

嘉南藥理科技大學 學生輔導中心

心衛宣導事項－導師篇



親愛的導師，您好：

再次感謝您百忙之中，仍願意投入在學生關懷與輔導的行列當中。新生初來乍到嘉藥這個大家庭，學習、人際及生活環境均需要重新摸索與適應，亦不容易尋找到信任的對象可以討論其困擾事宜！因您每週與學生接觸、逐漸建立熟悉感與信任感，當他們遇到困難，自然而然第一個想到的討論對象就是您了！更相信您的陪伴，將有助於學生度過一些困難時刻。

在此，除簡介學輔中心本學期對新生憂鬱與自殺高關懷群篩檢流程及注意事項外，亦送上一些針對學生的心理調適與輔導議題的相關文章，盼有助於您在輔導學生的過程中，提供有效之建議或資源轉介，或因文章多以學生角度介入，您也可以直接邀請學生自行閱讀，形塑其自我照顧之概念。文章表列如下：

1. 憂鬱與自殺高關懷群篩檢、追蹤與輔導流程表
(簡式心理線上測驗)
2. 學輔中心的服務簡介
3. 學輔簡介－諮商·知心
4. 生命教育－我的心情感冒了
5. 性別平等教育－啥是性霸凌!!
6. 性別平等教育－原來這是性騷擾！

另外，學輔中心於每期的導師雙週報亦會提供學生輔導文章，歡迎老師閱讀與討論之。

～學生輔導中心 敬上 2013.09

學輔中心在哪裡？

學生活動中心 S402(大禮堂旁的學生餐廳四樓)。

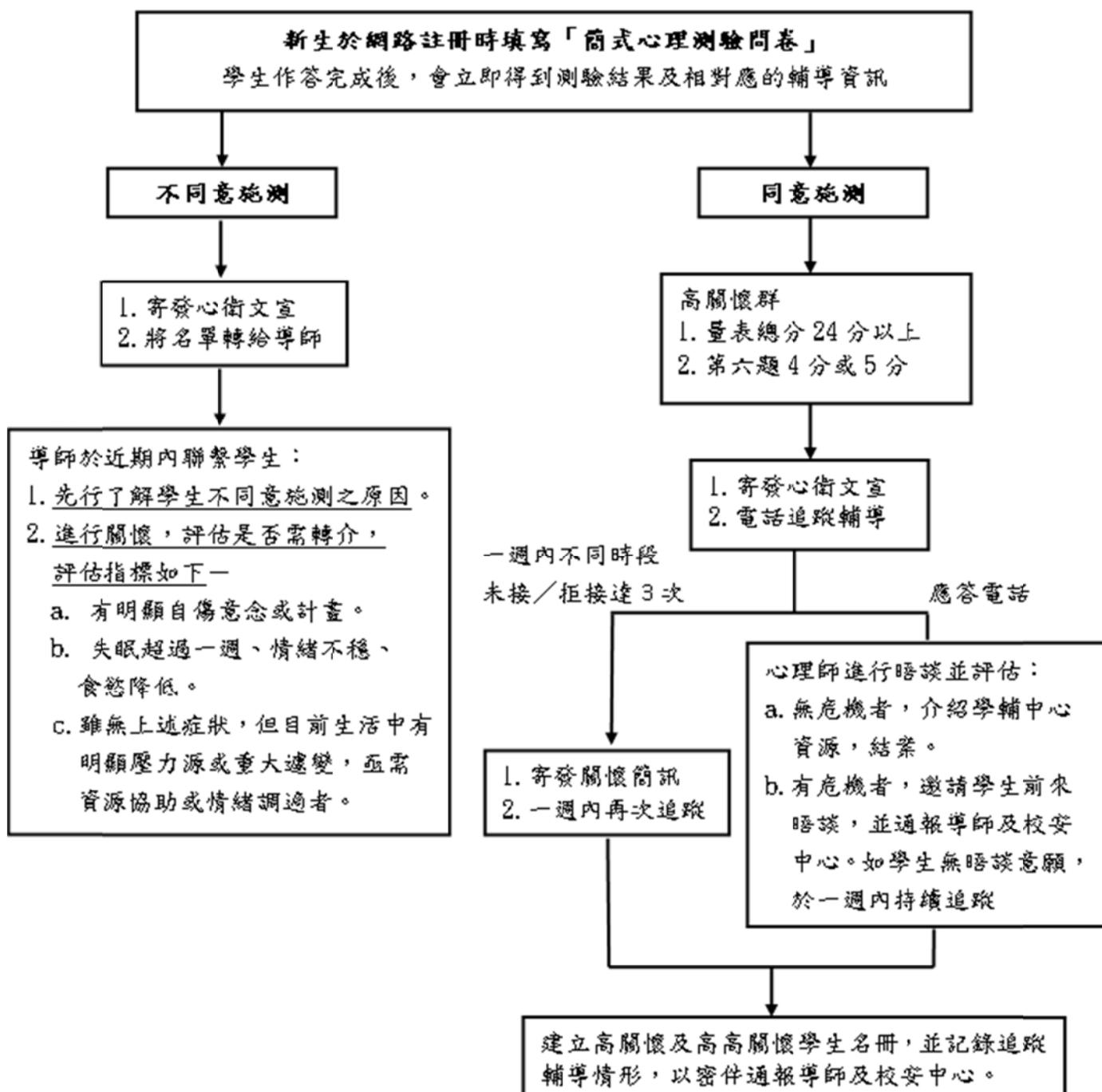
開放時間：每週一至週五，8：20～17：00

怎麼聯絡我們？

聯絡專線：06-2664911 分機：1217、1218

信箱：box136@mail.chna.edu.tw

憂鬱與自殺高關懷群篩檢、追蹤與輔導流程表 (簡式心理線上測驗)



簡式心理線上測驗題目

得分	1		2		3		4		5	
題目										
1. 容易感到緊張不安	<input type="checkbox"/>	非常 不同意	<input type="checkbox"/>	不 同意	<input type="checkbox"/>	沒 意見	<input type="checkbox"/>	同 意	<input type="checkbox"/>	非常 同意
2. 容易感到苦惱或是生氣	<input type="checkbox"/>	非常 不同意	<input type="checkbox"/>	不 同意	<input type="checkbox"/>	沒 意見	<input type="checkbox"/>	同 意	<input type="checkbox"/>	非常 同意
3. 容易感到憂鬱、心情低落	<input type="checkbox"/>	非常 不同意	<input type="checkbox"/>	不 同意	<input type="checkbox"/>	沒 意見	<input type="checkbox"/>	同 意	<input type="checkbox"/>	非常 同意
4. 覺得比不上別人	<input type="checkbox"/>	非常 不同意	<input type="checkbox"/>	不 同意	<input type="checkbox"/>	沒 意見	<input type="checkbox"/>	同 意	<input type="checkbox"/>	非常 同意
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、 易醒或早醒	<input type="checkbox"/>	非常 不同意	<input type="checkbox"/>	不 同意	<input type="checkbox"/>	沒 意見	<input type="checkbox"/>	同 意	<input type="checkbox"/>	非常 同意
6. 有自我傷害/自殺的念頭	<input type="checkbox"/>	非常 不同意	<input type="checkbox"/>	不 同意	<input type="checkbox"/>	沒 意見	<input type="checkbox"/>	同 意	<input type="checkbox"/>	非常 同意

施測結果呈現

分數級距	建議
6~12	你目前的身心適應狀況良好。
13~17	你目前有輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，以獲得情緒支持。
18~23	你目前有中度情緒困擾，建議你尋求心理諮商，衡量是否需要接受其他專業諮詢或醫療服務。以下各資源可做為您求助的參考。
24 以上	你目前有嚴重的情緒困擾，建議除了尋求心理諮商外，如有需要，也建議你尋求專業醫療服務。學輔中心將於近日電話關心你並寄發相關心衛文宣至你的信箱。以下的資源亦可做為你求助的參考。
第六題 4 以上	你目前有重度的情緒困擾，可能有自我傷害的風險，建議你尋求心理諮商或專業醫療協助。學輔中心將於近日電話關心你並寄發相關心衛文宣至你的信箱。以下的資源亦可做為你求助的參考。

相關資源呈現

校內資源	
●學生輔導中心：06-2664911#1217	●校安中心(24HR)：06-2667328
校外資源	
●各地張老師：1980(依舊幫你)	●衛生署免付費安心專線(24HR)：0800-788995
●生命線(24HR)：1995(你救救我)	

學輔中心的服務簡介

★ 個別諮商

個別諮商是與輔導老師進行一對一的談話。在安心隱密的空間中，你可以暢所欲言，輔導老師會以同理、尊重與專注的態度，傾聽你，瞭解你；協助你釐清自己的感覺與想法，並懂得運用自己內在與外在的各種資源來面對生活與生命中的各種情境。

- 預約方式：
1. 直接到中心預約
 2. 電話預約
 3. 上網至學生資訊網點選學生輔導「輔導晤談申請」預約

★ 心理測驗

你有多了解自己呢？學輔中心為同學備有多種類型的測驗包括：人格測驗、生涯測驗、身心健康與適應測驗、智力測驗、情緒與行為等各式量表，是你通往自我身心了解與生涯探索的一把鑰匙。

★ 團體諮商

每學期中心均會為同學開設不同主題之成長團體，這些團體涵蓋的面向可能包括：家庭、自我、人際、情感與心理健康。在每週固定的聚會之中，經由不同形式的活動或媒材，以及其他成員的分享和回應，來更加瞭解自己，並藉由團體友善的互動中找到成長的契機。

★ 班級輔導

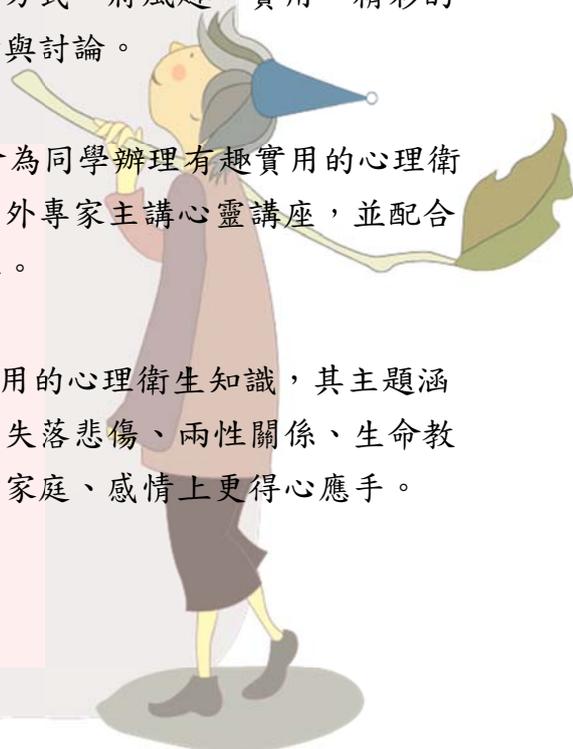
班級輔導，是以班級為單位，由中心參考導師意見、學生的需求與興趣，設計多元有趣的活動方案，如討論、電影欣賞等方式，將風趣、實用、精彩的心理衛生講座宅配到您的班級中，激發同學思考與討論。

★ 心衛推廣活動

為宣導心理衛生的各種觀念，每學期中心會為同學辦理有趣實用的心理衛生專題演講、座談或是活動。本中心會聘請校內外專家主講心靈講座，並配合同學之需求舉辦，帶您品嚐不同凡響的心靈饗宴。

★ 學生輔導文宣

中心每週會以電子報的方式，提供您一些實用的心理衛生知識，其主題涵蓋壓力調適、自我探索、情緒管理、心理健康、失落悲傷、兩性關係、生命教育、人際關係…等。讓您在生活、學業、生涯、家庭、感情上更得心應手。



學輔簡介－諮商・知心

面對大學陌生環境，我有點害怕、擔心！

身邊的同學我都不熟悉！好孤單~沒人了解我的感受…

大學的課業跟高中不同壓力好重！我未來可以做些甚麼？

適應新的環境，面對新的人事物、新的生活，難免會有不順遂的時候，當您需要陪伴，不妨來學輔中心，讓我們來陪伴您，共同面對人生中的挑戰！



但我擔心去學輔中的人是不是都是生病或是怪怪的？

我的問題需要到學輔嗎？

這是很多人的迷思，事實上，愈來愈多的同學懂得運用學輔資源囉！不乏是幫忙自己面對生涯規劃、人際、愛情、壓力等困擾，當然其中也包含正處於危機困難中的人，但這不表示來到學輔的人就怪怪的，因為人生總有起伏，當狀況好時有餘力關心別人，當落入低潮時需要他人協助，是人之常情！所以，只要你需要，歡迎來學輔聊聊啲~

我擔心去諮商或者晤談中跟心理師說的話，
會不會被其他人知道呢？



中心遵守保密條款，除少數狀況之外，如：涉及自我傷害危機和法律議題外需要更謹慎面對，對所有會談相關事宜及內容會善盡保密之責，保護同學的隱私。

學輔中心在哪裡？

學生活動中心 S402(大禮堂旁的學生餐廳四樓)。

開放時間：每週一至週五，8：20～17：00

怎麼聯絡我們？

聯絡專線：06-2664911 分機：1217、1218

信箱：box136@mail.chna.edu.tw

生命教育—我的心情感冒了

最近心情真不好，每天晚上都會想哭，我不知道怎麼了，是不是得了憂鬱症？班上同學結束一段感情、又面臨課業被二一的危機，最近一直透露想死，我該如何幫助他？

有時看到一些報章雜誌報導某些名人得了憂鬱症，某些人因為憂鬱症而自殺。什麼是憂鬱症？該如何區辨憂鬱心情和憂鬱症？當家人或朋友得了憂鬱症，我們能夠做些什麼？



◇ 瞭解憂鬱心情與憂鬱症的不同

一、憂鬱心情

憂鬱是正常的情緒，當人遇到挫折、不如意時，難免會悶悶不樂，而這樣的情緒狀態會令人感到壓力、沉重或是低落。但這些多半是正常的、短暫的、輕微的，而且通常只要找一些方法紓解，就能緩和不舒服的情緒並回復先前的狀態，較不會對生活有重大影響。

二、憂鬱症

依照目前診斷憂鬱症的標準(DSM-IV-TR)共有九個症狀，若出現五個症狀以上，並且持續超過兩週，就要小心可能有憂鬱症的傾向喔！這些症狀包括：

1. 情緒低落
2. 興趣減退
3. 體重和食慾下降或增加
4. 失眠或嗜睡
5. 思考或專注力變緩慢
6. 疲倦感
7. 無價值感或不合宜的罪惡感
8. 專注力減退
9. 出現自殺自傷意

確切的診斷與否仍應當面與身心科醫師討論。若是持續嚴重的情緒一直無法控制，請儘早去就醫，千萬不要拖延喔！

◇ 如何度過憂鬱心情？當家人或朋友得了憂鬱症，我們能夠做些什麼？

生活中的大小事，有時令人感到興奮、有時令人覺得抓狂，但我們擁有足夠的能量可以控制它，並與之和平共處，以下提供一些自助／助人指南：

1. 勿訂太難的目標、期望不要太多，並接納當事人目前的能力，若只有 50% 的力量時，就做 50% 就好了，容許沒有達到標準的情形。
2. 鼓勵當事人適度鍛鍊身體、參加能力可及的活動。
3. 盡可能的學習：了解憂鬱症及抗憂鬱藥物及相關正確知識。
4. 分享感覺：鼓勵當事人找適當的人選分享自己的感覺，身邊若無這樣的人，提醒需尋求專業資源，例如，張老師、學輔中心或醫療系統。
5. 不過度理性期待當事人「想開一點」，這會造成他覺得不被了解，因到達憂鬱症的程度，是很難想開的。
6. 持續關心：學習與憂鬱相處，是需要耐心的，因為憂鬱易使人退縮、無動力參與事物，所以更需旁人持續的同理關心。

憂鬱有時難以捉摸，有些人甚至會想逃離這個令他感到難受的世界，但如果發現當事人因憂鬱而產生自殺的念頭時，需先澄清一些自殺者的意圖或運用以上的指南，才能更有效率幫助對方。

◇ 澄清面對自殺者的意圖

當我們想要幫助有自殺意念的人時，有時會顧慮若講出來，會不會更增強對方的自殺動機，因此該如何防範自殺想法和行為，需澄清以下的求助意圖：

● 面對可能自殺的人，最好不要跟他討論自殺的問題？

幫助當事人釐清自殺的想法，反而會降低對自殺的焦慮以及行動，當事人會感覺紓解或者更加被瞭解。

● 企圖自殺者若不再憂鬱，就不會自殺？

許多人渡過沮喪、心情重獲平靜後，反而決定他們必須以自殺來解決問題。

● 自殺者都有心理上的疾病？

自殺不一定是心理疾病所造成，但心理疾病確實會提高自殺機率；另外，像是一些突發狀況（例如經濟壓力等等），也可能產生自殺的念頭。

● 如果身旁他人有自殺風險，通報可能會讓對方被貼上標籤？

通報是為了提供更完善的支持系統，並在保密的立基下給予當事人協助和保護、以人為本，因此不必擔心會被貼標籤。

生命不該被輕忽，適時愛自己、照顧自己，給一些支持和微笑，就能安定自己和他人的心。

性別平等教育—啥是性霸凌？

◇ 什麼是性霸凌？

「霸凌」(bullying) 是指在一種長時間持續受同儕欺凌和壓迫的現象，並造成他人在身心上的傷害。繼而，根據民國 100 年 6 月 22 日修正的性別平等教育法對「性霸凌」的定義為指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。「性霸凌」行為包括：

1. 對性別或身體部位的有害言行，如黃色笑話。
2. 對性取向或性行為的譏笑或嘲諷，如男人婆、娘炮、破麻。
3. 傳遞與性有關令人討厭的謠言，如在 FB、LINE、PTT 等網路傳播他人與性相關留言。
4. 身體上侵犯的行為，如任意摩擦他人的身體等。

◇ 如何區分性霸凌或是好朋友的玩笑？

「就玩笑嘛！讓大家笑一笑，幹嘛這麼認真！」，很多人面對似乎被開玩笑的狀況下，常因不同考量(也許不想破壞當下氣氛，也許害怕關係破壞，也或許不知道該怎麼辦…)，多數選擇默默忍受。

其實性霸凌的認定是視被害人的主觀感受及所受到的影響輕重為主(例如：感到羞恥、自尊受損影響到人際關係等)，並非行為人的意圖(例如：開個玩笑、不是故意…)，所以當事人覺得被欺侮、被嘲弄，不論是否只是玩笑，「性霸凌」就可能成立。

~性賽夫人解惑時間~

1. 來信 A 朋友：性賽夫人，我對他/她根本沒有興趣，怎麼會是性霸凌 Y…

性賽夫人：沒興趣不代表不會亂來，性霸凌是與「不尊重的態度」有關，並非是因「性」，多數發生權力不對等或團體壓力下，常讓受害人難以反抗。

2. 來信 B 朋友：我們是好朋友，這些玩笑是代表彼此關係好，對方不會怎麼樣的…

性賽夫人：更親密的友誼仍需彼此同理及尊重，會不會怎樣，先詢問一下你的好友~

3. 來信 C 朋友：這也不行、那也不行，我怎麼知道有沒有做錯…

性賽夫人：的確不能亂行，如果難以區別，請大家想想相同的事發生在你親愛的人身上，你會樂意別人如此對待他/她嗎？如此想想，更應同理、尊重他人

◇ 若自己遭遇到，可尋求那些幫助呢？

1. **尊重自己的感覺**：面臨這樣的情境，或許多數人會自責、懷疑自己，假如對方的言行讓你感到不舒服，尊重自己的感受，是對方侵犯到你了。
2. **表達自己的感受**：適當的說出自己的感受，讓他人了解並有機會學習尊重你的感覺以及想法。
3. **支持的力量**：尋求身旁可信任的人支持傾訴，表達自己的感受、訴說自己的遭遇，了解事件對自己的影響。
4. **尋求外在資源**：例如校內性別平等委員會、教官室、學輔中心等。
5. **蒐集證據，提出申訴**：盡可能蒐集相關證據，向校內「性別平等教育委員會」提出申訴，申訴過程學校會以保密、尊重方式保護你。

◇ 若周圍的人遭受性霸凌時，旁人可以做些什麼？

1. 當下協助制止緩和傷害性的言行、不隨之起哄參與。
2. 主動關心，傾聽、陪伴他。
3. 給予肯定，讓他知道他並沒有錯。
4. 你可以跟他商討對策，討論如何反制對方，並且協助採取行動。
5. 提供相關資源訊息，例如校園性別平等委員會、學輔中心。
6. 尊重對方決定，每個人對事件的準備度和考量不同，不論當事人是否願意為自己發聲，或有什麼樣的決定，都要給予尊重。

參考資料：校園性騷擾自我保護手冊。國立交通大學諮商中心 編印。

教育部主管法規系統 <http://edu.law.moe.gov.tw/index.aspx>

性別平等教育資訊網 <http://gender.cpshe.hcc.edu.tw/index.phtml>

校園裡：大開黃腔 http://www.mtjh.tn.edu.tw/anti_bully/new_page_20.htm

性別平等教育—原來這是性騷擾！

➤ 何謂校園性騷擾？

依「性別平等教育法」的定義，性騷擾係指符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：(一)以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者；(二)以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。而校園性騷擾係指性騷擾事件之一方為學校校長、教師、職員、工友或學生，他方為學生者。

➤ 如何判斷是不是性騷擾？

一個人的言行到底構不構成性騷擾是由被騷擾者的感覺來定義的。所以當個人覺得被騷擾，不論這種感覺多輕微，只要有一絲不舒服，都應該盡快制止。只要是違反學生意願且是他不歡迎的言行，不論是令人不舒服的黃色笑話(屬言語騷擾)，或只是輕微的肢體碰觸(屬肢體騷擾)，都算是性騷擾。而個人的主觀感受會隨著當下的情境、思想觀念等而有所差異，也正因如此，我們不應認為每個人都和自己有一樣的觀感，要記得，尊重他人不同的感受，且不以個人觀點加以評斷。

➤ 如何協助學生面對性騷擾？

1. 首先尊重學生的感覺。當學生來跟您求助時，先肯定學生的勇氣可嘉及對您的信任，告知學生可行之應對方式，即不論對方是善意或無意的行為，還是惡意的騷擾，視情況選擇勇敢大聲地說「不」，婉轉告知對方，或直接做出反抗。
2. 成為學生信任的對象，協助尋求其心理上的支持與其他資源。
3. 可建議學生盡可能詳細地紀錄下事情發生的經過，可做為未來若想提出申訴的證據之用。
4. 導師主動通報性平會或教官室，並轉介學生至性平會瞭解申訴流程，繼而決定是否提起申訴、為個人權益發聲。
5. 對於不確定該如何處理的性騷擾事件，可先電話諮詢性平會相關合宜方式，再回覆學生。因性平法是由教育部制定相關處理流程，故凡與性騷擾、性猥褻或性侵害相關事件均應小心處理，不宜私下溝通、處理。

➤ 性騷擾---○○XX是非題

1. () 女生說「不」，就是「要」。
2. () 男生不可能被性騷擾。
3. () 情侶之間不可能有所謂的「性騷擾」。
4. () 我只是表達愛意，不可能會變成性騷擾。
5. () 對方沒有當場拒絕或反抗，所以不能算是性騷擾。
6. () 黃色笑話很幽默，大家都愛聽。
7. () 被性騷擾都是因為自己行為不檢、衣著暴露。
8. () 只是摸一下，不會死。



◎趕緊核對一下答案，檢查一下，自己有沒有性騷擾的迷思喔！

- 1 × 女生說「不」就是「不」，無論如何，當她用言語、手勢、動作做出「不」的表示時，就應該尊重她的決定，停止自己的行為。
- 2 × 男生當然有可能被性騷擾或被性侵害，但由於一般人認為男性應有能力保護自己，社會上也不鼓勵男性談論受害經驗，故男性受害人往往更難以啟齒。
- 3 × 情侶間，不論是異性戀或同性戀，只要在另一方不願意的狀況下，強吻、強留、或毛手毛腳等都構成性騷擾。
- 4 × 就算是表達愛意，只要引起對方的不舒服，就可能構成性騷擾。因此「不受欢迎的追求」也算是性騷擾。
- 5 × 只要對方覺得不舒服，就是性騷擾！許多性騷擾經常發生在加害人混淆視聽將自己的行為包裝在關愛下時，使受害人會懷疑自己的判斷。
- 6 × 我們並不反對黃色笑話。但是當它令人感到不安或不悅時，非但不好笑，更構成性騷擾！事實上，許多黃色笑話帶有歧視意味，不尊重別人的身體。
- 7 × 絕大多數的案例中，受害者的行為與衣著都與一般人無異。更何況，一個人如果衣著暴露，別人也不可以侵犯她/他！
- 8 ○ 不會死，但會犯法。這不是摸幾下的問題，而是身體自主權的問題。每個人都有保護自己身體的權利，當我們說「不」，別人絕對沒有權利來碰觸我們。

參考資料：教育部性別平等全球資訊網、校園性侵害或性騷擾事件處理作業參考手冊

嘉南藥理科技大學性別平等委員會

<http://192.192.108.225/gender/>

性平事件申訴窗口：學務處

申訴專線：06-2664911 轉 1200

06-2660885

E-Mail：box130@mail.chna.edu.tw

