



# 聽見校園危機兒少的聲音 - 角色職責與自我照顧之責

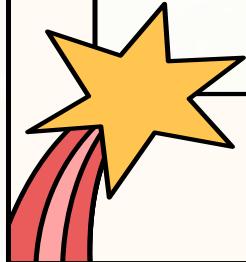
梁碩娟

彰化基督教醫院心理諮商中心  
諮詢心理師



# 自我照顧不求人：深呼吸/正念呼吸

研究結果顯示：  
研究參與者**每週10次**（包含練習深呼吸）抗壓治療，透過自我評量及客觀參數（如心率）來評估情緒和壓力的心理狀態，「深呼吸」能有效改善個人的情緒與壓力！



記得用鼻子吸氣，  
呼吸節奏放慢就對囉

改善睡眠

舒緩焦慮與負面情緒

減緩痛楚與不舒服

## 講授教學

- 創傷知情 - 助人者的系統支援，南投家暴相對人中心 ( 113.05 )
- 人際溝通技巧提升 - 跨世代溝通術，童綜合醫院 ( 113.05 )
- 情緒管理與壓力調適，永靖鄉公所 ( 113.05 )
- 銀行工會業務主管在職員工關懷課程 × 5場，中華民國工業安全衛生協會 ( 112.10 - 112.12 )
- 員工團體帶領：自我探索，桃園長庚紀念醫院失智症中心 ( 112.04 )
- 身心障礙學生助理人員研習講師 × 4場，健行科技大學學務處資源教室 ( 108-109 學年度 )

- 電影賞析講師、短期團體帶領、輔導股長研習講師、宿舍活動講師、其他諮商輔導活動推廣：10<sup>+</sup>場，健行科技大學學務處諮商輔導組 ( 108-109 學年度 )
- 臺北監獄心理治療團體觀察員，法務部矯正署臺北監獄 ( 107.02 - 107.06 )



## 現職

- 彰化基督教醫院心理諮詢中心諮詢心理師

## 經歷

- 桃園長庚紀念醫院神經內科失智症中心助理
- 張老師基金會桃園分事務所義務張老師
- 健行科技大學學務處諮詢輔導組全職實習心理師
- 衛生福利部桃園療養院臨床心理科兼職實習心理師
- 桃園市立壽山高中認輔志工
- 長庚大學醫學系暨人文及社會醫學科系務秘書、研究助理

## 專業訓練

- 高考諮詢心理師（諮詢字第005443號）
- 若水學堂家族治療師初階 - 培訓中
- 中區整合性藥癮醫療示範中心112年度藥癮醫療之專業人員24小時學分班
- 專業人員人工流產諮詢服務教育訓練課程
- 美術與療育 [ 26小時 ]
- 心理劇專題課程訓練 [ 54小時 ]
- 106年失智症個案管理培訓課程 - 彰化場、台北場

梁碩娟  
Shuo-Chuan Liang

## 聽見危機兒少的聲音

1 世代演變與差異

2 自殺防治三級預防

3 預警與知情

4 為什麼要自傷

5 童年逆境經驗

## 老師的責任

1 可以怎麼做

2 系統合作

3 自我覺察與照顧



# 聽見危機兒少的聲音



# 在開始之前...

(請舉左手) (請舉右手)

具有(校內/外)系統合作經驗

- 資源引進、攜手合作

曾關懷/照護高危的孩子

- 仁心與熱忱，生生不息

曾發現孩子的困境

- 細膩且敏銳，不評價孩子

在校園裡工作

★身為教師/(學務處)行政人員，成就孩子們的成長



豐厚的校園工作資歷

- 身經百戰，百戰百勝

曾經/現在帶領班級

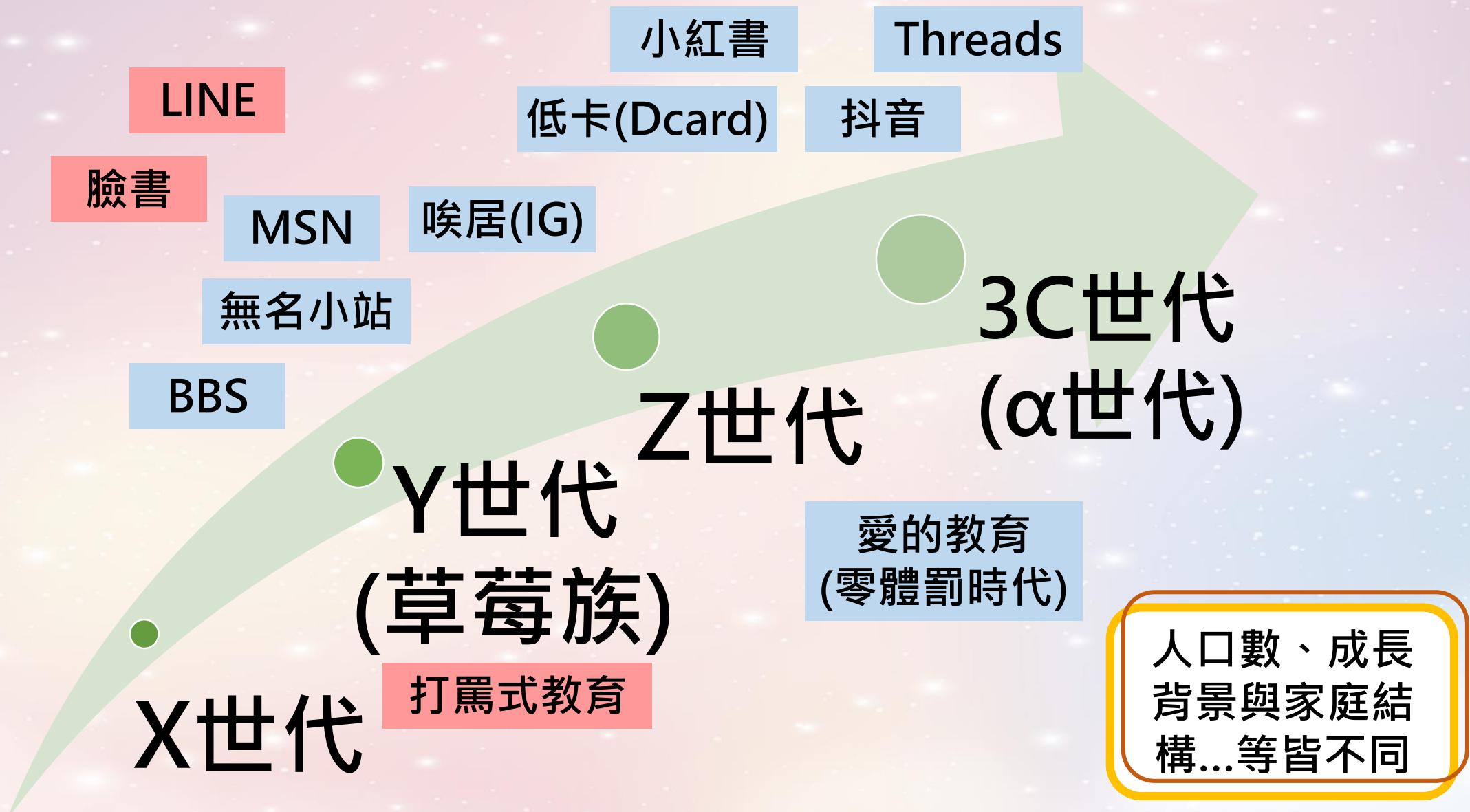
- 班級經營，各憑本事！

與學生接觸/互動

- 面對孩子們的各種性格與互動

# 服務對象間的世代演變與差異

彰化縣政府教育處  
珍愛生命希望無限



# 問題行為的孩子

The Trauma-Sensitive Classroom書中案例：

Q：如果你是A生的導師，  
你會怎麼看這件事？

想像一下，某個導生班裡有一名A學生經常遲到、上課打瞌睡、情緒暴躁、和班上其他學生起衝突。這一天，該名A生上學又遲到了，他進到教室後，其他學生開始竊竊私語，A生瞪了他們一眼。

- 對於A生又遲到了，讓**導師**感到很挫折，提高音量問：「**你的作業呢？有寫嗎？**」；
- **A生**一副不以為然地說：「**我沒有寫**」；
- 由於A生又沒寫作業，導師為此感到生氣，於是**導師**再度提高音量說：「**你站起來，重複一次你剛剛說什麼。**」
- **A生**站了起來、大吼「**我沒寫作業！**」，然後用力地踢了桌子。
- 對於大衛這樣的舉動，**導師**覺得非常不被尊重、也非常生氣，就吼了回去：「**你這是什麼態度！**」

( Patricia Jennings )

資料來源：留佩萱（2019）。【創傷知情學校系列Part 1】邀請你一起成為創傷知情者。

<https://counselingliu.com/2019/08/04/%e3%80%90%e5%89%b5%e5%82%b7%e7%9f%a5%e6%83%85%e5%ad%b8%e6%a0%a1%e7%b3%bb%e5%88%97part-1%e3%80%91-%e9%82%80%e8%ab%8b%e4%bd%a0%e4%b8%80%e8%b5%b7%e6%88%90%e7%82%ba%e5%89%b5%e5%82%b7%e7%9f%a5%e6%83%85/>

（截自2024年5月27日）

# 自殺防治三級預防

彰化縣政府教育處  
生命希望無限

教育處

國教署

校園安全網，  
從來不會只  
有一個人

社會局 醫療機構

校安 轄區警政

志工

親屬

第三級  
預防  
治療  
與復健

第二級  
預防

早期篩選、早期介入

第一級預防

健康促進...等增加保護因子

學諮詢  
中心

校聘  
心理  
師

專輔  
教師

兼輔  
教師

輔導  
教師

班級  
導師

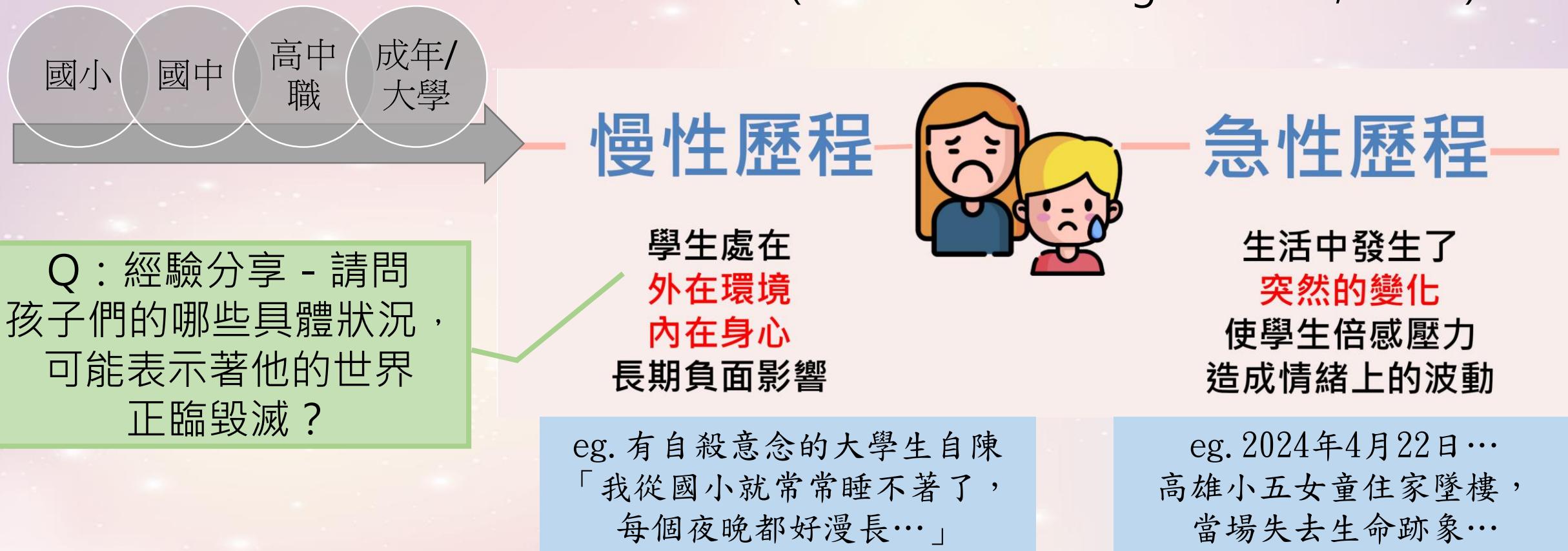
學務  
處

校內  
全員

# 自殺防治三級預防

彰化縣政府教育處  
珍愛生命希望無限

青少年自殺問題是全世界各國共同面臨的重要課題！根據世界衛生組織（WHO）統計，自殺已成全球 15 至 29 歲人口第四大死因，在 15 至 19 歲男性自殺死因排名第四、女性則排名第三（World Health Organization, 2019）。



圖片來源：(1) World Health Organization. (2019). Suicide in the world: Global health estimates.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/32694>。 (2) 自殺防治懶人包—教師篇（2022）。教育部。

[https://depart.moe.edu.tw/ED2800/News\\_Content.aspx?n=183CC8C560AF1DA9&sms=B4066D3925B9C8C3&s=5E467A7699005F98](https://depart.moe.edu.tw/ED2800/News_Content.aspx?n=183CC8C560AF1DA9&sms=B4066D3925B9C8C3&s=5E467A7699005F98)。

# 預警與知情

悲傷情緒

失控行為釀成傷害

慢性歷程



學生處在外在環境  
內在身心  
長期負面影響

急性歷程

生活中發生了  
突然的變化  
使學生倍感壓力  
造成情緒上的波動

社交減少

飲食習慣改變

經常頭痛或胃痛

開始討論自傷或死亡

成績急遽變化

情緒易怒

自傷行為發生

開始拒學或缺課

## (慢性)複雜性創傷後壓力症候群 (CPTSD)

情緒重現

自我拋棄

毒性羞恥

暴虐的「找碴鬼」

社交焦慮

脆弱自尊

悲慘的孤獨感和遺棄感

依附疾患

發展停滯

關係困難

極端的情緒變化

極易被引發戰或逃反應

自殺意念

解離—透過分散注意力／心智歷程

資料來源：(1)自殺防治懶人包—教師篇（2022）。教育部。

[https://depart.moe.edu.tw/ED2800/News\\_Content.aspx?n=183CC8C560AF1DA9&sms=B4066D3925B9C8C3&s=5E467A7699005F98](https://depart.moe.edu.tw/ED2800/News_Content.aspx?n=183CC8C560AF1DA9&sms=B4066D3925B9C8C3&s=5E467A7699005F98)。

(2) Peter Walker (2020)。第一本複雜性創傷後壓力症候群：自我療癒聖經（陳思含；初版）。柿子文化。（原著2013年出版）

# 預警與知情

The Trauma-Sensitive Classroom書中案例：

Q：請重新試著解讀，其中可能發生了什麼事？或可能有什麼隱形的資訊？

總是這樣，你的導生班裡有一名A學生常常遲到、上課打瞌睡、情緒暴躁、和班上其他學生起衝突。這一天，該名A生上學又遲到了，他進到教室後，其他學生開始竊竊私語，A生瞪了他們一眼。

A生又遲到了，讓**身為班導的你**感到挫折，提高音量問：「你的作業呢？有寫嗎？」；

**A生**一副不以為然地說：「**我沒有寫**」；

由於A生又沒寫作業，導師為此感到生氣，於是**你**再度提高音量說：「**你站起來，重複一次你剛剛說什麼。**」

**A生**站了起來、大吼**「我沒寫作業！」**，然後用力地踢了桌子。

對於大衛這樣的舉動，**你**覺得非常不被尊重、也非常生氣，就吼了回去：**「你這是什麼態度！」**

( Patricia Jennings )

資料來源：留佩萱（2019）。【創傷知情學校系列Part 1】邀請你一起成為創傷知情者。

<https://counselingliu.com/2019/08/04/%e3%80%90%e5%89%b5%e5%82%b7%e7%9f%a5%e6%83%85%e5%ad%b8%e6%a0%a1%e7%b3%bb%e5%88%97part-1%e3%80%91-%e9%82%80%e8%ab%8b%e4%bd%a0%e4%b8%80%e8%b5%b7%e6%88%90%e7%82%ba%e5%89%b5%e5%82%b7%e7%9f%a5%e6%83%85/>

（截自2024年5月27日）

# 預警與知情 The Trauma-Sensitive Classroom書中案例：

總是這樣，你的導生班裡有一名A學生常常遲到、上課打瞌睡、情緒暴躁、和班上其他學生起衝突。這一天，該名A生上學又遲到了，他進到教室後，其他學生開始竊竊私語，A生瞪了他們一眼。

A生因為昨天半夜爸媽又吵架和摔東西了，擔心弟弟妹妹會怕，所以去哄他們睡覺，晚上自己遲遲無法好好入眠，今早決定不要叫醒媽媽，幫弟弟妹妹盥洗及做早餐後才出門，所以又遲到。身為班導的你提高音量問：「你的作業呢？有寫嗎？」；

A生被同學議論感到丟臉，只好先兇悍瞪回去，一副不以為然地說：「我沒有寫」；由於A生又沒寫作業，導師為此感到生氣，於是再度提高音量說：「你站起來，重複一次你剛剛說什麼。」

A生在眾人面前感到丟臉且羞愧，站了起來、大吼「我沒寫作業！」，覺得孤單沒有人懂而倍感難過，用力地踢了桌子。

對於大衛這樣的舉動，你覺得非常不被尊重、也非常生氣，就吼了回去：「你這是什麼態度！」

( Patricia Jennings )

資料來源：留佩萱（2019）。【創傷知情學校系列Part 1】邀請你一起成為創傷知情者。

<https://counselingliu.com/2019/08/04/%e3%80%90%e5%89%b5%e5%82%b7%e7%9f%a5%e6%83%85%e5%ad%b8%e6%a0%a1%e7%b3%bb%e5%88%97part-1%e3%80%91-%e9%82%80%e8%ab%8b%e4%bd%a0%e4%b8%80%e8%b5%b7%e6%88%90%e7%82%ba%e5%89%b5%e5%82%b7%e7%9f%a5%e6%83%85/>

（截自2024年5月27日）

# 問題行為與貼標

彰化縣政府教育處  
珍愛生命希望無限

無法專注

常發脾氣

易生氣

愛爭辯

易生氣

故意惹怒  
他人

行為失控

- 注意力缺失/過動症？
- 對立反抗症？
- 暴烈性心情失調疾患？

資料來源：留佩萱（2019）。看見「童年創傷」深井，成為創傷知情。

<https://counselingliu.com/2018/10/31/%e7%9c%8b%e8%a6%8b%e3%80%8c%e7%ab%a5%e5%b9%b4%e5%89%b5%e5%82%b7%e3%80%8d%e6%b7%b1%e4%ba%95%ef%bc%8c%e6%88%90%e7%82%ba%e5%89%b5%e5%82%b7%e7%9f%a5%e6%83%85/>。（截自2024年5月27日）

# 自傷與自殺

**自我傷害 (deliberate self-harm)** 非自殺的自我傷害行為，

**自殺意念 (Suicidal ideation)** 有自殺或結束自己生命的**想法**，但**未有具體計畫與行動**。

**自殺企圖行為 (Attempted suicide)** 已有**實際行動**、或表達**已有具體計畫**、準備好自殺工具，但並未自殺身亡。

**自殺身亡 (Suicide)** 透過積極或消極的實際行為，直接或間接導致死亡，受害人本身知道會導致這種後果。

知悉孩子**身體受到傷害**時，須立刻應變處理，並依法規於 2 小時內進行**校安通報**；若發現有**自殺行為**，則須於衛生福利部「**自殺防治通報系統**」進行線上通報。

# 為什麼要自傷？

是一種抗議的展現

是種求救的訊息

減輕疲痛

選擇不好的方式抒壓

找不到方法解決問題了

## 可能的議題

人際關係

肢體暴力

家暴目睹兒

性侵害

經濟貧困

疏忽

情緒虐待

父母離異

父母長期爭吵

親屬有人坐牢

親屬有藥酒癮問題

居所不固定

童年逆境經驗  
( Adverse Childhood Experiences · ACE )

資料來源：(1)Steven Levenkron (2004)。割腕的誘惑—停止自我傷害（李俊毅；初版）。心靈工坊。(2)留佩萱 (2019)。看見「童年創傷」深井，成為創傷知情。

<https://counselingliu.com/2018/10/31/%e7%9c%8b%e8%a6%8b%e3%80%8c%e7%ab%a5%e5%b9%b4%e5%89%b5%e5%82%b7%e3%80%8d%e6%b7%b1%e4%ba%95%ef%bc%8c%e6%88%90%e7%82%ba%e5%89%b5%e5%82%b7%e7%9f%a5%e6%83%85/>。（截自2024年5月27日）

# 創傷知情



讓每一個人可以好好被理解與被接納



身為老師...



# 可以怎麼做？

## 主動關懷、傾聽與陪伴

主動關懷孩子，給予陪伴並積極傾聽，善用溫和眼神、拍肩、語速緩和等肢體語言。

## 擴大高風險孩子的支持系統

學生的同儕亦是守門人之一，鼓勵同學的陪伴與監督，陪伴個案度過難關。

## 與家長溝通並轉介專業資源

必要時連繫家長，了解孩子在家狀況，也適時叮囑家長注意孩子的變化，必要時給予轉介

## 持續追蹤與評估

持續追蹤學生心理變化，並且提供密切諮商，維持與相關人員(家長、各科老師、校安人員等)的聯繫。

# 關懷與溝通 - 需求層次理論

( Hierarchy of Needs )



# 關懷與溝通 - 口語互動技巧

別忘了加上  
肢體語言

## ★隱約式鼓勵

Eg. 「嗯嗯」、「對啊」、「哇～」，或重覆對方的某個詞彙。

## 開放式詢問

Eg. 「發生什麼事了(what)」、「什麼時候發生的(when)」、「在哪裡(where)」、「感覺怎麼樣 (how)」、「你說說看」。

## 簡述語意 / 摘要

Eg. 簡單重述或是以重點式重組孩子說的話。

## ★情緒反應

Eg. 「你看起來很擔心」、「我想，你現在應該很難過」、「哇！你很生氣耶！」。

## ★初層次同理心

Eg. 「你看起來很擔心自己做不好，是因為怕被爸媽罵嗎？」、「我想...你現在很難過，是因為被誤會了，覺得很委屈」、「爸媽沒有尊重你的想法，你對他們很生氣？」。

# 關懷與溝通

A生因為昨天半夜爸媽又吵架和摔東西了，擔心弟弟妹妹會怕，所以去哄他們睡覺，晚上自己卻遲遲無法好好入眠。今早決定不要叫醒媽媽，

A生幫弟弟妹妹盥洗及做早餐後才出門，  
所以又遲到了。身為班導的你知道後...

「 」。

A生遲到進室的那一刻，其他學生開始竊竊私語，A生先是瞪了他們一眼；又由於自己又沒寫作業，在全班收作業時交不出來，A生就對著收作業的同學大吼「我沒寫作業！」，同時還用力地踢了桌子。身為班導的你... 。

Q：還有哪些事/層面，  
是我們可以做的呢？



★隱約式鼓勵

開放式詢問

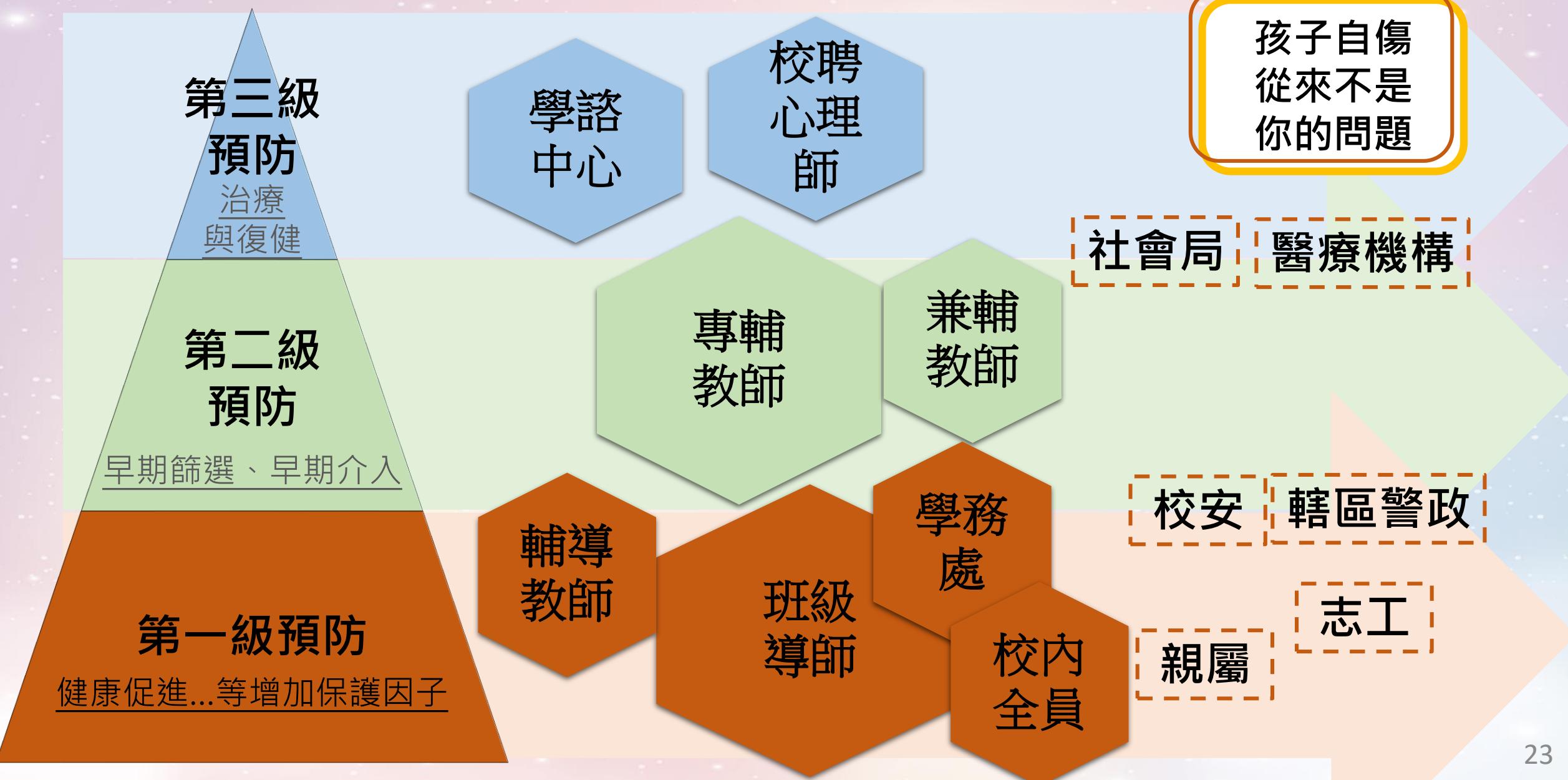
簡述語意 / 摘要

★情緒反應

★初層次同理心

資料提供、自我表露

# 系統合作





# 助人者的自我照顧



# 壓力大的常見反應

- ◎ 轉頭                          ◎ 對所有事感到無力
- ◎ 捏肩頸                      ◎ 嘆氣
- ◎ 後彎腰                      ◎ 易怒
- ◎ 失神                        ◎ 敵意（拒絕關心）
- ◎ 健忘                        ◎ 酗酒/酗煙
- ◎ 反應慢                      ◎ 翻車
- ◎ 習慣性頭痛                ◎ 常想大喊



# 替代性創傷 ( Vicarious Traumatization )

「替代性創傷」的發生，係因為個體密集地與當事人互動，目睹或感受到其痛苦、無助，使個體長期身處「受傷害的『感受』」中，如同有著與當事人同樣的經歷。在過度同理當事人下，使得自身感到耗竭，稱之。常發生在創傷救助工作者。

## 情緒指標

生氣

傷心

罪惡感

焦慮

## 生理指標

頭痛

胃痛

背痛

精疲力竭

## 個人化 指標

孤立

譏諷

情緒起伏

易怒

請留意替代性  
創傷發生的可能！

( Perry, 2014 )

# 同情疲勞 (Compassion Fatigue)

「同情疲勞」意指專業助人者經驗到：  
「替代性創傷」與「耗竭」兩者的結合。

## 改善方法：提升韌性

留意情緒

運動

留意飲食

感恩

自我寬恕

正念呼吸  
與冥想

規律作息

習得樂觀

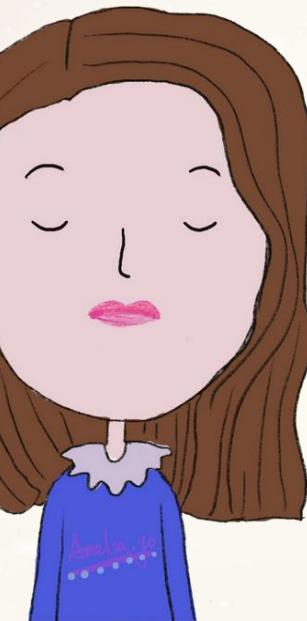
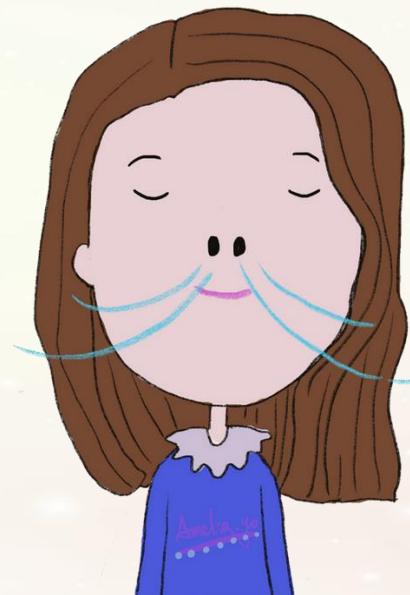
伸展運動

# 4-7-8呼吸法

2 憋氣7秒鐘

1 用鼻子慢慢吸氣，  
邊吸邊數4秒

3 用嘴慢慢吐氣，  
邊吐邊數8秒鐘。





# 成為孩子生命中的貴人



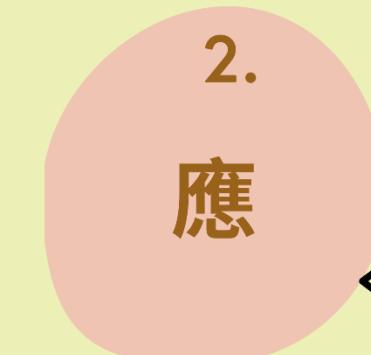
# 珍愛生命守門人

## 3步驟

關鍵一刻，扭轉一生



Saving Lives, Restoring  
Hope

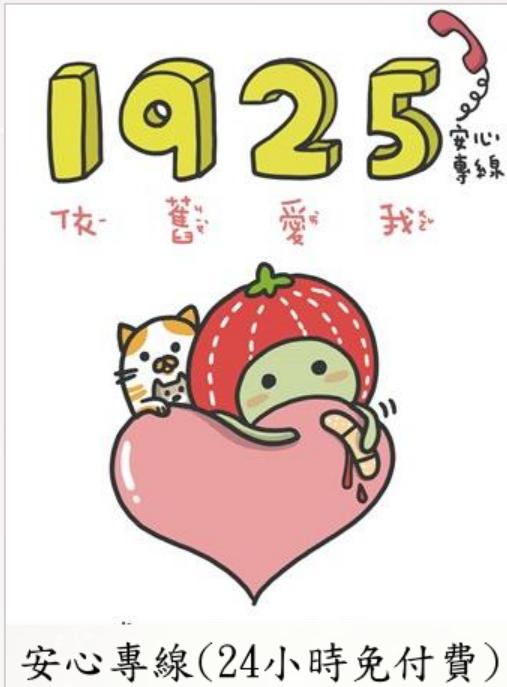


主動關懷積極傾聽，讓他感  
受到你的關心

適當回應與支持陪伴，讓他  
知道自己不孤單

資源轉介與持續關懷

# 相關資源



## 自殺防治e學院

@taiwansos · 4580位訂閱者 · 461 部影片

歡迎造訪自殺防治e學院 ...[顯示更多](#)

[tsos.org.tw](http://tsos.org.tw) 和另外 2 個連結

訂閱



三 社團法人台灣自殺防治學會

珍愛生命數位學習網

彰化縣政府 教師諮詢輔導支持服務

彰化縣立高級中等以下學校教師諮詢輔導  
支持服務專區

彰化師範大學社區心理諮詢及潛能發展中心

校園學生自我傷害防治手冊(112.01)  
<https://is.gd/VlxoNU>

該怎麼預防青少年自殺 教師篇

# 謝謝指教