



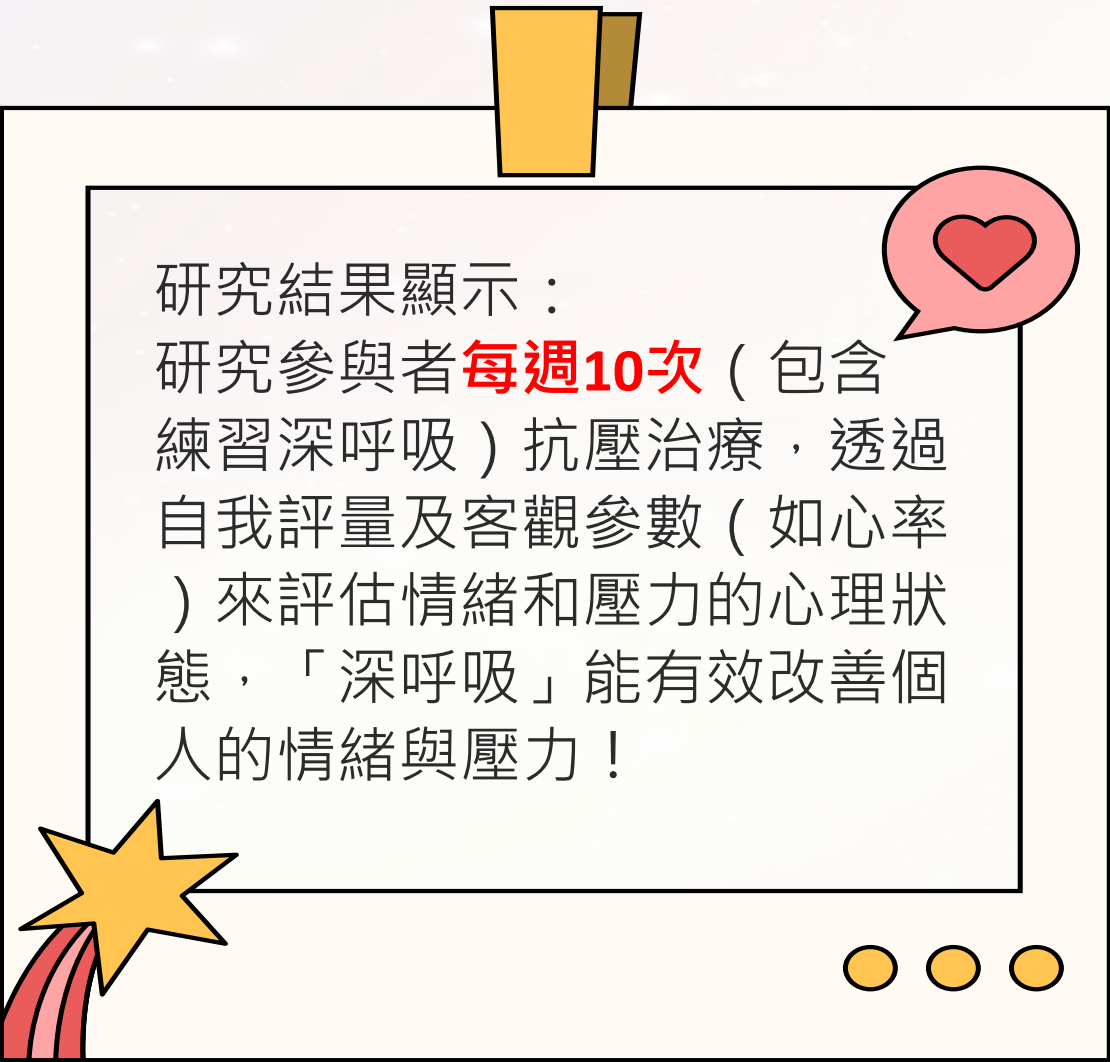
聽見校園危機兒少的聲音 - 角色職責與自我照顧之責

梁碩娟

彰化基督教醫院心理諮商中心
諮商心理師



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

梁碩娟
Shuo-Chuan Liang

現職

- 彰化基督教醫院心理諮商中心諮商心理師

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商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

- 高考諮商心理師（諮心字第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

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+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）



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

豐厚的校園工作資歷

- 身經百戰，百戰百勝

曾關懷/照護高危的孩子

- 仁心與熱忱，生生不息

曾經/現在帶領班級

- 班級經營，各憑本事！

曾發現孩子的困境

- 細膩且敏銳，不評價孩子

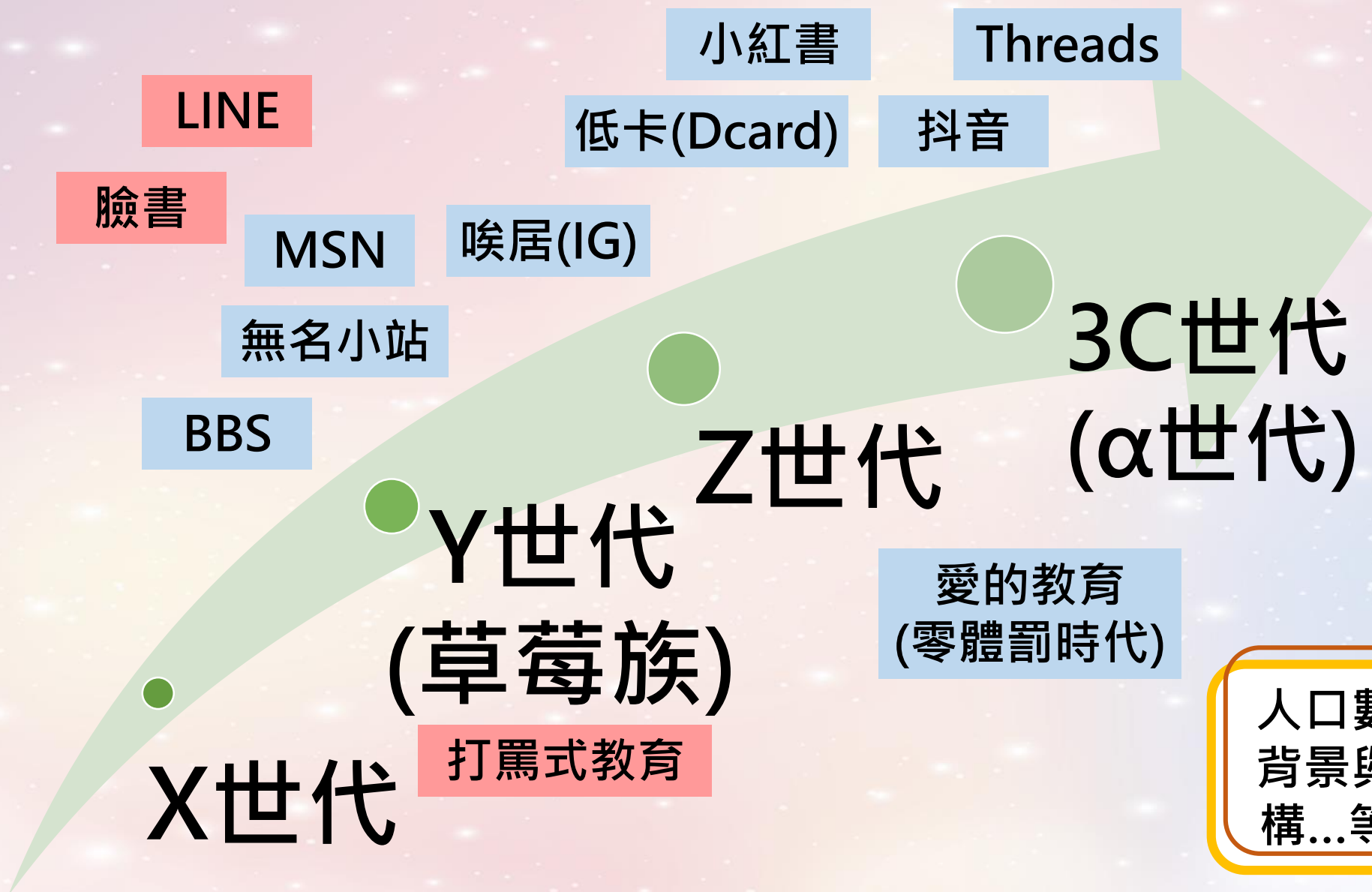
與學生接觸/互動

- 面對孩子們的各種性格與互動

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

服務對象間的世代演變與差異



問題行為的孩子

Q：如果你是A生的導師，
你會怎麼看這件事？

The Trauma-Sensitive Classroom書中案例：

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%90e5%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

教育處

國教署

彰化縣政府教育處
生命希望無限

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

親屬

志工

第三級
預防
治療
與復健

學諮
中心

校聘
心理
師

專輔
教師

兼輔
教師

第二級
預防

早期篩選、早期介入

輔導
教師

班級
導師

學務
處

校內
全員

第一級預防

健康促進...等增加保護因子

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。

預警與知情

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

悲傷情緒

失控行為釀成傷害

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

暴虐的「找碴鬼」

發展
停滯

關係
困難

極易被引發戰或逃反應

自殺
意念

毒性
羞恥

社交
焦慮

悲慘的孤獨感和遺棄感

極端的情緒變化

脆弱
自尊

依附
疾患

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。

(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**你再度提高音量說：「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%90e5%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

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？

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

性侵害

經濟
貧困

疏忽

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)

家暴
目睹兒

情緒
虐待

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/>。（截至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

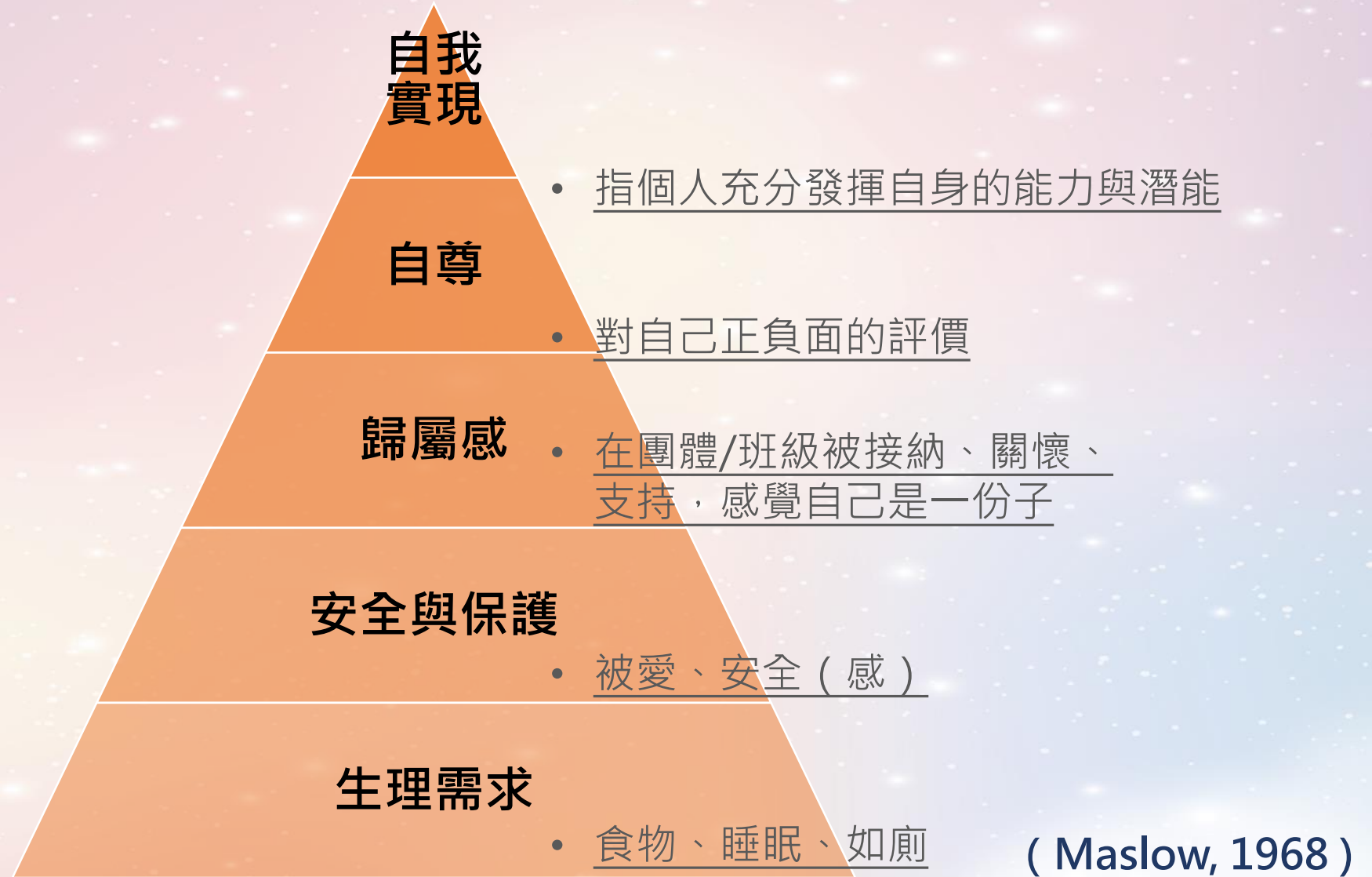
必要時連繫家長，了解孩子在家狀況，也適時叮囑家長注意孩子的變化，必要時給予轉介

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...
「」。



★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

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？

系統合作

教育處

國教署

彰化縣政府教育處
為生命希望無限

孩子自傷
從來不是
你的問題

第三級
預防
治療
與復健

學諮
中心

校聘
心理
師

社會局

醫療機構

第二級
預防

早期篩選、早期介入

專輔
教師

兼輔
教師

校安

轄區警政

第一級預防

健康促進...等增加保護因子

輔導
教師

班級
導師

學務
處

校內
全員

親屬

志工



助人者的自我照顧



壓力大的常見反應

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

感恩

運動

留意飲食

規律作息

自我寬恕

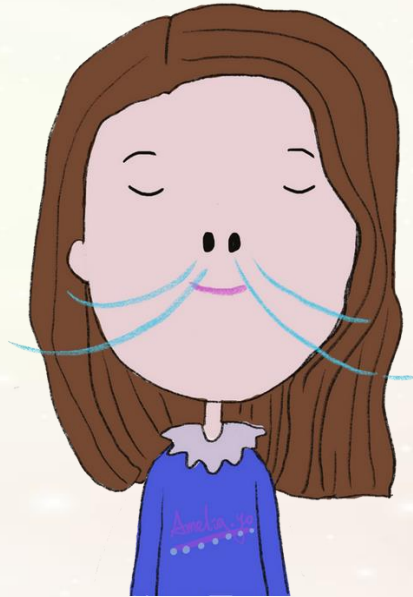
正念呼吸
與冥想

伸展運動

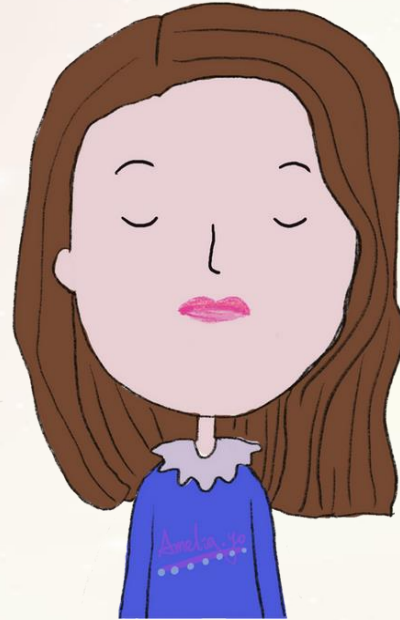
習得樂觀

4-7-8呼吸法

1 用鼻子慢慢吸氣，
邊吸邊數4秒



2 憋氣7秒鐘



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

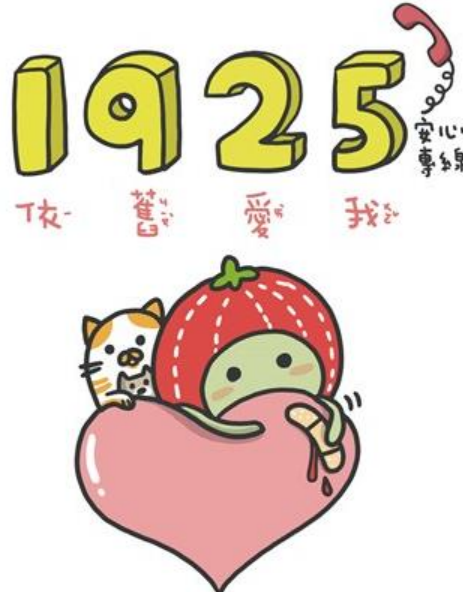
關鍵一刻，扭轉一生



Saving Lives, Restoring
Hope



相關資源



1925 安心專線

安心專線(24小時免付費)



張老師基金會
「1980」依舊幫您



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 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 教師諮商輔導支持服務

彰化縣立高級中等以下學校教師諮商輔導 支持服務專區

彰化師範大學社區心理諮商及潛能發展中心

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