國立屏東科技大學
學生事務處學生諮商中心

輔導手冊



一、資源清單

（一）校內/校外求助資源清單 …… 01

二、本校處理流程與相關辦法

（一）學生諮商中心服務流程 …… 03
（二）疑似自傷自殺事件處理流程 …… 04
（三）疑似性侵害性騷擾或性霸凌事件處理流程 …… 05
（四）疑似家庭暴力/親密關係暴力案作業處理流程 …… 06
（五）學生危機事件處理流程 …… 07
（六）本校其他處理流程及相關辦法 …… 09

三、常見學生的困境及處遇方向建議

（一）心理疾患
1、情緒性疾患–關於憂鬱症的二三事 …… 11
2、常見的精神病症–思覺功能障礙 …… 15
（二）愛情咖啡館 …… 17
1、愛情起手式–小心過度追求 …… 18
2、相愛容易相處難–伴侶關係經營指南 …… 21
3、遠離恐怖情人–別把控制當成愛 …… 24
4、走出分手失落–分手不是結束，
而是認識自己的開始 …… 27

（三）生涯迷航
1、生涯困境裡的盲忙茫 …… 29
2、為生涯撥雲見日，我可以– …… 32
（四）人際關係
1、沒有人是局外人–一同杜絕校園霸凌 …… 35
2、萬事起頭難–跨越交友的心理障礙 …… 37
（五）性別困擾
1、多元性別–我和別人不一樣 …… 39
2、校園常見的性騷擾–你／妳的直覺，很重要 …… 42
（六）自殺防治 …… 45
（七）辨識有特殊需求的學生 …… 49

四、愛己愛人二部曲

（一）一部曲：關愛自己
1、SMILE五招擊退憂鬱 …… 53
2、減壓大補丸 …… 53
（二）二部曲：有效陪伴
1、傾聽是安定的力量 …… 54
2、傾聽技巧大補帖 …… 55

五、參考資料 …… 57



資源清單／本校處理流程與相關辦法

校內求助資源清單

校內資源

校安中心
綜合大樓一樓
08-7740119
0921-547119

性別事件諮詢專線
體育館學務長室
08-7740192

健康諮商促進中心
綜合大樓一樓
08-7740176

學生諮商中心
綜合大樓一樓
08-7740189

校外求助資源清單

諮商輔導資源

屏東縣社區心理衛生中心
屏東市自由路272號
08-737-0123

國立屏東大學社區諮商中心
屏東市林森路7號國際學苑2樓
08-721-3448

好好心理諮商所
屏東市高原街98-2號2樓
0905-270-608

牧陽心理治療所
屏東市中山路227號
08-732-8695

安己心理治療所
屏東市民富街86巷13號
0930-920-640

啟初心理治療所
屏東市仁愛路79-2號
0975-313-630

高雄市社區心理衛生中心
高雄市苓雅區凱旋二路132號
07-713-4000

身心科相關資源

屏安醫院
屏東縣麟洛鄉中山路160-1號
08-721-1777

高雄榮民總醫院屏東分院
精神部
屏東縣內埔鄉昭勝路安平1巷1號
08-770-4115

屏東基督教醫院
身心內科
屏東市大連路60號
08-736-8686

衛生福利部屏東醫院
精神科
屏東市自由路270號
08-736-3011

寶建醫院
身心內科
屏東市中山路123號
08-766-5995

高雄市立凱旋醫院
高雄市苓雅區凱旋二路130號
07-713-6959

其他相關資源

衛生福利部安心專線
1925 (24小時全年無休)

生命線直撥
1995 (每日09:00~22:00)

張老師直撥
1980

週一至週六	週日
09:00~12:00	09:00~12:00
14:00~17:00	14:00~17:00
18:00~21:00	

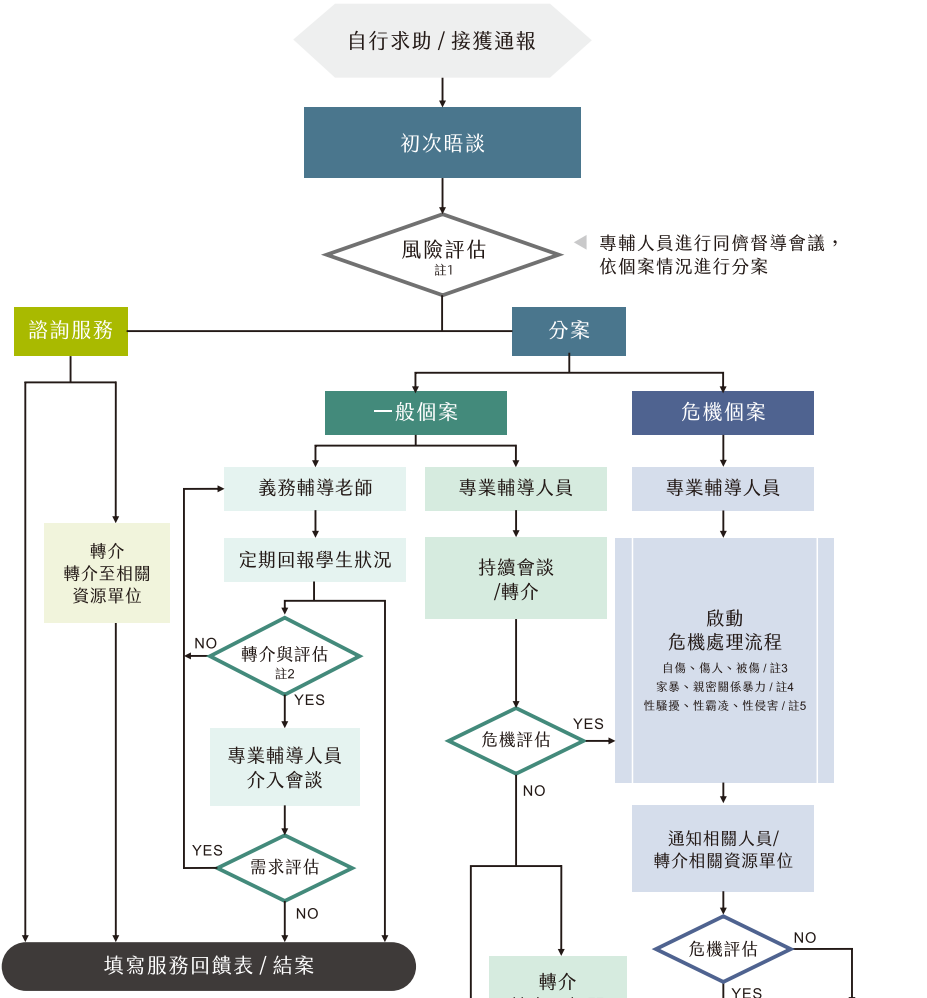
防治校園霸凌專線
0800-200-885

男性關懷專線
0800-013-999
(每天09:00~23:00)

全國婦幼保護專線
113 (24小時全年無休)

小太陽天使專線
0800-222-911
(週一至週六18:00-22:00)

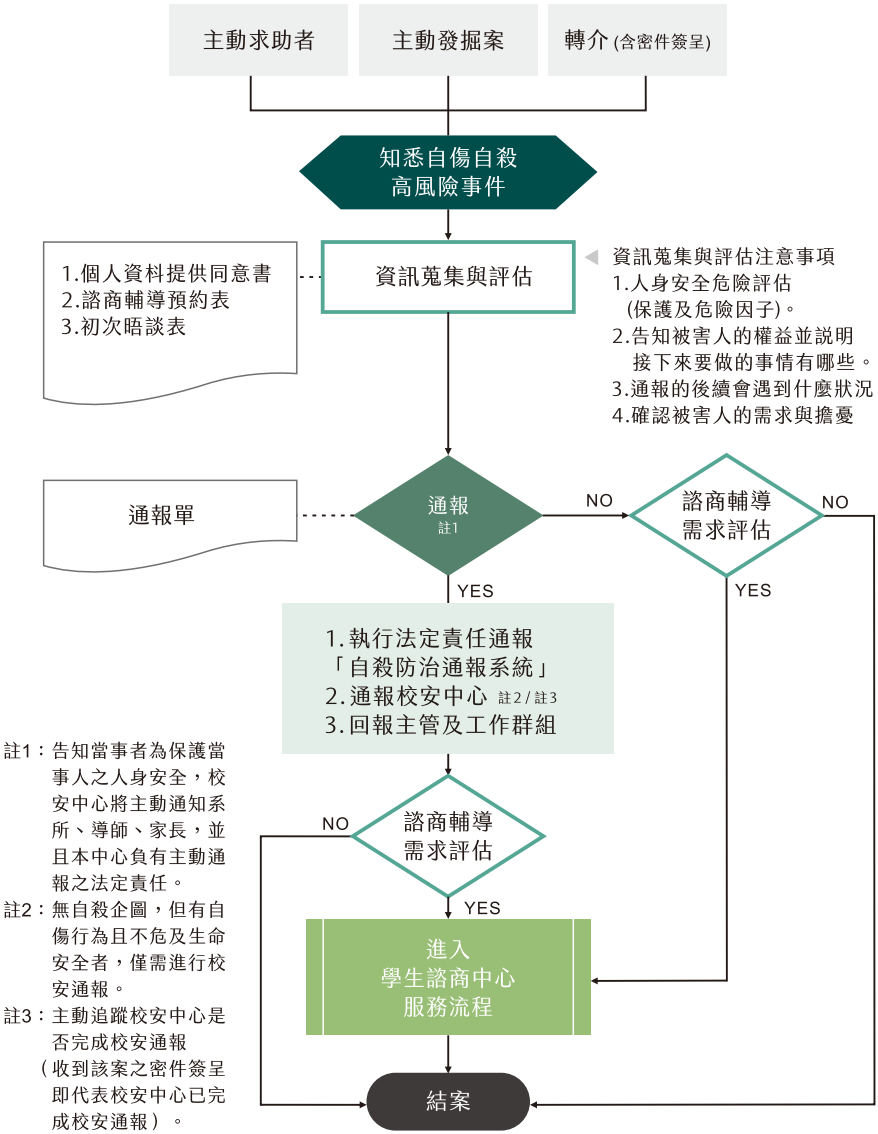
學生諮商中心服務流程



註1：使用簡式健康量表進行風險程度初評
註2：有列下情況之虞者，進行轉介與評估
　　（1）發現有精神相關議題者
　　（2）明顯自殺企圖且有具體計畫者或傷害他人
　　（3）精神疾患發作者
　　（4）人身安全遭受威脅恐嚇者
註3：啟動自殺防治處理流程
註4：啟動疑似家庭暴力/親密關係暴力處理流程
註5：啟動疑似性騷擾、性霸凌、性侵害處理流程
註6：個案返家或休學

110.07.14修訂

疑似自傷自殺事件
處理流程



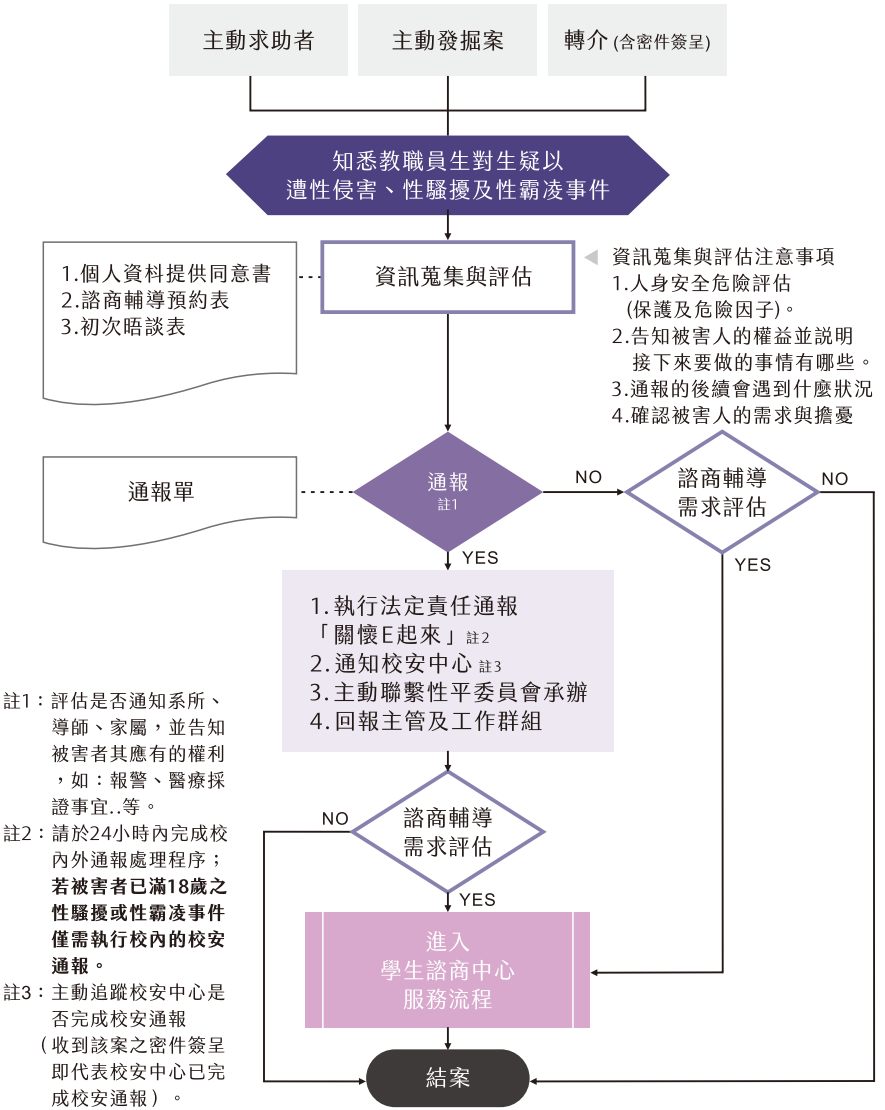
註1：告知當事者為保護當事人之人身安全，校安中心將主動通知系所、導師、家長，並且本中心負有主動通報之法定責任。

註2：無自殺企圖，但有自傷行為且不危及生命安全者，僅需進行校安通報。

註3：主動追蹤校安中心是否完成校安通報（收到該案之密件簽呈即代表校安中心已完成校安通報）。

110.02.08修訂

疑似性侵害性騷擾或性霸凌事件處理流程



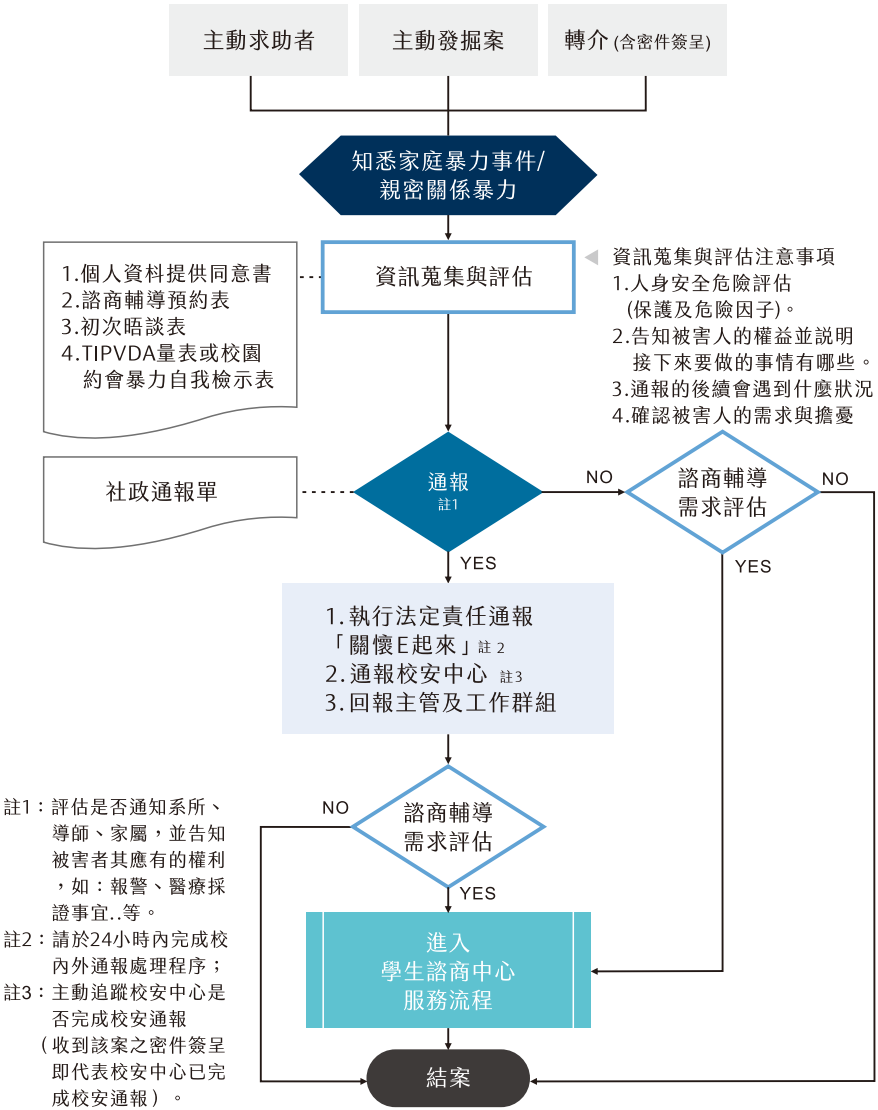
註1：評估是否通知系所、導師、家屬，並告知被害者其應有的權利，如：報警、醫療採證事宜..等。

註2：請於24小時內完成校內外通報處理程序；**若被害者已滿18歲之性騷擾或性霸凌事件僅需執行校內的校安通報。**

註3：主動追蹤校安中心是否完成校安通報（收到該案之密件簽呈即代表校安中心已完成校安通報）。

110.02.08修訂

家庭暴力/親密關係暴力事件作業處理流程



註1：評估是否通知系所、導師、家屬，並告知被害者其應有的權利，如：報警、醫療採證事宜..等。

註2：請於24小時內完成校內外通報處理程序；

註3：主動追蹤校安中心是否完成校安通報（收到該案之密件簽呈即代表校安中心已完成校安通報）。

110.02.08修訂

學生危機事件處理流程

自行求助 / 接獲通報

通報校安中心　24H專線08-7740119或0921547119

進入「屏科大校園事件通報系統」→值班教官
1.接觸個案
2.赴現場瞭解個案情況，並研判是否為自殺、自傷、傷人或被傷害之高危險群。
3.聯繫相關單位：
(1)通知緊急聯絡人/家長或監護人。
*如系統上無登錄緊急聯絡人或無法聯繫，隨即連繫家長或監護人)
(2)通知系主任與導師。
(3)發生於上班時間，由學諮中心與健諮中心協同處理。

是否立即送醫

研判立即送醫指標:
評估是否具自傷或傷人之虞，但非處在保護性環境下，包括:
1.無法進行溝通
2.情緒及行為不穩定
3.具不符合現實的知覺或思考(如:妄想、幻聽)
4.藥物或酒精濫用
5.曾有多次自傷行為
6.缺乏社會支持系統(如:獨居、無好友)

NO

依個案狀況給予適當處理：
1.連繫緊急聯絡人/家長或監護人：
提供家庭支持與保護環境。
2.轉介學生諮商中心：
提供後續心理諮商與情緒支持。
3.系所導師：
提供相關資源與社會支持。

YES

1.口頭或書面取得家長或監護人同意，並請家屬儘速趕到醫院。
2.協助送醫
上班時間：可協助人員為導師、護理人員、校安人員
非上班時間：可協助人員為校安人員

1.聯絡119
2.校內：
校安中心(7119)
校外：
聯絡轄區派出所

系所召開系輔導會議
建立校園網絡支持系統
邀集家屬、導師、系輔導教官、健諮、學諮及相關單位參與

健康諮商中心
(7608、7611、7610)
1.提供健康諮詢與衛教
2.建立個案與醫療院所之專業溝通橋樑
3.用藥及就醫狀況的追蹤
4.學生保險相關事宜

生輔組/軍訓室
(7119)
1.出院後學生住宿安排
2.家屬住宿協助
3.後續處理及回報、追蹤
(個案之行為狀況)

學諮中心
(7701、7860)
1.住院期間：提供關懷與聯繫
2.出院後續：安排個案心理諮商
3.身亡：提供班級哀傷輔導
4.後續處理及回報、追蹤

系所與導師
1.系所主管：慰問支持、協助請假、補課事宜等。
2.導師：慰問與支持、學業輔導、協助安排同學照顧

國際事務處
(6300)
1.境外生各項事宜協助。
2.後續處理及回報、追蹤

總務處駐警隊
(6094、5040)
啟動出入校園人身安全保護處理。

教務處
(6008)
成績或課程安排之彈性處理。

秘書室
(6001、6004)
事件之對外/媒體發言。

註1、危機個案分類如下：
（1）有自殺、自傷、傷人、攻擊企圖者。如：有明顯自殺企圖或傷害他人、具體計畫等。
（2）精神病發作者。如：思覺失調症、躁鬱症、情感性精神病等之急性發作。
（3）人身安全遭受威脅恐嚇者。如：遭受他人威脅要傷害個人生命安全。

註2、校內相關支援單位：
（1）校安中心：校安通報等。
（2）生活輔導組：生活關懷、宿舍等。
（3）健康諮商促進中心：留觀休養、醫療轉介、協助就醫、學生保險等相關事宜。
（4）課外活動指導組：獎助學金申請、工讀、急難救助等。
（5）性別平等教育委員會：性侵害性騷擾或性霸凌之被害人或行為人。
（6）學生諮商中心：個別或團體諮商輔導服務、入班安心或哀傷輔導等。
（7）系所與導師：邀集各相關單位/人、學生及其家屬召開系輔導會議建立校園支持系統等。
（8）國際事務處：協助境外生醫療就醫、返國機票處理等事項。
（9）總務處駐警隊：行為人出入校園管制與通報等。
（10）教務處：課程與成績、請假、跨校修課等教務事宜協助。
（11）秘書室：事件處理狀況回報後，由秘書室統一對外/媒體發言。

註3、轉介校外單位的緊急處理辦法：
（1）個案自願接受醫療協助：上班時間處理，經家長/監護人口頭或書面同意後，由健康諮商中心派醫療救護車協同就醫，並通知家屬盡速赴醫院協助處理後續事宜。非上班時間則由校安中心先行處理，於上班時間儘速通知相關單位。
（2）個案不願意接受醫療協助：通知家屬協助處理，必要時並聯絡高屏精神醫療網，由精神醫療專業人員提供專業的協助或戒護就醫。

註4、個案如不願意持續就醫或校園追蹤：通知家屬及召開系輔導會議協助處理。

110.02.08修訂

本校
其他處理流程
及相關辦法

特殊教育方案

導師制實施辦法

學生諮商中心資源教室
身心障礙學生
助理人員實施要點

學生諮商中心資源教室
身心障礙學生
課業輔導實施要點

學生事務處
義務輔導老師制度
實施要點

學生申訴案
處理辦法

學生轉銜輔導
及服務要點

校園霸凌防制辦法



常見學生的困境及處遇方向建議

心理疾患

❶ 情緒性疾患－關於憂鬱症的二三事

「妳就是抗壓性太差，才會得憂鬱症」小芬在診間喃喃重複這句話，她前幾天因睡過頭遲到，工讀老闆的批評讓她感到很受傷。

老闆前陣子無意間得知小芬有在使用精神科藥物治療後，對她的觀感與工讀表現開始產生質疑與偏見。但事實上，小芬已經處於療程快要結束的階段，相關藥物開始減量，睡眠品質穩定，也養成每天慢跑的運動習慣，過往的家庭議題也經心理治療慢慢調適並釋懷。

這次遇到小過失而被老闆斥責，受挫的小芬帶著無助眼神失魂落魄地說：「也許老闆說得對，我只是抗壓性太差，我根本沒有資格接受治療和關心……」

認識憂鬱症

「憂鬱症」是大眾耳熟能詳卻很少被正確理解的診斷，由於憂鬱症沒有實體病灶，經常被誤認為是普通的不開心，不是病，然而它卻是一種嚴重的疾病。憂鬱症從古至今都存在，公元前400年，古希臘醫師希波克拉底（Hippocrates）就曾將「憂鬱症」（Melancholia）與「狂躁症」（Mania）這兩個名詞用在精神疾病上。我們古人又是怎麼形容極度憂鬱呢？請細細品嘗以下成語：「亂箭穿心」、「心如死灰」、「心如刀割」、「心碎腸斷」用詞雖然血淋淋，描寫憂鬱症患者所經歷的痛苦至極的情緒卻意外的寫實。

隨著現代科技和治療藥物的進步，憂鬱症的研究證據可以從腦部的掃描看出，此症患者腦部有異常活動的現象；另外，在神經之間傳送信號給大腦的關鍵化學物質，似乎也在憂鬱症患者的體內失去平衡。

憂鬱症確實存在，但因為大眾的認識不夠，才有前文小芬所遭遇的挫敗。當我們閱讀此篇文章時，正代表了您正嘗試努力去了解它，正視它，甚至談論它，則憂鬱症就不再是那麼恐怖或汙名的事了。

分辨心情憂鬱和憂鬱症

何謂心情憂鬱，何謂憂鬱症呢？請見下表對照：

	心情憂鬱	憂鬱症
原因	明確	不明確
遺傳因子	生而為人都會有	常有家族病史
誘因	短暫壓力事件	長期高壓情境(或多重的失去與失落)
程度	有點BLUE	極度痛苦
生理	愛睡	頻繁地失眠或嗜睡
想法	不會脫離現實	有可能達妄想程度
日常活動	有點不爽地去做	有很大的障礙去做註
快樂的能力	好事發生，心情變好	好事發生，憂鬱還在
自殺行動	較少見	有可能去做
藥物	無明顯效果	穩定服用四週以上，有明顯效果

註：有些病患在憂鬱爆發前期，會習慣性將憂鬱症狀隱藏起來，以笑示人，俗稱「微笑型憂鬱」。微笑型憂鬱症患者花費大量的心力去掩飾障礙、扛住岌岌可危的身心狀況而不是尋求協助，反而讓旁人無法覺察其不對勁，誤判其實狀況沒那麼糟。

如何協助憂鬱症親友

當我們『看到』行動不方便的人，可能就知道該怎麼幫助他；但是如果是憂鬱症患者呢？是要小心翼翼地談話，然後不要提到任何關於憂鬱症的敏感話題？或是都不理他，讓他一個人靜一靜？還是應鼓勵他多正向思考？答案：都不是！

其實在面對憂鬱症患者時，可以參考**三不守則**：

不鼓勵

不要一直對患者說要加油要正向思考等話語。

不責備

不要責備患者說都是他的錯，或是有病就什麼事都做不好等等。

不反駁

面對患者沮喪的話語，傾聽就好，不要一直反駁對方說的都是錯的。



除了三不，更積極協助的方法是**五要**：

要傾聽

不論他的想法多負面都鼓勵他說出來；
如果可以，請告訴他們，現在狀況不好，
不代表會一直不好下去。

要守候

憂鬱症患者通常有很大的孤獨感，有時會大到拒絕與人接觸；如果他們拒絕你，也請再多一點耐心和等候，告訴他們你一定會理他。

要關心

多多關心他們，
讓患者知道自己並不孤單。

要邀約

約他一起出去，
運動、購物或任何輕鬆的活動，
如果患者不願意，也不用強迫。

要陪同就醫

積極陪患者就醫，
讓他了解接受治療能對付病症，讓病情好轉。

以上是協助憂鬱症患者的「**三不五要**」，口訣很難記住不要緊，掌握跳探戈舞步的心法，時進時退，溫柔地守候舞伴就好。有時患者病況嚴重，說話可能很傷人，「五要」也很難全部做到，但請相信，等他病情好一些的時候，以上這些事對患者會有很大的幫助喔！從現在開始，請透過「正確知識」和「身體力行」有效地將善意傳遞給需要幫助的人吧。

❷ 常見的精神病症－思覺功能障礙

開朗的女大學生小莉原本成績優秀，積極參加各種活動，卻突然變得沉默寡言，不再和朋友外出，上課常遲到，成績一路滑落，還懷疑男朋友不老實，有時候會聽到男朋友和女生說話的聲音，有著不安全感。小莉就醫後被診斷出是思覺失調的高風險階段，接受短期藥物治療及心理諮商，並減少過多生活安排和壓力後，才逐步恢復為原本開朗的模樣。

何謂「思覺功能障礙」？

「思覺功能障礙」是一個新的精神醫學概念，意指大腦所掌管的思考、知覺、情緒等功能發生全面性的障礙，初期若無法獲得良好控制，持續惡化，則可能發展成為嚴重的精神疾病。許多嚴重精神疾病，如思覺失調症（舊名精神分裂症），多在青少年階段及成人早期（15-25歲）發病，可能發病原因包含遺傳、體質、環境壓力等影響因素。近年由於台灣毒品危害嚴重，也有不少青年因濫用毒品而導致思覺功能障礙。

顧名思義，「思覺功能障礙」主要是「思考認知」和「知覺感官」方面出現障礙，但也經常混和情緒和動機行為問題，分述如下：

認知偏差：包括注意力不集中、思緒混亂（談話邏輯鬆散）、多疑妄想（對不確實的事情堅信不疑）。

感官失調：對噪音或光線特別敏感、短暫的幻覺（如聽幻覺和視幻覺）。

情緒異常：情緒變得不穩定、易怒激動、或失去應有情緒（變得冷漠、表情平板）；患者也可能意識到自己的變化而感到恐慌，出現自傷念頭。

動機行為改變：從事日常活動的動機降低，例如話變少、外表凌亂不愛打理自己、課業遲交不再積極做事、日夜顛倒；或因幻覺或妄想內容而出現相對應的不適應行為，例如患者覺得自己將被他人所害，所以對對方懷有敵意；或無法和他人溝通，因此從團體中脫離或被孤立。

如何面對「思覺功能障礙」者？

去汙名化，保持友善：由於大眾對疾病不了解，經常認為患者是中邪或是性格改變，或因患者冷淡、無情感及提不起興趣的變化，造成患者與周圍人士的摩擦，以為是患者偷懶，而不曉得是生病的表現；更甚者以為患者會有較多的不良行為，認為他們會無預警的傷人，因而採取驅逐隔離的態度……等等汙名化或不友善的態度，甚至讓有病識感的患者也不敢就醫。

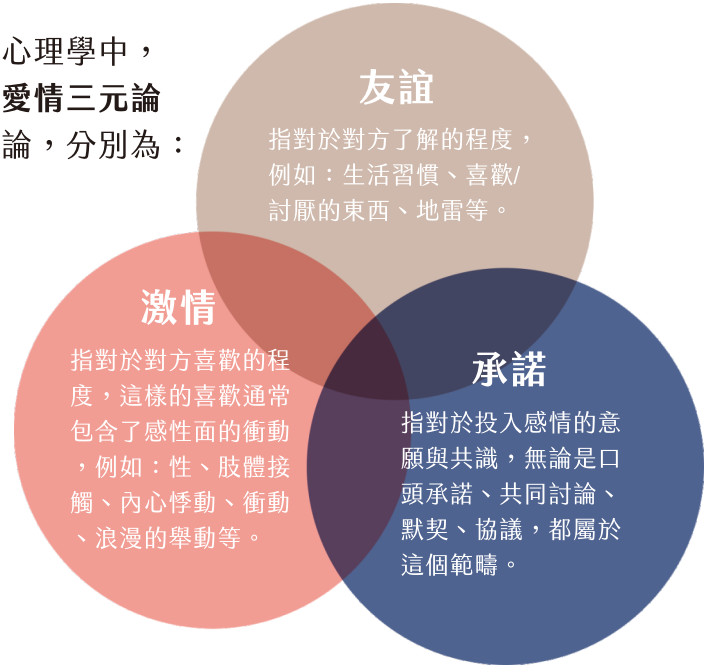
給予生病的患者與您相處或談話的機會：提供患者同理和支持，緩解他的困惑和不安，若能與患者建立友善信任的關係，患者就可能將其困擾說出來（多數人經歷到幻覺或惡性的妄想內容，都會感到很驚恐），我們也就有機會發現或介入患者偏差的想法或行為；若已經進入急性發作期，患者也可能因之前所建立的情誼，願意接受您的規勸而去就醫或接受專業輔導。

協助就醫：思覺功能障礙是大腦受損的疾病，必須接受精神醫療的協助；求助宗教、或僅給予陪伴通常很難對疾病有實質的改善，而大腦若在一次又一次的發病受損下，預後將變得不樂觀。案例中的小莉，很幸運地在發病初期就獲得醫治並緩解，是早期診斷治療的好例子。

愛情咖啡館

愛情就像咖啡館，菜單上酸、甜、苦、澀、辣、鹹等各種菜色都有，每個上門的客人也形形色色，有著各種不同的個性與期待，從利己、利他、滿足原生家庭的不溫暖、尋找原生家庭的那種溫暖、浪漫、負責、交心、外型、刺激、舒服、放心、放鬆、多元、新鮮，有各種角度／期待可以觀察與切入。

在愛情心理學中，時常以**愛情三元論**切入討論，分別為：



三個元素的程度高低，影響了關係的樣子，例如：倘若只有激情與承諾，缺乏了對於彼此的瞭解，感覺就會像是砲友關係–兩個人有個約定、對彼此有悸動，但是少了些相互瞭解、相互羈絆的成分。若是只有激情，而缺乏承諾與友情，那就像是一夜情，對於對方有衝動，但是不熟悉對方，也感覺不到彼此對於這段關係的承諾與付出。

當你（準備）進入一段關係時，看清楚自己，也看清楚對方是很重要的，以免自己頭洗到一半才發現怪怪的，要回頭又會繞一大圈喔！

當愛情咖啡館端上菜時，你準備好了嗎？為了避免你過早陶醉、緊張、焦慮甚至難過，以下提供你四個可以注意的方向！

❶ 愛情起手式－小心過度追求

我們都曾因為看到喜歡的人，而有情不自禁的表現，為了吸引對方的注意，我們會在對方面前表現自己、改變自己來投其所好。然而付出地愈多，內心對於對方的感情重視與在意就會愈多。

在確認兩人關係之前，當你發現自己很重視、很在意對方的時候，那就要小心，不要急躁、不要太過緊迫盯人，以免弄巧成拙。以下二點大原則，提供各位參考避免陷入「過度追求」的狀況中（林志潔，2019）：

（1）察言觀色：若對方以文字、訊息、通訊軟體表達他(她)不喜歡這樣的行為，對於你的殷勤感到不舒服，態度上、表情上是不悅的、困擾的，甚至說出不喜歡你，那就表示你需要停止對對方的追求行為。

（2）尊重對方：無論是邀約或是告白，最忌諱「只想到自己，而沒有尊重到對方的意願」。被拒絕不代表自己不好，能夠瀟灑的轉身，反而可以展現你的風度與氣度。若可將時間與精力花在自己身上，不再執著拒絕自己的人，這樣懂得放手，也讓自己獲得自由。

瞭解了二個大原則後，就是**起手式**。
愛情的起手式，從「初次見面」就開始過招了。如前面所提的愛情三元論，親密、激情與承諾，每個人在愛情上的偏好不一樣，起手式也就不一樣。
以下分別論述，供各位觀察與起手：

親密起手式　相處、同理、互相理解。

這類型的人重視**相處**，
在互動中累積對於彼此個性、生活、偏好、情緒習慣的理解，因而產生默契，才會考慮進入關係、確認關係。

激情起手式　內心悸動、性、衝動、浪漫。

這類型的人重視**感覺**，
感覺對了，什麼都好談；感覺不對，再多的努力都是枉然。

承諾起手式　諾言、責任、共識。

這類型的人重視**責任承擔**與**共識**，
無論是口頭承諾、共同討論、明文契約，都可以是一種承諾。

瞭解愛情三元論的基礎後，就可以混用以知己知彼。就如：言談中可能會發現對方是一個重視**親密與承諾**的人，那「跟對方相處、瞭解彼此」就會是重要的；這時若是太多的浪漫的手段、超出對方期待的驚喜等等，則很有可能就會適得其反，讓對方覺得厭惡。言談中發現對方是一個重視**激情與承諾**的人，那就算再有感覺，看起來沒有責任感也就會讓對方冷感。

愛情上的知己知彼是能夠準確投其所好的方法，網路上許多心理測驗，如同梅布二氏類型指標（MBPI Test）、大五人格測驗（Big-five Test）等都是讓人可以更瞭解自己，也更瞭解他人的工具。在相處間一起使用，分享彼此的測驗結果，也不乏為一個話題（上述兩個測驗相關連結在下方）。

但無論是哪種測驗、哪個心理學大師、哪個感情專家的指導，都沒有比你眼前的對象還要瞭解他自己，所以千萬要記住感情仍是要回到對方身上，相互尊重、相處與用心，才是經營關係與感情的關鍵。

在人際互動上「每個人都有說不的權利」以及「被打槍是正常的」。被拒絕，我們才會知道對方的喜好，也才有機會修正、投其所好。但是如果因為被拒絕而感到憤怒、生氣、羞愧、難過，這種情況很多人都經歷過，你並不孤單。這時讓自己冷靜，找朋友、熟悉的師長，甚至求助學生諮商中心的專業輔導人員，避免自己過度追求、緊迫盯人，是當下重要的事。

梅布二氏類型指標

MBPI Test

https://www.16personalities.com/ch

大五人格測驗

Big-five Test

https://reurl.cc/gWZ9mN

❷ 相愛容易相處難－伴侶關係經營指南

熱戀時期「相愛很容易」，對於對方，看什麼都覺得順眼，因為我們開啟了理想伴侶的濾鏡，優點很棒，缺點也變得可愛。但當磨合期開始「相處就難了」，吵架衝突開始出現，因為幻想的投射濾鏡沒了，開始看到缺點，開始看什麼都不順眼。

換言之，能跟喜歡的人在一起靠的是緣分，但要能一直走下去則是靠經營關係的能力，以下三個感情經營原則供你參考：

原則一、認識彼此的不同：

天生的生理性別、大腦先天性的差異、成長過程中的生命經驗、家庭教育、學校教育、性取向、個體的自我期許，再搭配社會、文化、環境對於不同角色的期待，這些因素互相影響之下，每個人變得獨一無二。

要從這麼多的方向、角度要去理解一個人，最簡單也最直接的作法就是「**帶著一顆好奇的心去理解對方**」。多好奇、多詢問、少批評、少建議，也可以增進兩人的良性互動，也增進話題，畢竟，能被他人友善的好奇，並被接納（不批判、不建議，就是一種接納）是一件很快樂的事。

原則二、友善地說出真正的想法及需求：

經營感情，就是帶著彼此差異進行磨合的過程。彼此間的差異導致同一件事有不同的看法，不同的感受出現。這些事情在感情中是需要被談開的，唯有談開才能增進彼此的認識，減少這些不同，或是尊重彼此的不同。

換言之，勇敢地談論感情中的經驗是重要的，包括彼此的說話方式、面對事件的感受、金錢的使用、彼此目標的核對、相處中的小摩擦、共同的目標等等，都鼓勵拿出來友善地討論。但要注意彼此的情緒狀態，不要淪為互相指責。

然而，並不是每次的磨合找到共識，找到平衡點；也不是每次都會有一方退讓，也可能是彼此都很堅持。這時要有個「卡住的時間」，彼此沉澱一下，看個劇、打個電動、運動，有可能是幾十分鐘，也可能是幾小時，甚至是幾天。有了這個沉澱後，再來繼續談。人生中沒有幾件事是緊急到一定要在當下有個結果，在關係中更是如此。相較於快、狠、準，你們更需要的是慢、圓、融。

原則三、多在愛情銀行中存款：

現代人常說「陰德值」、「積陰德」，平常多做好事，待人和善，可以增加自己的陰德值；災厄來時，陰德值愈高，也就較不容易一次跌的太慘。

愛情銀行（黃維仁，2016）也是類似的概念，一個微笑是愛的「存款」，一句冷言冷語像是「提款」。人與人間都有個感情帳戶，對彼此的友善與尊重愈多，那感情帳戶的存款就愈多，彼此間的感情也就愈濃。

感情的路上吵架是很正常的。每次的吵架，都是在考驗感情銀行的存款數；你一來我一往的字句，都是在減少存款的數字。這些存款在彼此冷戰的時候尤其重要，若是存款夠多，那夜深人靜、午夜夢迴時，想的都會是對方的好；存款如果是負的，那彼此沉澱時，想的都會是對方的壞。

不過，雖然愛情銀行的概念是鼓勵大家多善待關係中彼此，但是千萬不要成為「自以為善意」的人。要對對方好，也要在事後核對「這是不是他要的」，不然錯誤的付出愈多，也是在消耗愛情存款。如果你是被付出的人，你發現對方的「善意」正在消耗你們的愛情存款，那就可以善用原則二—勇敢且友善地向對方表達自己的感受。

看到這邊，心思敏銳的你可能會發現，友善與尊重一直出現在三個原則之中。畢竟各種愛情心理學、人際心理學、溝通心理學等的理論，其實都脫離不了「友善」與「尊重」兩個概念。畢竟沒有人會想要跟一個對自己不友善，也不尊重自己的人在一起。



❸ 遠離恐怖情人－別把控制當成愛

不管是愛情或純友誼，暴力關係的開始通常都十分激烈，好像有這種刺激、熱烈的特質能動搖心智，讓人們解除平時的情感心房(楊芷菱譯 2002)。提供幾個眞實範例供你參考。

「我對她算是一見鍾情，兩個人有過美好時光，但隨著越親近的相處，讓人感到窒息，她常常不准我和同學出去，她說生活中有彼此就夠了，連我要和女性同學討論功課都吃醋，甚至索命連環CALL。有幾次，她說：『我這麼愛你，你怎麼可以這樣對我，你現在不馬上給我過來，你等一下就等著收屍吧！』隔天又會道歉說：『我昨天只是一時的情緒失控才會如此，實在是因為我太愛你，不願意失去你』。我受不了主動提分手，她就把自己鎖在房間裡，打電話說，我若不去好好跟她談話，等一下就從租屋處五樓跳下來，我只好打電話報警了。」

在伴侶互動中，吃醋、思念、談心等甜蜜行為，偶會伴隨來是情緒失控等不理性行為，這交織是感情的日常。然而當行為越矩且危及生命安全，以及感到極大的精神壓力時，請小心你的情人可能是「恐怖情人」。

以下是恐怖情人常有的特徵提供你參考

☑ **強烈的控制欲—奪命連環CALL：**

對親密關係沒安全感，企圖掌控通訊軟體、掌握交友，
限制對方穿著等。一旦發現掌控不住，
用非理性方式讓對方妥協，直到下次掌控為止。

☑ **情緒勒索—千錯萬錯都是你的錯：**

無法為自己的情緒負責任，期待對方改變，
自己就不會那麼痛苦。

☑ **孤立你—生命只要有我就好了：**

沒有安全感，所以表達不喜歡你和其他人出去，
你的生活圈慢慢縮限，達到以他為中心的意圖。

☑ **情緒起伏激烈，衝動不計後果，出現暴力行為：**

有情緒管理的困難，稍不順心就容易被激怒，
或者遷怒於你，事後又表達懊悔，送禮物討好。

☑ **用言語貶抑伴侶的人格、自尊：**

知道伴侶的弱點，生氣時擅長用言語攻擊、羞辱伴侶，
導致伴侶開始產生「自己就是這麼爛」的想法。

確定之後，請安全提分手。
以下表格有**五要**和**五不要**原則，提供你參考：

	要	不要
時機地點	選白天人多處	夜晚幽靜處
確保安全	找朋友同學陪同	獨自一人前往
口語表達	平靜提分手訴求。 「我想我們真的彼此不適合，你值得更好的人。」	刺激對方的語言與動作。 「你每次都要用鬧自殺，這樣誰受的了!」
後續態度	冷淡對待， 直接肯定回應方式。	絕情對待， 或模擬兩可回應方式。
	譬如：對方邀你去吃飯。	
	「我對你不感興趣， 請找別人吧。」	「請你不要再打電話給我， 我已經跟你沒有任何關係了。」 「我現在在忙，可能不行， 下次吧!你要好好過生活喔！」
後續相處	對方有騷擾則報警處理。	有訊息必回， 不斷地規勸對方要放手。

倘若我們是當事人周邊的人，在幫助同學、朋友過程中，除了陪伴／傾聽、分析／建議、鼓勵／轉介之外，假如聽聞、目睹特定事件，基於安全考量，你需強行協助，減少憾事發生。

❹ 走出分手失落－分手不是結束，而是認識自己的開始

問世間情為何物，直叫人生死相依。分手時，不論是主動提分手一方，或者被動的那方，沒人可倖免。分手，就像自己的一部分不見了，從兩個人的世界到一個人的世界，這種失落的感受，讓人痛徹心扉及撕裂。

那痛也是悲傷，Kubler-Ross(維基百科，2021/5/19)談到悲傷的五階段，否認、憤怒、討價還價、憂鬱及接受；分手時，就用一個表來舉例這五階段的樣態。

否認	為什麼我為他改變了這麼多，他還是離開我。
憤怒	我要讓他感受到跟我一樣的痛。
討價還價	如果他願意回來，我一定會改掉某些壞習慣，好好的珍惜他。
憂鬱	我的一部分好像不見了，每天醒來沒有他，日子也變得索然無味。
接受	唉！命裡有時終須有，命裡無時莫強求。

學著接受雖然很難，但是一直沉溺在痛苦中也不會較好。無論如何，也還是得練習打起精神，接受我們就只是個「人」，會有脆弱的時刻，特別是剛分手的1～2個星期，照顧好自己，記得去吃飯，記得睡覺，想哭就允許自己好好大哭一場；接下

來要做的事情，就是讓自己「心」靜下來，單純地允許、接受自己有這些的想法和感受，可以透過沉思或者找人談談，去釐清了解在這段關係中，重新拾獲對自己的認識。

以下一些反思的方向，提供你參考：

- 當初吸引兩人在一起的因素是甚麼，分手的原因又是什麼?
- 關係經營不下去，是個性、價值觀不合占多數？還是彼此的經營關係能力有問題？(經營關係能力看上一篇)
- 我在戀愛前和後有甚麼不同？哪些樣子是我喜歡的？哪些是我委屈的、不喜歡的？
- 在吵架衝突中，我看見我在戀愛過程，我如何複製我原生家庭中父母經營關係的樣子？父母的榜樣中哪些有效？哪些無效？哪些是自己根本沒機會學到？
- 我從此次分手中學到甚麼教訓？像是我喜歡什麼樣的伴侶，黏人的？還是可以一起成長的？我喜歡我自己在關係中的樣子嗎？
- 即使分手，我還是擁有我自己嗎？

在準備好愛人前，還是得先好好愛自己，花若盛開，蝴蝶自來，這段分手經驗當養分，未來合適的人出現—你將會看到。當你的朋友正在經歷痛苦分手時刻，人們在受傷時刻，需要是「情緒止血」，而非「問題解決」以及「檢討對錯」。身為朋友的我們，面對朋友分手就單純地關心、包容以及鼓勵；陪他吃飯，提供肩膀哭一哭，允許「情緒宣洩」，永不說「不要再想了…」；必要時協助轉介到學生諮商中心，有個專業人員與他談談。在時間的河流裡，因為你的陪伴，相信會慢慢地走上療癒的道路。

生涯迷航

❶ 生涯困境裡的盲忙茫

「爸媽說以後當〇〇比較好，高中的老師也希望我選〇〇系，因為國立的嘛。可是我從大一進來之後撐到現在…我真的覺得我對〇〇系學的內容沒有興趣，我連畢業後會不會走這一行也不是很確定。」

「以前在學校就是一直讀書、考試、讀書、考試，我其實沒有想過以後要做什麼，反正就是讀書考試嘛…現在想想，我發現我對自己喜歡什麼、適合什麼都不是很清楚，感覺…怎麼說呢…茫然吧。」

「一開始，我蠻開心可以上這個科系的，因為它的錄取分數高啊。可是愈到後面我就愈覺得，我那些高中同學讀書的感覺比我快樂很多，就是…對！投入，反而是我讀〇〇系讀到現在…我不知道我在做什麼，是可以念啦，可是就沒有像他們那樣投入、開心。」

「我以前很想當〇〇，可是家人覺得那個以後收入不穩定，叫我念〇〇，說堂哥他們畢業後收入至少都有〇萬塊，可是那是他們啊…我有跟爸媽說我的想法，可是他們說夢想是能當飯吃喔，不要不聽勸到時候後悔。」

「我對讀書比較沒興趣，因為我真的聽不懂…我之前就一直逃避、排斥去上學…可是他們就一直逼我。我後來因為分數的關係只能去私立科大，他們就逼我轉到國立的，現在又要求我去一般大學，我這種成績是要我怎麼辦啊？」

在上述的五個故事中，是學生在生涯議題上常見的困境，不乏有著「不知道自己的能力為何」、「對學習內容無興趣」、「對學習內容感到茫然」、「受到課業成績的限制」、「家人對自己的決定不支持」，以及「對未來就業的茫然」。此困境也反映著目前社會對於生涯議題，多與「學業/職業成就」有關，「未來要做什麼工作」成為首要考量，而這份工作也意味著學生往後所處的社會經濟地位為何。於是，學業表現好的學生，往往會被鼓勵或要求選擇明星學校來就讀，這樣未來才能有較高的機會獲得好工作、找到好工作；學業表現較不理想的學生，則會被以生涯規劃為名，在國高中階段就被放進技職20群類裡（何琦瑜，2014）。

萬般皆下品，惟有讀書高

當學生試著表述自己的理想與抱負時，你可能曾聽過這樣的說詞「你現在最重要的事情就是唸書考試，等你考上學校再說吧」，因此若是考不上（分數不理想）明星學校，也就意味著你該與理想說再見。當這樣的現實狀況擺在眼前，往往壓抑、限制了學生的理想探索與自由。國立臺灣大學物理學系吳俊輝教授（何琦瑜，2014）曾以跑車來比喻台灣的教育現況「一台跑車什麼零件最重要？絕對不是只有引擎，但我們的教育好像要人成為引擎才會被肯定，卻沒有教孩子，成為輪胎或方向盤也都是同等重要的」。在目前的教育現場中，不免看到學生的狀態呈現生命漂浮，似乎不想下決心去做任何事，畢竟有太多的壓抑與限制了，於是，想也沒有用，做了也只是白費力氣，令人相當惋惜。

生涯 ≠ 職涯

然而，「生涯」其實是指一種生活方式的選擇，包括了一種對工作、學習與休閒在生命重心比例分配的選擇；生涯也反應出了個體的人生觀與價值觀，而不是狹隘地與「職涯」劃上等號（金樹人，2011）。是故，對於生涯議題，基本但重要的問題是「我是什麼樣的人？我未來想成為什麼樣的人？我如何發揮自己的專長，去追尋一個有意義、幸福且滿足的人生？」而不是僅止於如何追求學業上的高分，或實現別人口中的成功人生。

從喜歡的事物中找到自己的長處

華倫．巴菲特(Warren Buffett)曾說「我與其他人的差別，可能只是我每天起床後，有機會做自己想做的事」，也因此知道自己想做、喜歡做的事情，能夠讓我們有機會使用自身的天賦，透過練習與學習加強，每天運用這些能力來活出自信（蔡文英，2011）。在目前的社會氛圍裡，當人們的表現與主流價值觀不符時，他的「弱點」會蓋過「長處」，身邊的人會提醒他把力氣花在矯正自己的弱點上。或許，有某些角色在獲得相關的知識與技巧後，可以到達某種程度的表現，但如果欠缺了天賦，其技能的提升與精通程度其實是很有限的，也會因此讓人愈感挫折、影響投入及對事物的熱情（智慧麵包，2020）。

因此，建立真正能力的關鍵，在於找出自己的天賦，以知識和經驗使其更完善。如果只是盲目參加訓練課程，並期待從中得到驚人的改善，除非具備從事該活動必要的天賦，否則改善的空間很有限，反而將大部分能量耗在「損害控制」上，而非用於真正發展能力（蔡文英，2011）。

❷ 為生涯撥雲見日，我可以－

先做自我觀察：

在馬克斯．巴金漢（Marcus Buckingham）的《發現我的天才：打開34個天賦的禮物》（蔡文英，2011）提到找出自我天賦的方式包括：

A、請留意自己在面對各種狀況時的自然反應，這些就是最明顯的天賦跡象。

B、天賦因「渴望」而存在，無論外在影響如何施壓，這些強烈連結會不斷向你呼喊、招手。想發現自己的天賦，應該多留意這些召喚。

C、有慧根就學得快，如果你很快就學會某個新技巧，應該更仔細探究一番，或許能從中找到天賦，或是完成此事所需的天賦。

D、當人們從事某件事的感覺很好時，很可能表示正在使用天賦。每個人經歷的滿足感多少有些差異，請多留意令自己感到滿足的情況。

與他人的連結：

有些時候我們可能對於自己所擁有的特質或長處，視為是每個人都「應該」具備的，而忽略了其實我們每個人都是獨一無二的個體，我們擁有各自獨特的價值。這時，不妨想想你最常聽到別人怎麼形容你，當你知道你運用這些能力時，這些能力可以從什麼角度來服務世界的需要。另外，透過網路平台（如IOH開放個人經驗平台），瞭解人們對自己的學習、所見所聞等經驗，來擴展自己對生涯的想像，從中去嘗試並透過經驗來發現自己的能量。

使用測驗工具：

使用測驗工具的目的，在於幫助我們自己瞭解自我特質，以作為生涯抉擇的參考。
目前在網路平台上可取得的相關測驗工具有：

1111人力銀行

- 多元智能測驗
- 工作價值觀測驗
- Holland學涯暨職涯興趣測驗

https://reurl.cc/bXYxm3

104人力銀行

- 職業適性測驗

https://reurl.cc/0jdnax

華人生涯網

- 職業興趣量表
- 工作活動量表
- 知識量表
- 技能量表

https://reurl.cc/LbID2L

UCAN就業職能平台

- 職業興趣探索測驗

https://reurl.cc/vqvXGk

運用週邊資源：

本校學生諮商中心每學期均提供一對一的生涯諮詢與心理測驗，學生可至學生諮商中心提出申請；另，學生諮商中心會在學期間不定期辦理一對多的生涯成長團體，讓具有生涯困擾的學生們透過團體式的討論與活動體驗，互相陪伴與腦力激盪。本校職涯發展處則有提供職涯諮詢與輔導（包括測驗）、職前準備活動（包括講座、參訪、校友經驗分享等），以及就業媒合等服務。地方資源的部分，有勞動力發展署所設立的青年職涯發展中心，提供青年朋友職涯探索及就業準備（有關青年職涯發展中心的分布，可至勞動力發展署網站查詢 https://www.wda.gov.tw/）。

《我的過動人生》作者吳沁婕曾說「其實挫折是來自於對自己的不了解，沒有人想要做不好，相信每個人都是獨一無二，才會找到快樂，為自己感到驕傲」（何琦瑜，2014），希望透過本文的分享，能讓我們踏上適合自己的道路上。

人際關係

❶ 沒有人是局外人－一同杜絕校園霸凌

什麼是「霸凌」？

根據教育部的《校園霸凌防治準則》第三條，霸凌係指：「個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人故意為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善環境，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。」

霸凌是怎麼開始的？如何一同改善？（林婷嫻，2017）

中研院吳齊殷研究員以社會學的角度解釋，不同成長背景、能力與價值觀的青少年，會逐漸自成一群或遭排擠落單，而彼此為了在「班級」這個宛如社會縮影的「縮小版社會」中競爭「社會地位」。「霸凌」行為其實是模仿大人踩著別人往上爬的社會化行為，簡言之，當「競爭地位」成為需求，霸凌就是手段。

中研院吳齊殷研究員指出，霸凌者需要的是相信自己在班級中的地位，承認一定會有人喜歡自己，也會有人討厭自己，無需透過霸凌手段來踩著別人往上爬；旁觀者可以做的是，在不涉及危險的情況下，鼓起勇氣讓被霸凌者知道自己不是友誼網絡中的一座孤島；而被霸凌者，請相信友誼網絡是可能變動的，眼前的狀況並非永恆，請勇敢求援而非放棄希望。

認識「旁觀者的力量」

在霸凌行為發生時，旁觀者的反應扮演非常關鍵的角色，例如：在旁吆喝可能增強霸凌行為、袖手旁觀可能被解讀成默許、對被霸凌者給予關心和資源則有機會反轉霸凌局勢！芬蘭著名的Kiva反霸凌教育，便是聚焦在旁觀者的行為模式。所以，當發現有霸凌的現象時，身為旁觀者的自己請不要吝於伸出援手，可能是給予被霸凌者安慰與鼓勵，甚至一同商討如何找尋資源尋求幫助，都會是一股溫暖又正義的力量！如果擔心自己的安全，也可以找尋可靠的師長幫忙處理，並把自己的擔憂一併說出。

杜絕校園霸凌你我都可以盡一份心力，如果能夠在平日就營造正向的班級氣氛，讓反霸凌成為同儕規範，則可抑制甚至杜絕霸凌者的力量。此外，被霸凌者常有人際關係不佳的困境，師長們也可協助被霸凌者建立支持的同儕網絡，讓被霸凌者不再孤立無援。（陳利銘，2013）

遇到疑似校園霸凌時的求助管道

校內	校外
• 信任的老師或家長 • 好同學或好朋友 • 學生諮商中心 • 校安中心	• 教育部防治校園霸凌專區留言管道： weishinewu@mail.moe.gov.tw • 縣市防治校園霸凌專線： 0800-200-885

❷ 萬事起頭難－跨越交友的心理障礙

釐清自己交友的心理障礙

一般參加聚會或是公開談話，會感到緊張是正常的，多半不太會影響到正常的出席或表現，除非出現難以忍受的恐懼，甚至開始出現逃避行為，就可能是「社交焦慮症」，以下是醫學所定義的條件，需經醫師診斷才能確認（如有以下的狀況建議接受輔導諮商或是醫療的協助）：

- ◯ 對於暴露在一種或多種可能被別人檢視的社交情境，會感到顯著的恐懼或焦慮。
- ◯ 害怕將要表現的行為或顯示出的焦慮症狀會受到負面評價。
- ◯ 這些社交情境幾乎總是引發恐懼或是焦慮。
- ◯ 會逃避或帶著強烈的恐懼或焦慮，忍受著社交情境。
- ◯ 此恐懼或焦慮與社交情境所造成的實際威脅及由社會文化背景層面來看，是不成比例的。
- ◯ 此恐懼、焦慮或逃避是持續的，通常持續6個月或更久。
- ◯ 此恐懼、焦慮或逃避引起臨床上顯著苦惱或社交、職業或其他重要領域功能減損。
- ◯ 此恐懼、焦慮或逃避不是因為某物質（例如：濫用的藥物、醫藥）或另一身體病況所產生的生理效應。
- ◯ 此恐懼、焦慮或逃避無法以另一精神疾病的症狀做更好的解釋，像是恐慌症、身體臆形症或自閉症類群障礙症。
- ◯ 假如存在另一身體病況（如巴金森氏症、肥胖症、因燒傷或受傷毀容），此恐懼、焦慮或逃避明顯地與之無關或是過度的。

面對交友的心理障礙，你可以嘗試這樣做

A、認識自己的社交心理障礙：

持續至少一個禮拜做以下記錄：

(A)一天當中，任何使你緊張不安的社交情況或事件有哪些？

(B)承上，當時自己浮現哪些負面的預期性想法？

(C)承上，當時有做出哪些反應來調適當時的緊張不安嗎？

試著歸納自己交友的心理障礙在哪些時候比較容易出現，能使你提早做準備或是演練。而負面的預期性想法，可分為兩個方向思考，一是「回想」過往是否有類似的負面經驗，使得自己往後遇到相似的情境就會很擔心舊事重演？二是去「驗證」實際上有哪些擔憂的事情真的發生？哪些是沒有發生的？也去留意實際的嚴重程度跟想像的嚴重程度各是如何。

B、與負面的預期性想法和平共處：

從記錄當中找出有效安撫自己的方法，例如：深呼吸、支持性的內在對話、轉移注意力等，並記住以下事情：

(A)沒有永久的評價：當自己過度專注在某些人對自己的評價時，需理解本來就永遠無法贏得別人對自己的評價，因為每個人都有自己的價值觀，狀態也是不斷在改變。

(B)難以知道真實評價：社會化的互動模式下，通常不會到處揭露對他人的真實感覺，如果這麼做生活會充滿混亂和高壓。所以，即便花了很多力氣猜測別人對自己的評價，也不容易得到真實答案。

性別困擾

❶ 多元性別－我和別人不一樣

2000年4月20日發生於屏東高樹鄉的葉永鋕事件後，《性別平等教育法》的建制希望在校園內撐起性別友善的場域。教育部潘文忠部長2020年4月20日在他的臉書提到**「不一樣，也可以有著美麗的模樣」**。每一種生理性別、性別認同、性別氣質、性傾向都值得被理解與尊重。

從前的「兩性」也就是性別二分法，將人們簡單分為生理男與生理女的線性分類。實際上，「性別GENDER」一詞的內涵涉及四個向度：生理性別（SEX）、性別認同（GENDER，也稱社會性別）、性別氣質、性傾向（SEXUAL ORIENTATION）。與其說性別是身分證上的二元欄位，性別一詞比較像是「光譜」的概念。性別並非一分為二的線，光譜的意義在於紅色與藍色之間具有動態的特性。以下圖性別光譜來說，大部分的人在不同人生階段或生活角色所呈現出來的的性別屬性就可能不一樣。

類別	特質	屬性		
生理性別 SEX	我生下來是	男生	光譜地帶	女生
性別認同 GENDER	我覺得我是	男生	光譜地帶	女生
性別氣質 GENDER EXPRESSION	我看起來像	陽剛	光譜地帶	陰柔
性傾向 SEXUAL ORIENTATION	我喜歡的是	女生	光譜地帶	男生

一樣米養百樣人，性別的屬性不只是非紅即藍的二元選擇。天生下來具有男生性器官的人，不一定認為自己是男生，而男生也不一定是陽剛強壯。若是我們能以多元且開放的視野來看待每個人身上不同的性別屬性，突破非男即女的二元分類，每個人才有可能停止假扮自己，朝著自信快樂的方向度過各個人生發展階段。

我和別人不一樣

性別屬性線條愈有曲折經驗的人，愈有可能在人生階段經歷被主流社會排除的經驗，有的人因此感到困惑、挫折、生氣、憂鬱等等負向情緒。求學階段的學生如遭遇因性別議題（生理性別、性別認同、性別氣質、性傾向）而陷入困境，身邊的家人、同儕朋友、師長可以成為學生的重要他人。談話中避免使用評價的語言，可使用「反映」技巧，試著理解對方的獨特性，反映給對方核對你所聽到的故事經歷。特別需要留意的是，如學生講述的個人經驗「疑似」涉及校園性別歧視、性霸凌、性騷擾，依據《性別平等教育法》規定，師長們應向學校的性別平等教育委員會、校安中心通報。

小結

成為和大家一樣的人是阻力小的路，真誠面對自我獨特性、和別人不一樣，可能會遭遇許多人際考驗，嚴重者因此罹患情緒性心理疾患。因此，成就學生悅納自己性別屬性，朝向自信快樂的方向實踐生活，是友善性別校園環境很重要的一環。

本校性平專線：08-7740192、校內分機08-7703202轉7290

教育部性別平等教育全球資訊網
實用的性別平等教育資源：教案、影音、書單
www.gender.edu.tw

台灣性別平等教育協會
性別議題時事文章、性平課程講師媒合
www.tgeea.org.tw

台灣同志諮詢熱線協會
同志同儕聚會、同志父母諮詢專線
https://hotline.org.tw/
南部辦公室07-2811265

2 校園常見的性騷擾－你／妳的直覺，很重要

案例 1

小可升大四的暑假進行校外實習。某天，實習督導要求小可一起出門去開會，外出的路上，小可發現督導好像摸了他的手、腰部，小可感覺怪怪的，但心裡又想著「應該是我想太多，或者我的錯覺」。後來，督導請小可和他一起去整理貨物，搬貨的時侯，小可感覺背後有人摸到他的屁股，小可不禁懷疑到底是督導故意的，還是自己想太多。實習過了一半，小可不經意從上一屆也在同公司實習的實習生小林口中得知，小林也曾被同一位實習督導有過身體碰觸的不舒服經驗，小林也懷疑自己想太多。小可正在苦惱著，他到底要繼續裝死來完成實習？還是要冒著被實習公司開除，無法拿到實習成績的風險，向系上實習督導反應？

案例 2

小敏和小宇就讀同一所大學。他們第一次單獨外出約會，小敏穿著牛仔短褲及無袖背心，外加針織外套。這天是小宇的生日，小宇找來很多朋友同學一起到小宇獨棟的租屋處一起生日聚會。聚會中，大家很開心地喝酒、吃披薩聊天，小敏和小宇也喝了幾瓶啤酒。小敏覺得微醺、全身放鬆很舒服，朋友們相繼回家睡覺了。兩人來到小宇房間，小敏脫掉外套與小宇興奮地親吻與愛撫。小宇想進一步和小敏親密接觸，小敏變得很不高興，並且推開小宇的手說：「不要啦！不要！」，可是租屋處有其他分租同學在，小敏不想太大聲驚擾其他人。小宇說：「如果妳不想做，就不應該來我家。」小敏想推走小宇，但是推不動。小宇把小敏壓在床上，直到跟她性行為後才鬆手讓她起來。

我這樣算被性騷擾嗎？

以案例1來說，有遭遇性騷擾經驗的人往往都有過「會不會是我想太多，對方根本沒有那個意思」的自我懷疑。值得注意的是，上述的自我懷疑是把「在意他人感受」優先於「自己身體被冒犯的不舒服感受」的順序。但是，面對身體被冒犯的不舒服經驗，更值得留意的是當事人自身的主觀感受。因為《性別平等教育法》第2條第4項第1款「從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為」，符合《性別平等教育法》所指稱的性騷擾。

我這樣算是被性侵嗎？

案例2和一般我們對「性侵」的印象很不一樣，因為：

- 小敏與小宇相互認識且互相喜歡。
- 小敏去了生日聚會，且喝了酒。
- 小敏去了小宇的房間。
- 她們兩個有親吻又愛撫。
- 小宇沒有使用暴力和武器。

但是，案例2有沒有可能構成性侵呢？當然有可能！因為：

- 兩人互相喜歡，不等於彼此「理所當然」地同意所有的親密行為。
- 小敏同意去生日聚會，不等於同意接下來發生的事情。
- 小敏去了小宇的房間，就算相互親吻及愛撫，不等於小敏想和小宇做愛。
- 小敏清楚表達「不要」，但小宇壓住小敏。

當師長知悉學生疑似被性騷擾、性侵害時怎麼辦？



叫校安中心
08-7703202
轉分機7119
24H電話
0921-547119

找當事人
避免當事人
繼續處於危
機環境

完成法定通報
關懷e起來
社政通報、
請校安中心
進行校安通報

學生的救濟管道？

校內救濟：事件一方是有學籍的在校生，事件他方同樣也是學校的教職員工生身分之一（實習督導被視為因教育所生的師生權力關係），就可適用《性別平等教育法》。師長向校安中心通報後，校安中心將順會本校的性別平等教育委員會(簡稱性平會)，性平會承辦人將主動與受害當事人聯繫。當然，當事人也可以主動向性平會請求協助。
（本校性平專線08-7740192；08-7703202轉分機7290）

校外救濟：除了校內的性平事件程序，學生可依法尋求校外的法律途徑。案例1疑似涉及性騷擾，學生可依《性騷擾防治法》追究行為人的責任；案例1發生的場域與職場有關，也適用《性別工作平等法》，也可到派出所報案尋求協助。
案例2涉及較嚴重的性侵害犯罪，自覺是被害人一方也可報警做筆錄，尋求法律途徑的訴訟。

自殺防治

根據衛福部2019年的統計報告指出，本國有3,864人自殺身亡，即每10萬人中有16.4人自殺死亡，是當年度國人死因排名的第11名（衛生福利部，2021）。

自殺一直都是人類的不解之謎——何以當事人會自殺，是什麼念頭使他有這樣的勇氣（對，就是勇氣）？抑或是什麼事情成為了壓倒駱駝的最後一根稻草？這些問題活著的人永遠無法知曉，因為隨著當事人的死亡，這些答案也都沒了，留下活著的大家不斷地同理，不斷地臆測，不斷地理解，希望可以瞭解他，也希望可以阻止下一個他。

以下分為三個部份，第一個部份討論關於自殺者的迷思；第二個部份則討論作為旁人的我們，可以為他做什麼；第三個部份，則是討論自己想自殺的時候，我們可以做什麼。

關於自殺者的迷思

自殺發生前沒有任何徵兆。

✕ 錯！自殺者死前都會有大量的暗示與警訊。

會提到自殺的人，並不會真的自殺。

✕ 錯！大部份自殺者都曾明確表達出警訊。

自殺的人就是想死，不會想活。

✕ 錯！大部份自殺的人內心都是矛盾的，一方面想死，一方面也想活。

自殺的人狀況改善後就不再想死；自殺的人終其一生都會想死，無法改善。

✕ 錯！自殺的念頭就像情緒，會減緩、消失，但也會再出現。然而，的確隨著一次一次「減緩與消失」，自殺的念頭出現的頻率與強度都會愈來愈低。

不是所有自殺都可避免。

對！但是有更多自殺的人是因為身旁親友「多做了一些」，而活下來、撐過了那段「很想死」的時間。

人不會無緣無故自殺。

對！事出必有因，感情、事業、人際、家庭，自殺的人壓力來源包羅萬象，千萬不可過度簡化。

當我們要幫助自殺者

與他們的初次接觸是很重要的，因為這會涉及他內心的脆弱，所以：

隱私的空間：找個不易受打擾並可保護隱私的地點進行談話。

留下時間：想自殺的人需要更多的時間做心理準備、鋪陳，才有辦法吐露自己的事情，所以傾聽者必須準備足夠的時間和做好傾聽的心理準備。

至於怎樣與自殺者接觸，如何地讓他們多說，甚至讓它們接受專業的協助，以下提供「**一問、二應、三轉介**」的接觸方式，來讓大家作為參考：

一問就是瞭解他們怎麼了。面對情緒高張、有強烈自殺意念的人，想辦法讓他們多說便有助於情緒舒緩。以下列出需要注意之處：

☑ 只要心中懷疑對方仍有自殺意念，請一定要提出。

☑ 要把這次接觸當成唯一一次的機會。

☑ 讓當事人放心、自在地說，不要打斷。

☑ 如果個案不願接受幫助或不願談論，請堅持下去。

☑ 如何問是其次，重點是「你問了」。

詢問例句－間接問法

- 你是否曾經希望睡一覺並且不要再醒來？
- 你是否覺得活著沒意義，沒價值，也沒有人在乎？

詢問例句－直接問法

- 你會不會有想不開的念頭？
- 你是否有想到要自殺呢？
- 之前是否有嘗試自殺的經驗呢？
- 你有打算怎麼自殺嗎？
- 你打算在哪裡自殺？

應注意避免詢問的態度與問句

- 不要對自殺意念或行為以半開玩笑的方式詢問：「你該不會想要自殺吧？」、「不要跟我說你想自殺喔！」
- 不要太急著提供問題的解決方法。
- 不要發誓保守秘密。
- 不要爭辯自殺是對或錯。
- 不要使自殺者增加罪惡感。
- 不要害怕談論「自殺」，愈害怕，他們會愈覺得被拒絕。

二應　回應最重要的是，讓當事人感覺我們有聽進去，而要做到這件事，首先要避免「建議」、「評價」、「分析」。當事人認為有聆聽他們的想法時，我們的關心、伸出援手或傾聽本身就是在減少自殺者的絕望感。以下列出「正確的態度與行為」與「錯誤的態度與行為」提供參考：

正確的態度與行為

- 平靜、開放、接納且不批判，尊重他們的意見和價值觀：
- 開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺。
- 專注傾聽當事人遭遇的問題，嘗試了解他們的感受。
- 避免評論、分析個案的遭遇、處境或想法。
- 傾聽、協助與關心能夠重燃希望，並產生改變。
- 給予非言語的訊息（點頭、眼神、拍拍肩膀），來表達對他們的接納和尊重。
- 「自殺」本身並不是當事人的問題，而是他遇到問題時用來解決的方法，因此可協助他試著找出自殺以外的處理方式。
- 延續前一點，因為當事人困在強烈情緒中時，思考容易僵化、狹隘，故在傾聽對方後，可以轉而開始協助想出新方法，甚至轉移注意力，讓情緒更為舒緩。

錯誤的態度與行為

- 太常打斷當事人說話。
- 顯露震驚或情緒激動。
- 表達自己很忙。
- 擺出恩賜的態度。
- 做出突兀或含糊不清的評論。
- 一口氣問大量的問題，或不斷追問。
- 離開並讓這個人獨處。

三轉介 在接觸的過程中，若發現當事人是有自殺念頭的，或他遇到的問題超出你可協助的範圍，則請立刻求助相關資源，如：校安中心、學生諮商中心、警消單位等註。

註：對方的自殺意念很強時，在專業單位介入前，請千萬不要離開對方寸步。

辨識有特殊需求的學生

以下A、B、C、D四個案例，您能正確的辨識出誰代表著注意力不足過動症、癲癇症、自閉症和學習障礙嗎？

當然，即使是相同診斷的學生，他們的表現形態也可以非常不同。這個小測驗的目的並不是給予診斷標籤，而是鼓勵大家在面對他人不適當反應時，避免太快進行個人歸因（「是因為他性格不好！」），而應理解他人困難、專注於他人的優點並彼此幫助，成為聰明又溫暖的人。

案例A

大四的小淳就讀車輛系，超喜歡畫設計圖，成績也不錯，但每到分組都很頭痛。小淳似乎不懂約定俗成的人際隱規則，別人跟他講話，他有時沒反應有時反應怪異。小淳也不善於訴說和表達自己的想法，經常句點別人，所以人際互動總是讓他倍感壓力。小淳對聲音非常敏感，平日教室內習以為常的交談聲、鈴聲…聽在小淳耳裡都是極其刺耳的噪音，他只好戴上耳機阻擋。某天進行校外實習，現場音量超過小淳的忍受度，他面無表情轉身就走，留下錯愕的督導和老闆...

案例B

大三的小文就讀餐旅系，小文覺得每一場實作課都被他以「紀錄片」形式記在腦海裡，筆記上畫滿了教學步驟；他也說了一口好菜，可以感受他是真心喜歡做菜這件事。但小文不喜歡看書聽課，他很難記住文字內容，對數字也沒有概念，以致各科成績落差很大。老師認為小文只挑喜歡的任務來做，卻不願意花時間「苦讀」課本內容。經常被視為懶惰或不認真的小文總是自嘲「阿我就是笨啊…」。

案例C

大二的小景就讀獸醫系，獸醫系學生競爭激烈，課業繁重，小景也自律甚高，為了某堂的報告他已連日挑燈夜戰。後來，共學的同學發現小景在討論中頻繁出現發呆失神、點頭、眨眼或手指抽搐的狀況，每次都會持續幾分鐘，若問小景發生何事，他總是不願多說。漸漸的，小景對學習越來越吃力，注意力也無法集中。不知是否因課業挫折，小景顯得暴躁固執、頂撞師長、說話帶酸帶刺…連好友都越來越受不了他。

案例D

大一的小威就讀應外系，剛入學的他能言善道、反應機敏外語又好，不久就成為系上期待的明日之星。熱心的小威總是一口答應他人的交辦，事情卻辦得虎頭蛇尾；若能按表操課的任務小威不容易出錯，但需要分析和統整的任務，小威卻顯得沒有邏輯，東講一點、西講一點，或在實際執行任務時落東落西，不該出錯的地方頻頻出錯。時間久了，小威召來「不用心」的指責，總是說著「我會努力的」的小威開始出現信任危機…

您猜對了嗎？A、B、C、D很可能分別代表著自閉症、學習障礙、癲癇症和注意力不集中過動症學生。他們是大學校園常見的「隱性」特殊教育需求的學生，所謂「隱性」是指從外觀或行動上不容易辨識其是身心障礙學生（相對於肢障、視障或聽障學生而言），但他們受困於其身心狀況，需要某種程度的協助才能更好的適應校園生活。

每個大專校園中都有「資源教室」這個單位，成立目的是營造經鑑輔會認定具特殊教育需求的學生公平且無障礙的學習環境，工作內容包括課業和適性輔導，以及資源銜接等等。想了解更多身心障礙學生的樣貌和協助方法，歡迎到本校資源教室洽詢。

本校資源教室：綜合大樓一樓健康諮商促進中心旁
08-7703202轉分機7614、7619、7628、7634、7700。


愛己愛人
二部曲

一部曲：關愛自己

SMILE 五招擊退憂鬱

S Sleep
規律睡眠作息，睡前半小時減少使用3C，
放鬆的睡前儀式能幫助入眠。

M Memory
記錄當天開心的事物，透過書寫可抒發情緒，
重拾正面情緒。

I Interest
培養至少一項興趣，
負面情緒來時，轉移注意力。

L Love
多愛自己一點，告訴自己「夠好」就好，
自己是獨一無二的個體。

E Exercise
建立運動紓壓習慣，運動讓腦部產生快樂賀爾蒙
「多巴胺」，以及放鬆賀爾蒙「腦內啡」。

減壓大補丸

反應 減壓丸 會這樣反應是本能，不用質疑自己。

身體 減壓丸 運動、好好睡一覺、慢慢呼吸。

念頭 減壓丸 沮喪時，提醒還有很多人跟我有相同感受，
將困難視為每個人人生中都會經歷的一部份，
換個角度看事情，困境也可以變挑戰。

行動 減壓丸 與他人情感連結，可以預約快樂美好人生，
找同學、朋友、家人聊天散心。

情緒 減壓丸 放慢腳步，有意識地去感覺每一步的感受，
說話再慢點，清楚表達並聆聽他人，
一次一件事情，減少心煩焦慮。

二部曲：有效陪伴

❶ 傾聽是安定的力量

讓人能夠把心裡想法說出來、難過就哭出來，都會是很好的傾聽與陪伴。

空出時間與心理空間：成為開放、不批判的傾聽者，空出時間，好好地聆聽對方的心聲，讓他有機會說出心裡話。

不一定要給意見：傾聽最重要的是尊重當事人自己的想法與步調，專注地聽，不需要一直給予自己的意見。被聽懂本身就是一個療癒的過程。

先關心人、再關心事：情緒被理解，是一件舒服的事，太專注在事情的發展上，反而忽略當事人的感受；降低了傾聽的品質，也失去關心的美意。

觀察對方：當事人在情緒當下，通常會表達得比較誇大；然而只要對方訴說後有恢復平穩，對自己仍有自信，我們就不需要過度擔心。

引導他看見自己的優點：透過「我看見...」句型，來讓當事人看到自己做得好的地方，提升自我概念。例如：「我看見，你在過程中非常地細心與體貼。」

傾聽時，避免這麼做

避免說：「你沒事的」或「你要看開一點」之類的話。
避免用不合宜的方式，例如：激將法。
避免約好時間要聆聽後，又爽約。
例如：約好要一起吃火鍋聽對方抱怨，但又臨時取消。

❷ 傾聽技巧大補帖

技巧1－專注：

如果要讓對方感受到你的專注，請試著做「SOLER」

S Squarely
身體面向對方。

O Open
採取開放的姿態，避免雙手交叉。

L Lean
上半身微微向對方前傾。

E Eye Contact
眼睛看著對方，注視焦點放在嘴巴較不會造成壓迫。

R Relax
身心放鬆、對於對方說的話不抱持成見。

技巧2－重述

定義　將對方所說的內容用自己的話講一次，用字盡量簡潔，並保持客觀地描述。

使用時機　讓對方感覺到被支持、被了解，也可以協助對方聚焦。

常用起手式　「剛剛你說…」、「你是說…」、「似乎你認為…」

例句　「剛剛你說你最近和另一半常常動不動就吵架」

技巧3－探索想法和感受的開放式問句

定義　不去限制對方的答案性質為「是」或「否」，
或只有一兩個字的問話，來幫助探索對方的想法。

使用時機　澄清對方談話的內容，也有鼓勵宣洩的功能。

常用起手式　「再多說一點有關…的事」、
「可以給我關於…的實際例子嗎？」、
「對你而言，…像什麼？」、「當…時，感覺像什麼？」

例句　「當你被他所說的話嚇到時，感覺像什麼？」

技巧4－情感反映

定義　重複對方所講的話，特別是明確指出感覺，
有時對方會明確講出感覺，
有時也可以根據對方的非口語訊息、脈絡來推論，
如果是推論，建議用假設性的語句來表達。

使用時機　有鼓勵宣洩、澄清和注入希望感的功能。

常用起手式　「我猜你是不是感覺…」、「也許你感到…」、
「你聽（看）起來…」、「聽起來你感到…」

例句　「也許你感到很委屈，因為沒有人發現你付出了這麼多」

番外篇－

不算技巧卻很重要：試想一下，當有一個人願意傾聽你訴說時，你最在意對方的是什麼呢？要說出心裡的話實在不是容易的事情，比起對方的回應技巧，或許更令人在意的是「對方未說出口的」事情吧。如果傾聽我們的人，有著同理與真誠的態度，適時給予無條件的正向關心，那將會是非常令人安心又可貴的支持，所以，在學習傾聽技巧之前，好好地覺察和調整自己的態度，會讓陪伴的品質更加分喔！

中文部份：

小鬱亂入Depressy Trouble 小鬱亂入（2015）。取自：https://depressytrouble.tw/。
中央研究院（2017）。研之有物－面對霸凌，我們都需要被討厭的勇氣。
取自：https://reurl.cc/bXYy43。
台灣同志諮詢熱線協會。性別光譜。取自：https://hotline.org.tw/。
自我探索（取用2021年5月21日）。取自：https://reurl.cc/LblD2L。
何琦瑜（主編）（2014）。晨讀10分鐘：生涯探索故事集。臺北市：天下雜誌。
林志潔（2019）。六、我真的很喜歡他(她)，怎樣避免過度追求心儀的對象呢?。
取自：https://reurl.cc/DgmpdE。
林俊成（2017）。心理師教你辨識「危險情人」的五大性格特徵。
取自https://reurl.cc/bXYxGl。
金樹人（2011）。生涯諮商與輔導。臺北市：臺灣東華。
財團法人精神健康基金會（2013年11月22日）。何謂思覺功能障礙？
取自：https://reurl.cc/eE3K6m。
陳利銘（2013）。霸凌事件旁觀者的影響與防制策略探討。
人文與社會科學簡訊，14（3），56–63。
黃維仁（2016年10月1日）。親密關係中的提存款智慧親密關係中的提存款智慧。
取自：https://reurl.cc/83j5Qo。
智慧麵包（2020年12月23日）。怎樣才能找到你的熱情所在？大多數人都弄錯了…
聽聽教授怎麼說-Cal Newport 卡爾·紐波特（中英字幕）。取自：https://reurl.cc/j8yp3Z。
楊芷菱譯（2002）。遠離危險關係-愛情的七大警訊。台北：張老師文化。
維基百科（2021年5月19日）。庫伯勒-羅絲模型。取自https://reurl.cc/NrlDZ5。
董氏基金會（2015）。Smile生活行動。取自：https://reurl.cc/Ak2x7p。
董氏基金會（2015年）。《SMILE生活行動，憂鬱退散》手冊。台北：董氏基金會。
衛生福利部保護服務司（2018）。認識約會暴力-安全篇。取自https://reurl.cc/83X7ob。
衛生福利部（2019）。108年度死因統計。取自：https://reurl.cc/En6eYa。
職業適性測驗（取用2021年5月21日）。取自：https://reurl.cc/0jdnax。
職業興趣探索測驗（取用2021年5月21日）。取自：https://reurl.cc/vqvXGk。

英文部份

Aaron T. B. & David A. C.（2020）。
每個人都想學的焦慮課（The Anxiety and Worry Workbook）（陳莉淋譯）。
台北：高寶國際。American Psychiatric Association（2014）。
DSM-5精神疾病診斷準則手冊（Desk Reference to the Diagnostic Criteria from DSM-5）
（台灣精神醫學會譯）。新北：合記。
Gerard Egan（2012）。助人歷程與技巧：有效能的助人者（The Skilled Helper :
A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping）
（鍾瑞麗譯）。台北：雙葉。
Holland學涯暨職涯興趣測驗（取用2021年5月21日）。取自：https://reurl.cc/bXYxm3。
Hill C. E.（2017）。助人技巧：探索、洞察與行動的催化（Helping Skills: Facilitating
Exploration, Insight, and Action）（林美珠、田秀蘭譯）。台北：學富。
Marcus B. & Clifton D. D.（2011）。
發現我的天才：打開34個天賦的禮物(修訂版)（蔡文英譯）。臺北市：商業周刊。
Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. Psychological Review, 93(2),
p.119-p.135. Retrieved from: https://psycnet.apa.org/buy/1986-21992-001 .

110年8月一版一刷
編輯人：
王仕圖、陳柯玫、陳幸只、李亞蓉、
賴秀雯、吳淑眞、陳錦錫、劉晏君、
高秀春、黃靖容、潘雪芳
設計廠商：
日青設計



國立屏東科技大學
學生事務處學生諮商中心

Handbook of Student Counseling Center