

諮輔 月刊

2026年 7月 第102期

製作單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：羅光閔學務長

編審：蕭麗娟組長

編輯人：鄭榮元 實習諮商心理師

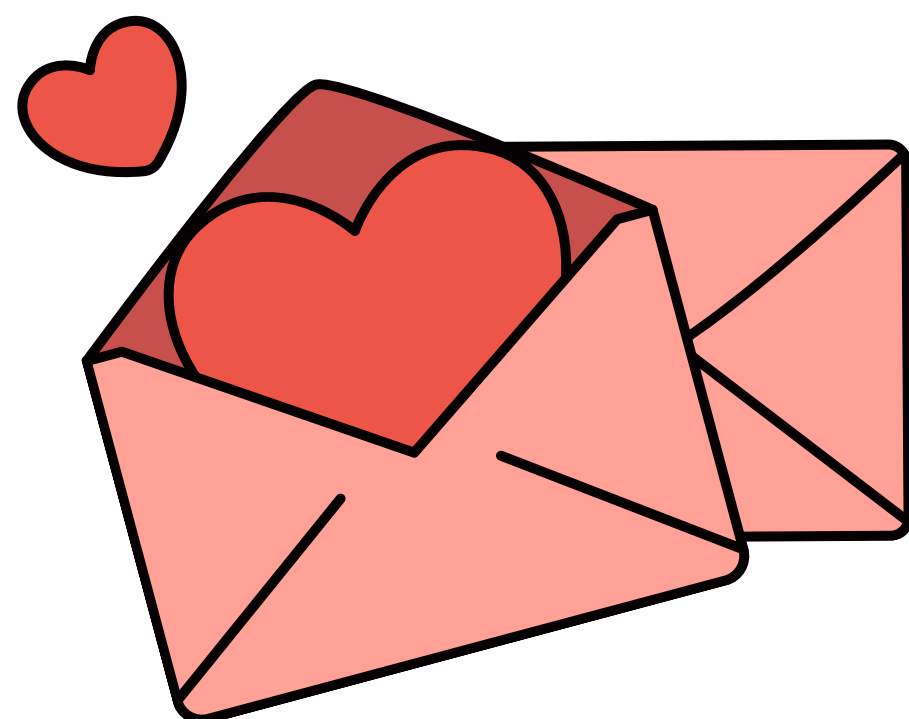
連絡電話：078100888#25095

關於性別，我們不急著有答案，但可以一起談



在性別之間

找到屬於自己的位置



性別困境

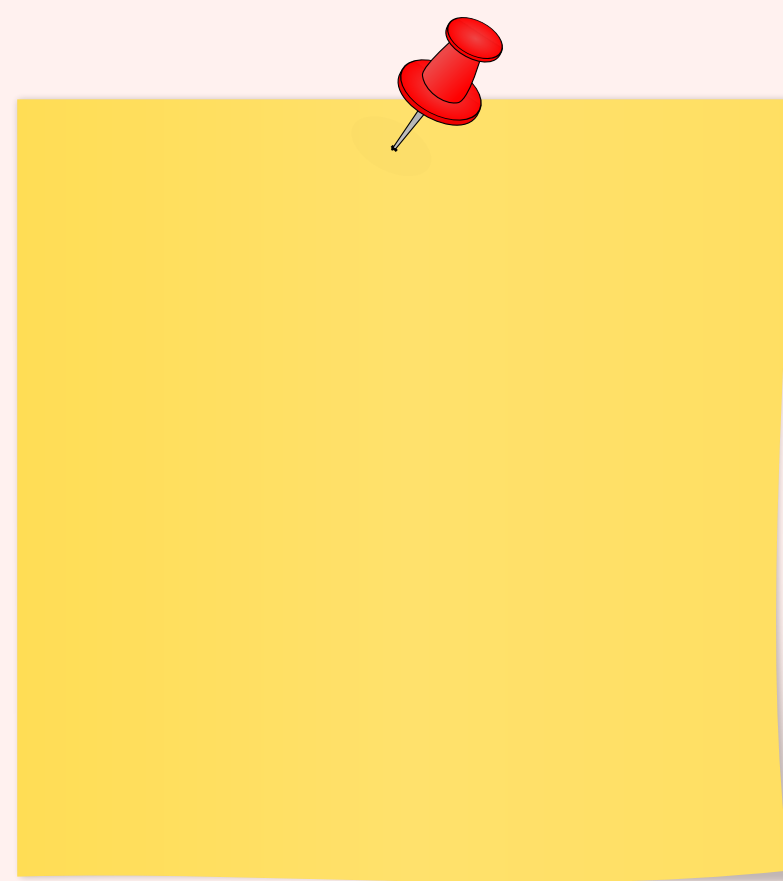
社會因性別刻板印象、權力結構或制度設計，對不同性別者造成的不平等、壓迫與生活挑戰

職場歧視



面試刻意刁難未婚女性
不錄取未當兵的男生

性別標籤



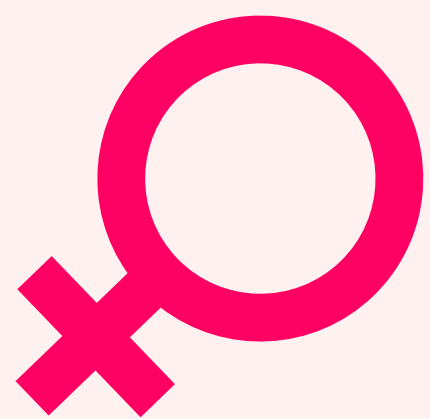
女性就應該待在家
男生就要有擔當

性別對立

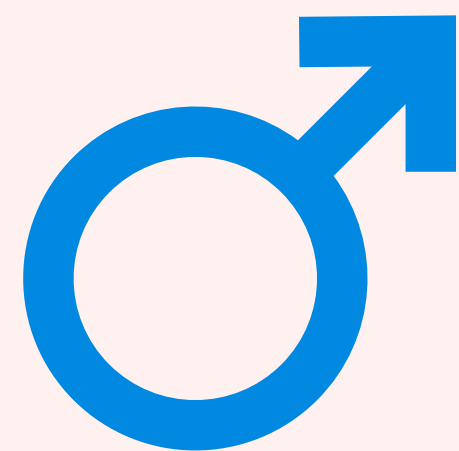


吃飯AA事件
森林遇到熊or男人

媽寶男
咖啡女



女生應該要怎麼樣???



01

外貌焦慮

凡事都只能剛剛好，不能多一點少一點，時時刻刻都被注視著



02

受制於一些傳統潛規則

如小孩要冠夫姓、求職總被問結婚生子的問題，女性結婚應在家做家事



03

能力被淡化、外貌化

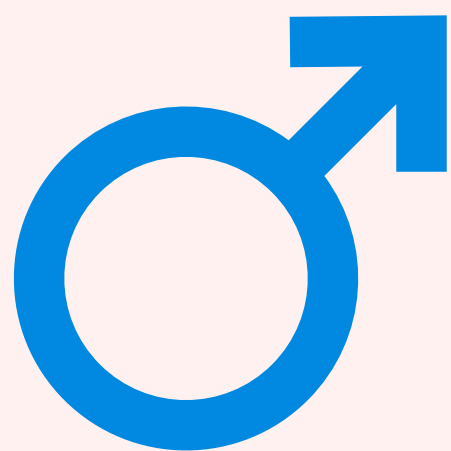
努力過後的成果常被重新命名

需要花額外的錢

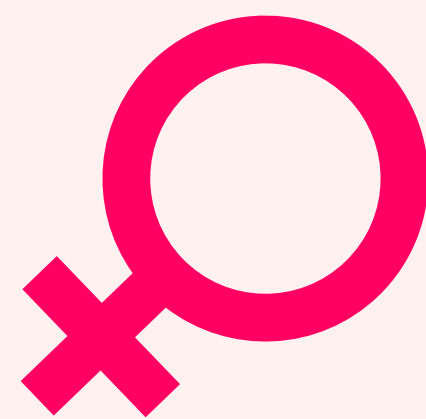


04

包含內衣、衛生棉，補品，生理期帶來的情緒不穩、生理不適，要一直持續好幾十年



男生應該要怎麼樣???



01

外貌焦慮

不能太高、胖、瘦、矮

健身不是為了健康、而是為了追上別人



02

關係之間的情緒孤立

男生之間較難有機會能夠述說自己的不堪、與深聊自己的焦慮
因此男生較常機會是感受孤單



03

父職與家庭角色

父親的責任常被賦予：需會賺錢、要主動性、要有成就



04

有傳宗接代的壓力

男生被視為是家族中的接棒者
包括長子、長孫，被期盼延續家族薪火的責任

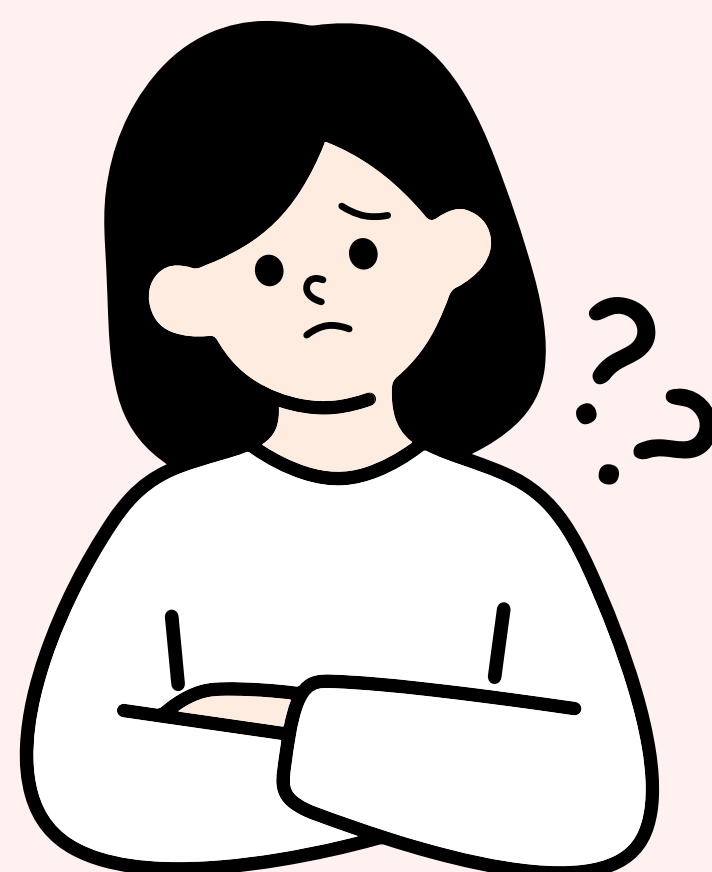
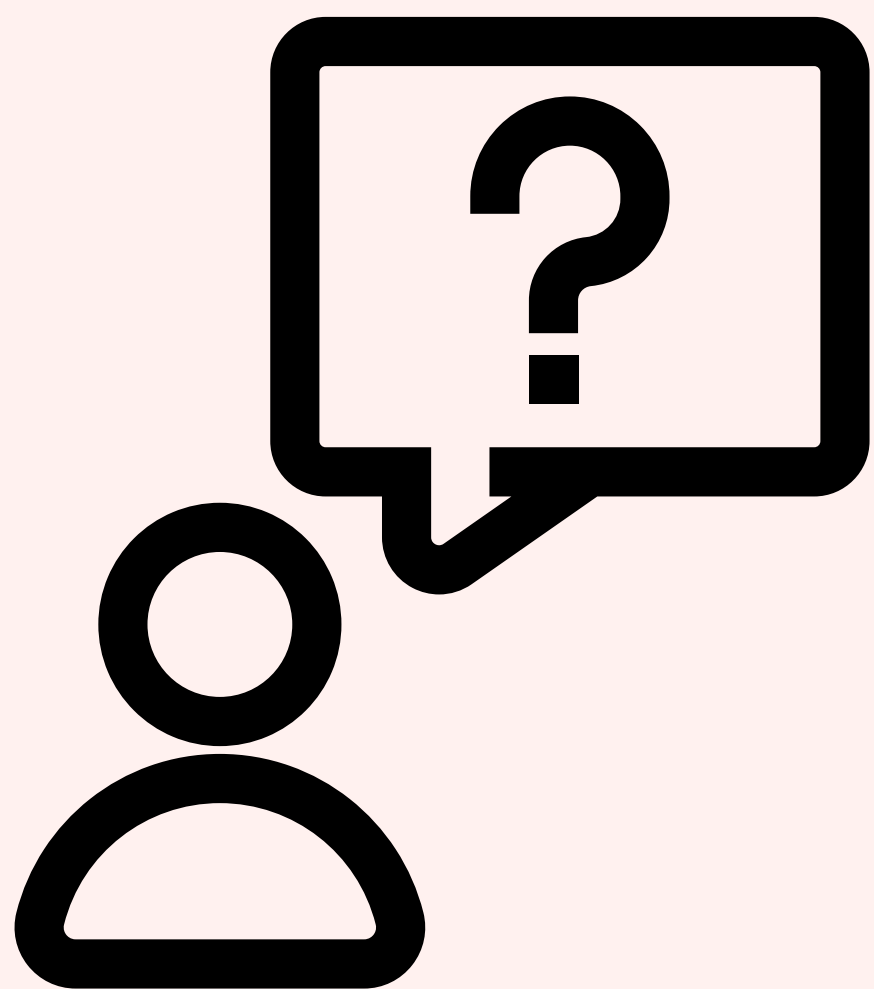
接受自己能有不同的狀態



辨識角色跟價值

我是個男生我可
不可以依賴別人

我是個女生我可不可
以也很想宅在家裡





七月特教新知- 視障者的大小事



引言

“

根據衛福部所訂的「身心障礙等級」，
視覺障礙的定義是指由於**先天或後天原因**，
導致視覺器官（眼球視覺神經、大腦視覺中心）
之構造或機能發生**部分或全部**之障礙，
經治療仍對外界事物**無法作視覺之辨識**。

”



理解 · 尊重 · 支持，讓我們一起看見更多可能！





視覺障礙的類型與成因

視覺障礙（Visual Impairment）是指因先天或後天因素導致視覺功能受損，影響日常生活與學習能力，主要可包含「**弱視（Amblyopia）**」與「**低視力（能）（Low Vision）**」。

視覺障礙的成因

先天性因素

- 遺傳疾病
- 胎兒發育異常
- 出生前感染

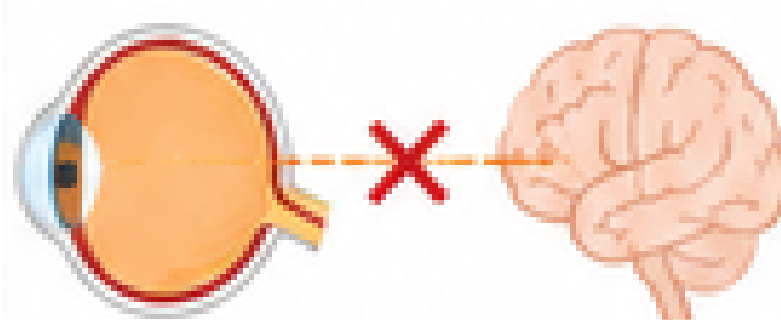
後天性因素

- 眼部疾病
- 外傷事故
- 老化退化

視覺障礙（Visual Impairment）

弱視

Amblyopia



因沒有足夠清晰影像的刺激，造成大腦視覺區發育不良，矯正視力**無法達到正常標準**。

低視力（能）

Low Vision



視力低弱



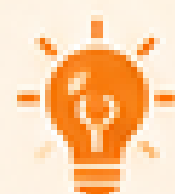
視野異常

指視力低弱，或是視野異常，是由於**視覺系統病變**所引起。

弱視（Amblyopia）



- 因缺乏清晰影像刺激
- 導致大腦視覺區發育不足
- 配戴眼鏡後視力仍無法達正常



弱視若能及早發現與治療，在視覺發展黃金期內有機會改善！

低視力（能）（Low Vision）



- 因視力低弱或視野受限
- 主要由眼睛或視覺系統病變造成
- 經矯正後仍影響日常功能



透過輔具、環境調整與適當支持，可提升生活品質與獨立性！



理解與支持

正確的理解與支持，能幫助視覺障礙者擁有更友善的學習與生活環境，發揮更多潛能！



同理



溝通



協助



尊重



視障者生活中 常面臨哪些挑戰？



視覺障礙者在日常中面臨的挑戰，主要來自**行動受限**
以及社會大眾的**觀念誤解**，例如：

1 行動與交通困難



不熟悉路線，
很容易**迷路**



人行道有**障礙物**，
例如機車、招牌、施工



公車進站時
不知道是哪一班



捷運或**火車**月台、
人潮多時容易**緊張**



搭計程車或叫**車**時，
找車、確認車牌較**困難**

2 資訊取得困難



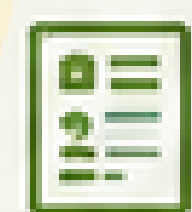
有些網站或 App
沒有**語音朗讀**支援



圖片、表格、驗證碼
無法被報讀軟體辨識



電視、影片
沒有**口述影像**



公告只用海報張貼，
沒有**語音**或**電子文字**版本

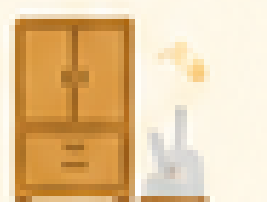
3 居家生活困難



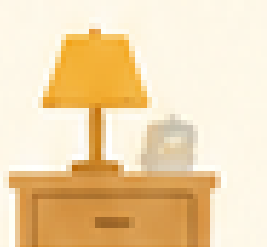
需花較長時間
熟悉及**適應**居家環境



學會**整理**及
維持**環境衛生**



視障者擺放物品
有其**規律性**

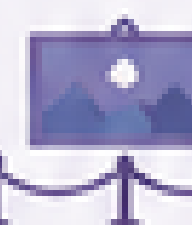


環境**變動**容易
影響生活便利性

4 娛樂與休閒困難



觀看影片時若無
口述影像協助，
單靠聽較難掌握
完整劇情發展



外出看展覽或表演時，
視覺資訊難以取得



外出旅遊時，
若無口述導覽，
也只能憑空想像



許多困難並非來自視力本身，
而是來自**環境設計**與**資訊提供方式**的不友善。





三、如果想要幫忙的話， 可以怎麼做呢？

1 先詢問，再幫忙

避免直接拉人、搶白手杖，有的接受過完整訓練的視障者能夠獨立自主，有時候並不需要特別的協助。

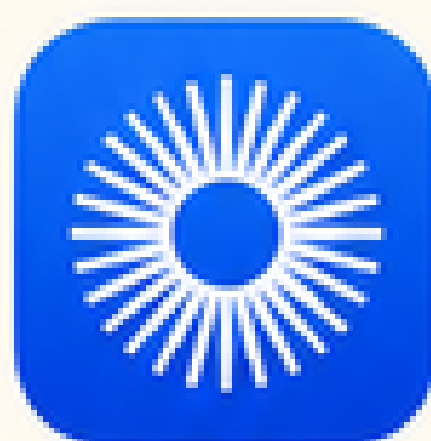


2 如果您在路上看到握著白手杖的人，可以這麼做：

「問 → 拍 → 引 → 報」：

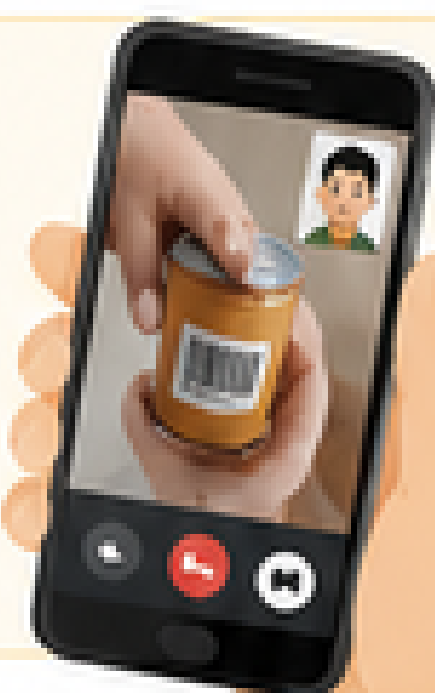


3 您也可以下載
Be My Eyes 這款 app，
用你的視力幫助視障者！



Be My Eyes

Be My Eyes 是一款免費 app，
視障者透過它『可以連線
全球的志工，請求即時的視覺協助，
例如：辨識物品、確認文字、
判斷環境等。』



參考資料

如何協助視覺障礙者
<https://ilabor.ntpc.gov.tw/page/support-for-visually-impaired/support-in-mobility>

衛生福利部「視」障礙：視覺障礙者的特質、需求與重建
<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/cp-4999-42505-113.html>