

## 導師班級輔導簡報資源

類別：生命教育

主題：「社交與人際技能」

簡報連結：

<http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/web/cs/download/?f=ff140909143721431600.ppt&n=%E5%B0%8E%E5%B8%AB%E6%99%82%E9%96%93-%E4%BA%BA%E9%9A%9B%E6%8A%80%E8%83%BD%E8%88%87%E6%BA%9D%E9%80%9A%E6%8A%80%E5%B7%A70905>

相關影片及內容概述：

1. 同理心的力量 (生命教育，總片長 2:53)

[https://www.youtube.com/watch?v=E-AfeaRD\\_IA](https://www.youtube.com/watch?v=E-AfeaRD_IA)

本片是透過動畫和旁白的方式，來解釋「同理心」、「同情心」的差異，前者易與人建立連結，後者則與人失去連結。同理心的特點包括接受觀點、不加評論及看出他人情緒。一個人痛苦時，就像是進入了一個「神聖」空間，不用太多「回應」，只需要單純的陪伴與連結。

教師宣導重點：

1. 經營良好人際關係要具備兩種能力，一為「同理心」，即將心比心，設身處地去感受、去體諒他人。另一為「有效溝通與表達」，透過將口語表達時的主詞，由「你」訊息改成「我」訊息，正確傳達個人感覺及需求。於下面幾點詳述之。
2. **同理心**：透過新聞報導、作家黃春明的小故事及李家同教授的痛心反思等小故事，促進同學跳脫個人主觀生命經驗，以故事中的主角位置進行反思，增進對他人所處情境之同理心。
3. 以同理心的正向詞彙（以「幫助」為核心，展現出一體貼、諒解、觀察、敏感／察覺、了解、設身處地、助人協助及行動對策）、負向詞彙（以「阻礙」為首，出現一同意、要求、埋怨、生氣、不公平、批評、嘲笑、鄙視、置身事外及冷淡）及後續的幾個小例子，引導學生反思缺乏禮貌的互動、過於直率、或難以表達自我感想及想法，都可能阻礙其人際關係之發展。
4. **有效溝通與表達**：當有人做了我們不喜歡的事情時，我們往往會發出一種「你」訊息，易帶有責備的意味，會激怒或傷害他人，也會使溝通更惡化。若轉換成「我」訊息傳達你自己的感覺及需求，則能讓別人了解自己。透過簡單的對話練習題及分組情境練習題，讓同學了解與人溝通，使用不同的主詞「我」、「你」，帶給人感受的差異，並且影響其溝通成效。

## 導師班級輔導簡報資源

類別：生命教育

主題：「人際關係」

簡報連結：

<http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/web/cs/download/?f=ff140909143802256612.ppt&n=%E5%B0%8E%E5%B8%AB%E6%99%82%E9%96%93-%E4%BA%BA%E9%9A%9B%E9%97%9C%E4%BF%820905>

相關影片及內容概述：

1. 運動心理學 溝通 (生命教育，總片長 2:57)

<https://www.youtube.com/watch?v=1G7yXUAmvRY>

本片透過剪輯電影片段，片中當教練硬性規定球員之間要彼此熟悉時，球員帶著抗拒且以自為是的心，不得不去認識每一個伙伴，不但無法真實瞭解對方，更將許多衝突白熱化，呈現負向溝通對形塑運動團隊合作的破壞性。

教師宣導重點：

1. 「人際關係」是個人與個人或個人與團體之間相互影響的行為，有交往、溝通、互動。而「人際衝突」則在人際互動時難免會產生的狀況，可能由於害怕、自我中心、無法欣賞差異或無法找出共同點所造成。
2. 良好的人際關係立基於溝通，而「怎麼說（態度）」比「說什麼（內容）」更重要！另外，溝通過程中的正向信念，易影響人帶著善意看待對方。
3. 除了溝通，在待人處世時，真誠關心、常保笑容、記得別人的名字、耐心傾聽、投其所好、多讚美與感謝，及不去佔人便宜等，都是建立良好人際關係的方法。
4. 透過討論，讓同學去反思自己目前的人際關係，並協助同學將課程內容融入日常生活中。

## 導師班級輔導簡報資源

類別：生命教育

主題：「辨識急性創傷與創傷後壓力症候群」

簡報連結：

<http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/web/cs/download/?f=ff140909143837746499.pptx&n=%E5%B0%8E%E5%B8%AB%E6%99%82%E9%96%93-%E8%BE%A8%E8%AD%98%E6%80%A5%E6%80%A7%E5%89%B5%E5%82%B7%E8%88%87%E5%89%B5%E5%82%B7%E5%BE%8C%E5%A3%93%E5%8A%9B%E7%97%87%E5%80%99%E7%BE%A40905>

相關影片及內容概述：

1. 大愛新聞\_心靈曙光\_八八大水心靈傷痕 遠比九二一更深  
(生命教育，總片長 7：20)

<https://www.youtube.com/watch?v=x2QdWf9Us70>

本影片進入安頓八八水災災民的處所，採訪災民和醫療人員，從中了解經歷創傷後災民身心的轉變，例如：過度警覺、失眠、觸景傷情等，更明白心靈創傷不是短期的，百分之三十左右的人，他是需要適當的輔導諮商的協助，進一步或許百分之十幾的人是需要醫療的，有人研究百分之一生都有可能或者觸景傷情。然而，透過宗教信仰的支撐、思考轉念及一份踏實喜樂，仍能牽引出生生不息、重建家園的力量。

教師宣導重點：

1. 何謂「創傷事件」、「創傷後壓力症候群」、「急性創傷」及其症狀以及簡介目前常用治療方式有：
  - a. 創傷事件：重大事故、天然災害、犯罪事件、軍事方面及性侵害等。其中，人為創傷比自然災害更可能造成創傷後壓力症候群。
  - b. 創傷後壓力症候群(PTSD)：即一個人遭受重大事件創傷後所產生的嚴重壓力反應，包括闖入性的再度經驗創傷事件、迴避與此創傷事件相關的刺激物、出現其他情緒及認知改變的信號、警覺度或反應性升高的症狀。可以藥物治療及心理治療進行 PTSD 之緩解。
  - c. 急性創傷(ASD)：為經歷創傷事件後的三天到一個月所出現的症狀。急性創傷的症狀跟創傷後壓力症候群類似。可以暴露療法進行治療。

2. 災後的自我調適方式可用「安心四寶」，分述如下：
  - a. 「信」＝信仰：透過宗教活動，易令人感到「如有神助」，能重拾對上天的信賴和人生意義。
  - b. 「運」＝運動：透過運動，有助體能保健，把壓力賀爾蒙排出體外。
  - c. 「同」＝同伴：和同鄉里的家人、親友、鄰居、寵物團聚，作伴，同樂或通電。
  - d. 「轉」＝轉移：找事情做，不管是勞力或勞心。
3. 引導同學透過問題討論，思考如何自助（週適個人身心狀態）及助人（當週遭親友出現創傷症狀時，能如何協助）。

## 導師班級輔導簡報資源

類別：人際關係

主題：「霸凌---SAY NO！讓我們一起反霸凌」

簡報連結：

<http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/web/cs/download/?f=ff140909140152577443.pp tx&n=SAY+NO%EF%BC%81%E8%AE%93%E6%88%91%E5%80%91%E4%B8%80%E8%B5%B7%E5%8F%8D%E9%9C%B8%E6%B7%A9>

相關影片及內容概述：

【不是我的錯 -it's not my fault [省思]】 片長：2:00

<https://www.youtube.com/watch?v=g7xhgqtAyKw>

經典繪本所拍成的小短片，一位同學正在哭，到底發生什麼事情？班上其他人各持一詞，最後都說「不是我的錯。」霸凌事件中不只有受害者和施暴者而已，連其他旁觀者、煽動者都是整個事件的一部份，透過此影片讓同學反省自己在類似事件中往往扮演什麼角色，因為每個人其實都參與其中，所以更不能將事件當成無關的事，而是去阻止、避免事情一再發生。

【請你不要太過份！— 從 KUSO 到校園霸凌 (性別平等教育)】 片長：15:24

<https://www.youtube.com/watch?v=qlki5plYuP8>

同學間互動常常打鬧、互開玩笑，但是一旦讓對方感到不舒服或困擾時就要懂得收斂，影片中主角常常被同學二人組嘲笑、拿走物品，最後在一位富有正義感的同學勇敢站出來號召下，全班一起阻止二人組不適當的行為。當影片鼓勵同學當遇見不合理的對待時，要勇敢喊出：「請你不要太過份！」其他旁觀者也要勇敢站出來捍衛受害者。

教師宣導重點：

1. 霸凌有**故意的傷害行為**、**重複發生**、**力量失衡**等三大特徵，類型也涵蓋肢體、言語、關係、網路、性霸凌、反擊型霸凌，教導學生認識哪些行為皆算在霸凌行為中。
2. 霸凌事件中的角色有霸凌者、受害者/被霸凌者、協助者、附和者、保護者、局外人，無論是哪種角色皆參與在事件中，沒有人可以真正置身事外。
3. 霸凌不只造成身體上實質傷害，長期下來也造成嚴重的心理困擾，甚至可能出現拒絕上課、自傷、自殺、反擊傷人等情況，影響層面廣且深遠。

4. **霸凌行為需要承擔法律責任**，可能罪名有傷害、剝奪他人行動、強制、恐嚇、侮辱、誹謗、民事侵權，需面臨刑罰、罰金、罰鍰和民事賠償等結果。
5. 鼓勵同學當遇到或發現霸凌事件時，可向師長、學校投訴此事，強調集眾人力量能夠更有力喝止霸凌行為一再發生。