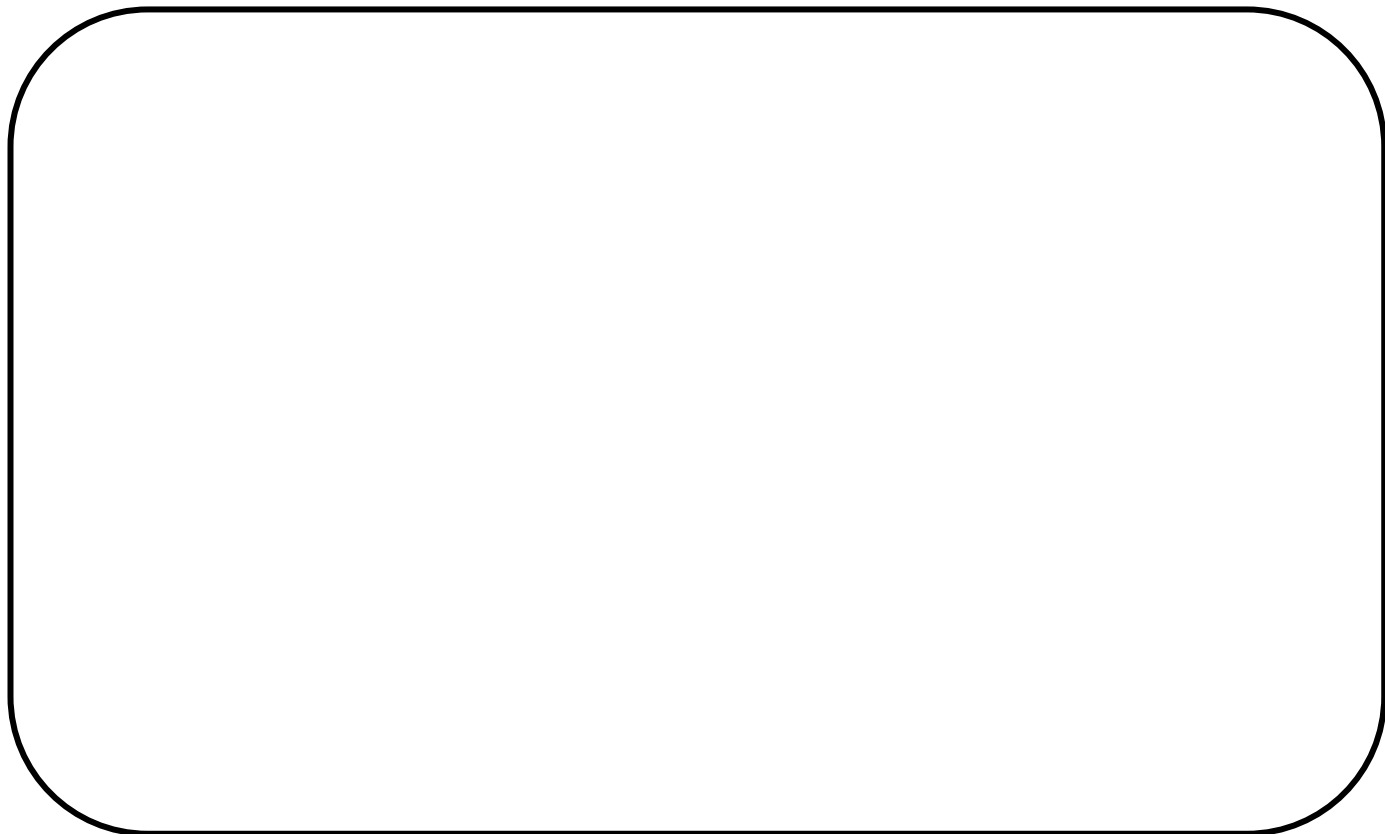
☐認真讀書 ☐主動參與班級事務 ☐關心同學 ☐參與輔導室活動，擴展人際

☐恭敬師長 ☐孝順父母 ☐其他：_____

4. 影片的主角超越身體障礙，不看自己沒有的，而看自己所擁有的。他擁有了什麼？

☐友情 ☐親情 ☐愛情 ☐自我肯定 ☐勇氣 ☐熱情 ☐感謝 ☐幸福

5. 每個人生命必有高低起伏，悲歡憂喜。讓我們一起回響生命的點點滴滴，畫出「生命的曲線圖」？



特需-社會技巧課程：自我成長 課程

課程單元：自我接納(二) 單元名稱：力爭上游

◆ 首先，我們先欣賞這部短片，請用心從影片中思考下列的問題。

1.這部影片的主角身體是什麼障礙?_____

2.影片的主角如何看待身體的不完美？

☐自暴自棄 ☐責怪父母 ☐忽略漠視 ☐轉換心念 ☐善用優勢 ☐認真生活

3. 影片的主角如何調整心態，創造生命的可能？

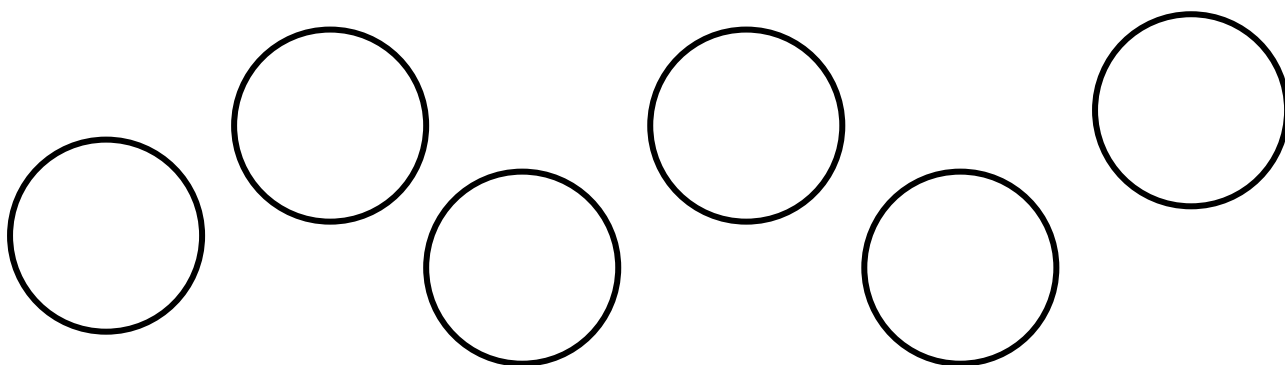
☐獨立騎車上學 ☐參與體育課程 ☐參與輔導室活動，擴展人際

☐挑戰極限，學習游泳 ☐其他：_____

4. 影片的主角超越身體障礙，不看自己沒有的，而看自己所擁有的。他擁有了什麼？

☐友情 ☐親情 ☐愛情 ☐自我肯定 ☐勇氣 ☐熱情 ☐感謝 ☐幸福

5. 你擁有那些正向的人格特質，可以因應生活中所遇到的困難？



朋 友

人的生活總是離不開友誼，但要得到真正的友誼才是不容易；
友誼總需要忠誠去播種，用熱情去灌溉，
用原則去培養，用諒解去護理。

（馬克思）

【特教刊物】

校園無障礙環境依據全方位設計的精神，良好的校園建築可以滿足所有人的需求，包括學生、教職員工、特殊需求學生、突然受傷的人和社區民衆，讓他們在此暢行無阻，能在最少限制環境的條件下，共享各種的校園資源。無障礙環境分成物理環境、學習環境，和心理環境，以下分別說明：

一、物理環境

物理環境旨在建設校園之初，便規劃適合特殊需求者和一般使用者的軟硬設施。具體而言，針對坐輪椅者、拄拐杖者或肢障者的需求，以斜坡道及廁所為首；斜坡道需考慮其位置、坡度、寬度、坡面及扶手等；廁所需考量其入口推門、扶手、迴轉空間、馬桶和洗臉盆高度等；地面材質需具防滑止跌功能，排水透水特性。上肢障礙者需考量其手部精細動作的需求，如門、窗、飲水機和水龍頭之把手或按鈕等型式。視障者需設置出入口處、高低差處、危險處之「警示帶」，如警示地磚或安全坡。聽障者需提供視覺辨識之廣播系統或警報系統，如「電子顯示看板」。



二、學習環境

學習環境旨在發揮「調整」的概念，調整學習環境來滿足學生需求。舉例而言，坐輪椅者可用調整式課桌椅，提高輪椅與桌子的適配性；上肢障礙者可用電腦鍵盤輔具，增加打字的準確性；下肢障礙者，在需穿脫鞋子的地板教室或是游泳池的更衣室，則必須坐在椅上輔助其身體平衡，順利穿鞋或更衣。另外，這些特殊需求學生比一般學生更需要運動與體適能活動，學校的「適應體育」便能發展身心障礙者生理肢體能力、休閒生活、心理上自我肯定與實現，及社交人際能力的課程。



三、心理環境

校園營造友善親近的物理環境、彈性調整的學習環境，讓學生沈浸在充滿愛、尊重與關懷的心理環境，培養豐富的人文氣息，讓真正的無障礙環境形成正向支持的力量，從班級出發讓愛在校園萌芽茁壯。

學校從物理環境、學習環境與心理環境等三方面，詮釋校園無障礙的精神，雄商所有學生得以適性發展，優勢發揮。尤其是這群特殊需求學生得以揚首闊步，從容面對生命的關卡，坦然接納身心的限制，用力揮灑生命的色彩，綻放自信的笑顏。

特需-社會技巧課程：自我成長 課程

課程單元：自我接納(三) 單元名稱：法拉力小子

◆ 首先，我們先欣賞這部短片，請用心從影片中思考下列的問題。

1.這部影片的身體是什麼障礙?_____

2.影片的主角如何看待身體的不完美？

☐自暴自棄 ☐責怪父母 ☐忽略漠視 ☐轉換心念 ☐善用優勢 ☐認真生活

3. 影片的主角如何調整心態，創造生命的可能？

☐獨立騎車上學 ☐參與體育課程 ☐參與輔導室活動，擴展人際

☐挑戰極限，學習游泳 ☐其他：_____

4. 影片的主角超越身體障礙，不看自己沒有的，而看自己所擁有的。他擁有了什麼？

☐友情 ☐親情 ☐愛情 ☐自我肯定 ☐勇氣 ☐熱情 ☐感謝 ☐幸福

5. 每個人都是自己生命的主角，讓我們一起來看看自己所擁有的，預約未來的自己？

給現在的自己一句肯定：

給三個月的自己一句承諾：

給三年後的自己一句祝福：

幸 福

「有時候，也會有想要但沒辦法得到的東西，我不因此感到不幸福。
如果有想要卻得不到東西的時候，我總會想想我所擁有的、所得到的，
我就會覺得其實我也很幸福。」

(雄商 陳昆盟)

【特教刊物】

升學沒加分？淺談『身心障礙學生升學大專校院甄試考試』

高三特教學生進入大專校院的升學管道相當多元，包括一般學生的升學管道，身心障礙學生獨立招生考試，還有「身心障礙學生升學大專校院甄試考試（以下簡稱特考）」，也就是說，高三特教學生升學沒有加分，不能依據升學考試分數加分入學，而是多了此項入學管道來彈性增加特教學生的升學機會。

特考提供特教學生一項多元升學的轉銜平台，透過這項考試特教學生可以依據自身的學習成就來選擇適性的大專校院，以下將分成六點來簡述身障甄試的內容：

- 一、招考對象：持有身障手冊學生，或學障、情障學生須持有各縣市鑑定安置輔導委員會證明（證明適用階段為大專校院）。
- 二、招考類別：大學組、二技組、四技組、二專組和五專組。
- 三、招考障別：視障、聽障、腦麻、自閉症和其他障礙，以手冊障礙類別為準。
- 四、考試地點：本校特教學生考區為南區（國立高雄師範大學）
- 五、考試重要日程表：以當年度公告為主（主辦學校：國立中央大學）
- 六、特考和四技二專統一入學測驗之比較：

	特考	四技二專入學考試
考試時程	每年三月下旬的周末假日（學科） 下週一（術科）	每年五月的第一周的周末假日
考試內容	相同，包括國、英、數、專業科目一、專業科目二。	
考題難度	題數相同，內容較為容易。	與一般生相同
招考對象	具有身心障礙手冊或鑑輔會證明者	一般生
校系選擇	極少，由各大專校院開放缺額。	較多
寄發成績單	每年四月下旬	每年五月下旬
考生網路選填志願	寄發成績單後的兩周 完成網路選填程序	無
統一分發結果公告	每年五月下旬	甄試：依各校公告為主（每年六月） 分發：每年七月下旬
錄取生放棄錄取資格截止日	每年五月下旬或六月初，郵戳為憑。	每年七月下旬或八月初，郵戳為憑。

本校特教學生參加特考的錄取率，比參加一般入學管道要來的高、來的好。即使身障甄試提供的校系名額有限，但是學生憑藉著一步一腳印，腳踏實地努力學習，最後總會開出勝利的果實，收穫滿行囊。

特需-社會技巧課程：自我成長 課程

課程單元：自我決策(一) 單元名稱：專題報告

活動名稱	專題報告	小組成員	
活動資源		參加對象	自我成長課程成員
活動日期		活動時間	
活動內容簡述	1. 主題：關於我 2. 內容簡述：另外附上 PPT 及 10 張照片(獨照、畢業照、旅遊照、和家人/朋友或寵物等合照) (1)依時間區分 過去的我(成長史-就醫、親子或手足關係、幼稚園到國中的課業和人際) 現在的我(校園生活-課業、人際) 未來的我(優勢如何發揮) (2)依特質區分 內向我、樂觀我、助人我、憂鬱我、積極我…		
活動心得	(每人寫一份，字數至少 100 字以上)		
活動滿意度	1. 專題形成(產出)的滿意度 ☐ 非常滿意 ☐ 滿意 ☐ 尚可 ☐ 不滿意 ☐ 非常不滿意 2. 自我完成的滿意度 ☐ 非常滿意 ☐ 滿意 ☐ 尚可 ☐ 不滿意 ☐ 非常不滿意		

特需-社會技巧課程：自我成長 課程

課程單元：自我決策(二) 單元名稱：小組評論

★給其他成員的鼓勵或建議

成員姓名	
<u>鼓勵</u>	
<u>建議</u>	

成員姓名	
<u>鼓勵</u>	
<u>建議</u>	

成員姓名	
<u>鼓勵</u>	
<u>建議</u>	

成員姓名	
<u>鼓勵</u>	
<u>建議</u>	

特需-社會技巧課程：自我成長 課程

課程單元：同理他人(一) 單元名稱：學長姐返校座談

★同理的價值：從學長姐的學習過程和成長，看見自己的價值。

演講主題	
學長/姊姓名	
就讀大學	
就讀科系	
心得感想 (100 字)	
活動 滿意度	1. 了解學長/姐的學習過程 ☐ 非常滿意 ☐ 滿意 ☐ 尚可 ☐ 不滿意 ☐ 非常不滿意 2. 了解學長/姐的自我成長 ☐ 非常滿意 ☐ 滿意 ☐ 尚可 ☐ 不滿意 ☐ 非常不滿意 3. 覺察自己的人格特質 ☐ 非常滿意 ☐ 滿意 ☐ 尚可 ☐ 不滿意 ☐ 非常不滿意 4. 滿意自己的成長能力 ☐ 非常滿意 ☐ 滿意 ☐ 尚可 ☐ 不滿意 ☐ 非常不滿意

特需-社會技巧課程：自我成長 課程

課程單元：同理他人(二) 單元名稱：交換禮物

自己準備的禮物	
收到的禮物	
心得感想	
活動滿意度	1. 交換禮物的準備過程 ☐ 非常滿意 ☐ 滿意 ☐ 尚可 ☐ 不滿意 ☐ 非常不滿意 2. 收到禮物的滿意度 ☐ 非常滿意 ☐ 滿意 ☐ 尚可 ☐ 不滿意 ☐ 非常不滿意 3. 整體活動的滿意度 ☐ 非常滿意 ☐ 滿意 ☐ 尚可 ☐ 不滿意 ☐ 非常不滿意

★交換禮物的準備原則：100 元左右、非金錢、非危險物品等。

期末回饋單

親愛的_____同學，你好：

本學期自我成長的課程已進入尾聲，為了提升雄商特殊教育的服務品質，希冀你能夠提供寶貴的建議或心得感想，鼓勵特殊教育得以健全發展、越來越好，協助更多需要幫助的學生。

在此祝 你

期末考試，順利過關！！！！

雄商資源教室 敬上

1. 回顧本學期自我成長的課程，給自己收穫或成長的分數為何？(1-10 分)

2. 回顧本學期，你在自我特質的認識、學校生活的適應、自我成長等方面，遇到哪些問題或困難？(請具體填寫三項例子)

(1)

(2)

(3)

3. 回顧本學習的自我成長課程與檢討，對你而言是否協助你在人生觀或價值觀的成長？(請具體說明，100-150 字)

4. 整體而言，你對於學校辦理自我成長課程是否滿意？ _____

有什具體建議？ _____

填寫人簽名： _____、 _____

感謝你的付出，肯定你的努力，你是充滿愛與關懷的好孩子！

参、参考書目



壹、 朋友篇

主要參考書目

- 一、簡意玲（譯）（民 107）。PEERS®青年社交技巧訓練：幫助自閉症類群與社交困難者建立友誼（原作者：Dr. Elizabeth Laugeson）。臺北市：心靈工坊。
- 二、改編自網路資源 Hami 書城，社交高手聊天術，讓你化解「無話可說」窘境：
<https://blog.hamibook.com.tw/%E5%95%86%E7%AE%A1%E7%90%86%E8%B2%A1/%E7%A4%BE%E4%BA%A4%E9%AB%98%E6%89%8B%E8%81%8A%E5%A4%A9%E8%A1%93%EF%BC%8C%E8%AE%93%E4%BD%A0%E5%8C%96%E8%A7%A3%E3%80%8C%E7%84%A1%E8%A9%B1%E5%8F%AF%E8%AA%AA%E3%80%8D%E7%AA%98%E6%85%8B/?p=4094>
- 三、網路資源：<https://www.darencademy.com/article/view/id/12466> 話題矩陣
- 四、網路資源：<https://tw.blog.voicetube.com/archives/12708> 結束話題
- 五、聊天小撇步、聊開前置作業：改編自朱育嬋教師

貳、 自我成長篇

- 一、教材編輯群：高雄高商特教資源教師