

自 殺 防 治 與 社 會 情 緒 學 習

一起建構世界的美好：

與孩子們在關係中看見自己、理解彼此



彰化基督教醫院心理諮商中心

梁碩娟諮商心理師

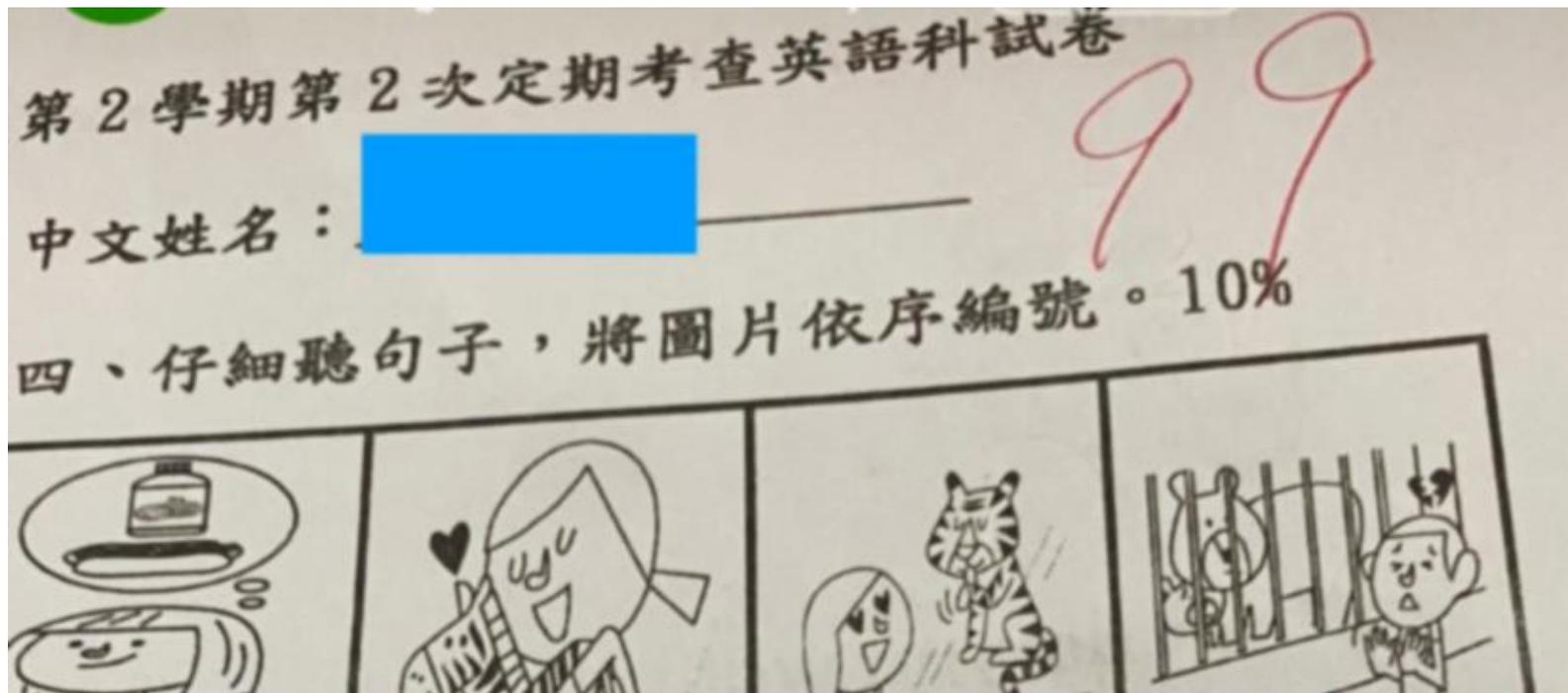
114.6.24



你是孩子（小四）
的話，你會怎麼看
到自己的成績？

如果你是這名孩子
的家長，你會怎麼
看待這名孩子？

如果你是這名孩子
的科任老師，你會
怎麼看待這名孩子？



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）
- Bowen在台研究中心家族治療系統觀（培訓中）
- 若水學堂初階家族治療師
- 長期照護心理專業人員
- 職能復健機構專業人員
- 中區整合性藥癮醫療示範中心112藥癮醫療之專業人員〔24小時學分班〕
- 人工流產諮詢服務專業人員
- 國立臺灣藝術教育館美術與療育〔26小時〕
- 心理劇專題課程訓練〔54小時〕
- 106年失智症個案管理人員培訓

梁碩娟
Shuo-Chuan Liang



講授教學摘錄

- 與Z世代的相遇—重「心」丈量師生間的距離，中山醫大教師輔導研習（113.10）
- Firefighter，身心防戰術，彰化縣消防局（113.10、114.05）
- 創傷知情與應用，彰化縣警察局婦幼隊（113.09）
- 聽見校園危機兒少的聲音—系統合作之能與不能（113.07）、角色職責與自我照顧之責（113.06），彰化縣教育處
- 親愛的波麗士大人，你好嗎？—談情緒壓力與調適，彰化市政府警察局彰化分局（113.06）
- 人際溝通技巧提升—跨世代溝通術，童綜合醫院梧棲院區（113.05）
- 創傷知情—助人者的系統支援，南投家暴相對人中心（113.05、113.09）
- 情緒管理與壓力調適，永靖鄉公所（113.05、114.03）
- 銀行工會業務主管在職員工關懷課程x5場，中華民國工業安全衛生協會（112.10 - 112.12）
- 自我探索，桃園長庚紀念醫院失智症中心（112.04）
- 短期團體、輔導股長研習、宿舍活動、身心障礙學生助理人員研習，健行科技大學學務處諮商輔導組、學務處資源教室（108-109學年度）

10年前某個沒有課的星期三下午，還有許多小學生留在學校，兩棟教室大樓間的中庭熱鬧不已，扯鈴、跳舞、樂隊練習……各式社團與球隊活動展開；老師們在二樓的一年級教室，討論國語、數學、自然、社會各領域進修，五年級的微塵（化名）沿著無人的樓梯間，一路走上這棟被稱為「夢幻城堡」的大樓五樓。

他脫下所有衣物，摺好後整齊放置在安全門旁，除了腳上穿著一雙運動鞋，全身赤裸步入頂樓。天空下起微雨。重物墜落的擊地聲音在中庭響起，打破了校園裡5、600名孩子迴盪的笑聲。

「聽到很大聲，我就出來一看，看到一個小孩在地上，我就衝到一樓，因為當過總務主任，知道東西放哪裡，我拿了一條綠色桌巾，趕快把他包起來。剛開始還有心跳，然後叫學校護理師，上了救護車護理師還拿AED急救，但到了（醫院）急診室很快就宣布死亡。」當時的教務主任○○○陳述，永難忘記那個午後，親手包裹墜下的孩子，生命如此消亡，不留餘地。

因為親手抱著墜落的身軀，從醫院回來的○○○胸前衣服浸滿了血，整整兩個星期，夜裡他無法闔眼。

“微塵你吃完了，在洗碗啊。”

“對啊，主任，我洗好了。”

“那你等一下去寫功課喔。”

「他（微塵）本來就比較安靜，你問一句、他再回一句。」再平常不過的對話，○○○說，完全看不出什麼異樣或心情低落，「就是日常對話，沒想到兩個小時後，就跳樓了。」

「這個經驗絕對是刻骨銘心的創傷，我永遠都記得他的名字、記得那個畫面。坦白講，是滿痛苦的，但是我把那個過程解讀成：他願意讓我有機會在最後幫助他。」

這並不是○○○第一次經歷學生墜樓死亡，2003年在另一所學校擔任生教組長時，也是星期三下午，二年級的小女生被離婚父親抱著，由12樓的住宅縱身躍下，父女雙亡。蔡承憲也趕到現場，被迫早夭的生命已無法挽回。但這一次，是孩子自己的選擇。

自殺防治

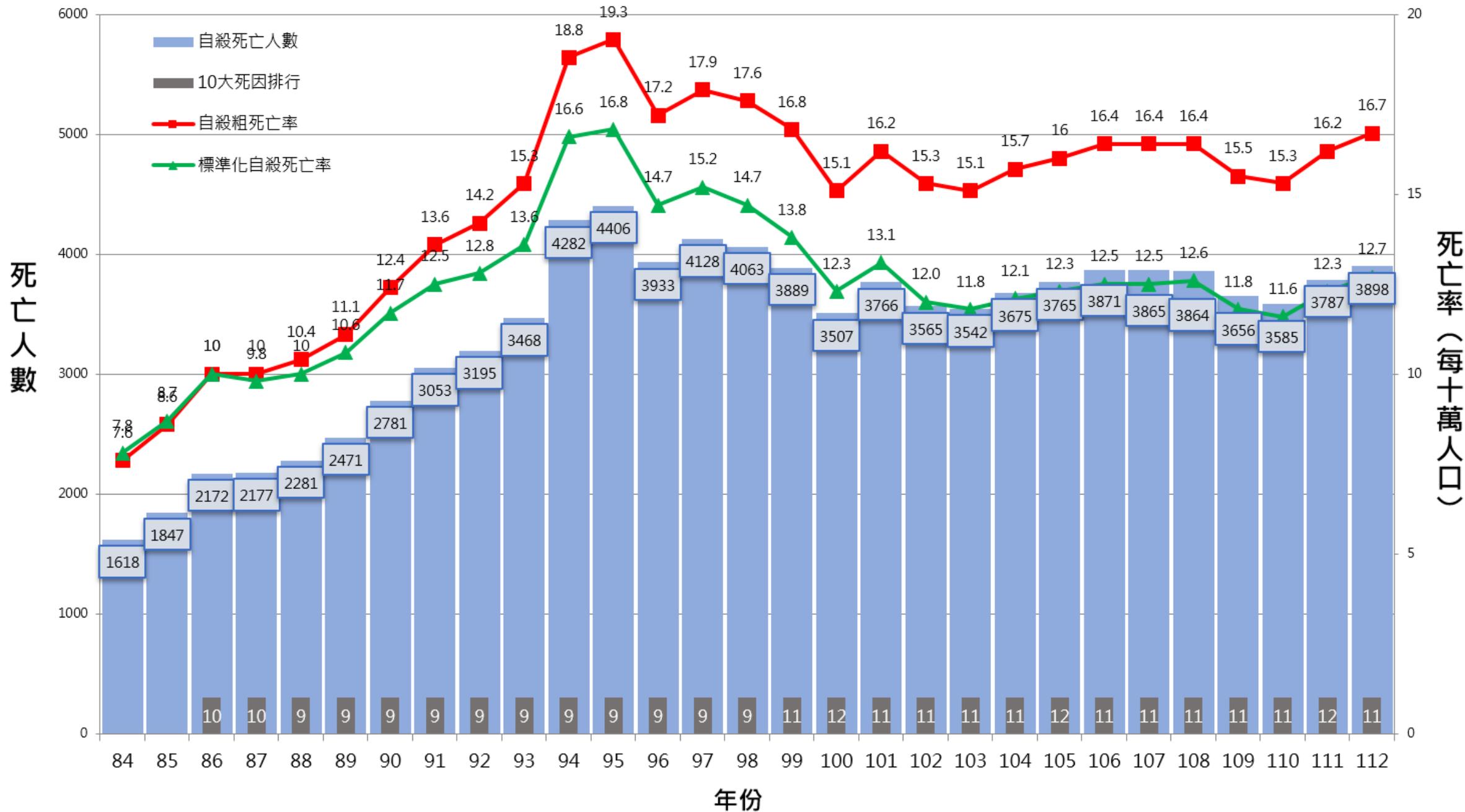
台灣自1995年起將自殺防治列為重要健康議題

112年度各級學校校安通報事件數共計376,622件(669,144人次)，
112年度校安事件死亡人數計897人，相較於111年度(880人)增加17人

～教育部112年各級學校校園安全及災害事件分析報告



84至112年全國自殺死亡人數及死亡率趨勢圖



全國年齡分層 自殺通報人次及占率(%)

以2021年為例，臺灣自殺行為通報關懷系統中，統計12至21歲不同學齡層學子的通報資料，企圖自殺近因佔率最高為「情感／人際關係」，其次為「精神健康／物質濫用」，第三高為「校園學生問題」。

	14歲以下		15-24歲		25-44歲		45-64歲		65歲以上	
	人次	占率	人次	占率	人次	占率	人次	占率	人次	占率
98年	208	0.8	3,958	15.3	13,712	53.1	5,930	23.0	1,997	7.7
99年	255	0.9	3,886	14.5	14,024	52.2	6,500	24.2	2,193	8.2
100年	307	1.2	3,979	15.2	13,364	51.1	6,402	24.5	2,122	8.1
101年	275	1.0	4,150	14.6	14,525	51.0	7,045	24.7	2,472	8.7
102年	262	0.9	3,840	13.7	14,062	50.1	7,309	26.0	2,601	9.3
103年	363	1.3	4,039	13.9	14,102	48.6	7,765	26.7	2,764	9.5
104年	379	1.3	4,389	14.7	14,220	47.6	8,065	27.0	2,850	9.5
105年	371	1.3	4,368	15.1	13,492	46.5	7,764	26.8	2,994	10.3
106年	403	1.3	4,892	16.1	13,876	45.6	8,125	26.7	3,127	10.3
107年	832	2.5	6,433	19.2	14,378	42.8	8,513	25.4	3,417	10.2
108年	1,332	3.8	7,909	22.7	13,904	39.9	8,255	23.7	3,468	9.9
109年	2,332	5.9	10,408	26.2	14,818	37.3	8,340	21	3,801	9.6
110年	2,205	5.8	10,025	26.2	13,774	36	8,079	21.1	4,126	10.8
111年	2,549	6	11,969	28.2	15,011	35.4	8,399	19.8	4,388	10.4
112年	3,365	7	13,244	27.7	16,555	34.7	9,552	20	4,946	10.4

資料來源：校園學生自我傷害防治手冊（2023）。教育部。

全國年齡分層自殺死亡人數 及自殺粗死亡率(每十萬人口)(%)

自殺是多重原因造成的結果，有社會、文化、經濟、心理、生物等複雜背景，絕非單一因素可解釋，絕非單一方法可以防範，需要系統性思維與多層面防治作為。

根據「校園安全及災害事件通報作業要點」，校安事件共分八個主類別：意外、安全維護、暴力與偏差行為、管教衝突、兒童及少年保護、天然災害、疾病以及其他事件等。

110-112年區間，學生自殺自傷佔學生死亡人數前三高。112年度校安事件死亡人數計897人，死亡人數前三高的原因為校外交通意外事件、學生自殺自傷及溺水。

	14歲以下		15-24歲		25-44歲		45-64歲		65歲以上	
	人數	粗死亡率	人數	粗死亡率	人數	粗死亡率	人數	粗死亡率	人數	粗死亡率
95年	9	0.2	237	6.9	1,866	24.6	1,410	26.3	884	39.3
96年	5	0.1	238	7.1	1,521	20.0	1,328	23.9	841	36.3
97年	9	0.2	201	6.1	1,644	21.6	1,406	24.4	868	36.6
98年	6	0.2	203	6.3	1,541	20.3	1,490	25.0	823	33.9
99年	6	0.2	176	5.5	1,413	18.6	1,408	22.8	886	35.8
100年	4	0.1	174	5.4	1,271	16.9	1,251	19.6	807	32.2
101年	8	0.2	195	6.0	1,373	18.4	1,355	20.6	835	32.6
102年	4	0.1	166	5.2	1,190	16.0	1,355	20.2	850	32.1
103年	2	0.1	161	5.1	1,160	15.7	1,357	19.9	862	31.3
104年	6	0.2	183	5.9	1,165	15.9	1,424	20.6	897	31.2
105年	6	0.2	209	6.8	1,173	16.1	1,401	20.1	976	32.3
106年	4	0.1	193	6.4	1,200	16.6	1,482	21.1	992	31.1
107年	10	0.3	210	7.2	1,185	16.5	1,508	21.4	952	28.4
108年	10	0.3	257	9.1	1,157	16.2	1,483	21.0	957	27.2
109年	21	0.7	239	8.8	1,068	15.0	1,343	19.0	985	26.2
110年	14	0.5	260	10.7	1,096	15.9	1,270	17.9	1,138	28.4
111年	19	0.7	264	10.7	1,096	15.9	1,270	17.9	1,138	28.4
112年	24	0.9	260	10.9	1,139	16.7	1,345	18.8	1,130	27.0

112年0-14歲人口數：280萬人

資料來源：校園學生自我傷害防法手冊（2023）。教育部。

自殺企圖通報狀況—人數、方式、原因

比較去年(111年)人數：↑↓

	男性		女性		總計		(女性/男性)
	人數	占率	人數	占率	人數	占率	
14歲以下	840	5.3	2,525	7.9	3,365	↑ +700人	3.01
15-24歲	3,062	19.2	10,172	32	13,234	↑	3.32
25-34歲	3,043	19.1	5,900	18.5	8,943	↑	1.94

	以固體或液體物質自殺及自為中毒		家用瓦斯自殺及自為中毒		由氣體及蒸汽自殺及自為中毒		吊死、勒死及窒息之自殺及自傷		情感/人際關係		精神健康/物質濫用		工作/經濟		生理疾病	
	人數	占率	人數	占率	人數	占率	人數	占率	人數	占率	人數	占率	人數	占率	人數	占率
14歲以下	647	19.3	1	0	17	0.5	107	3.2	1421	↑ 42.4	1493	↑ 44.5	6	0.2	25	0.7
15-24歲	4,901	37	9	0.1	255	1.9	520	3.9	5516	41.6	8009	60.4	1003	7.6	133	1

	溺水(淹死)自殺及自傷		鎗砲及爆炸物自殺及自傷		切穿工具自殺及自傷		由高處跳下自殺及自傷		校園學生問題		迫害問題		其他		不詳及不願說明或無法說明	
	人數	占率	人數	占率	人數	占率	人數	占率	人數	占率	人數	占率	人數	占率	人數	占率
14歲以下	44	1.3	0	0	1,452	↑ 43.3	900	↑ 26.8	1421	↑ 42.4	1493	44.5	6	0.2	25	0.7
15-24歲	347	2.6	6	0	5,455	41.2	1,954	14.7	5516	41.6	8009	60.4	1003	7.6	133	1

WISER-2.0學校三級輔導工作模式



介入性輔導 (ISE)：
個別化介入、系統合作、持續性評估
 經發展性輔導仍無法有效協助之學生，依其個別化需求訂定輔導方針，提供諮詢、個別諮商及小團體輔導等措施，並提供評估轉介機制，進行個案管理及輔導。

發展性輔導 (W)：
全校做、聰明做、雙贏做
 針對全校學生，訂定學校輔導工作計畫，實施生活輔導、學習輔導及生涯輔導相關措施。

處遇性輔導 (R)：
資源整合
 經發展性及介入性輔導仍無法有效協助之學生，結合心理治療、社會工作、家庭輔導、職能治療、法律服務、精神醫療等各類專業服務。

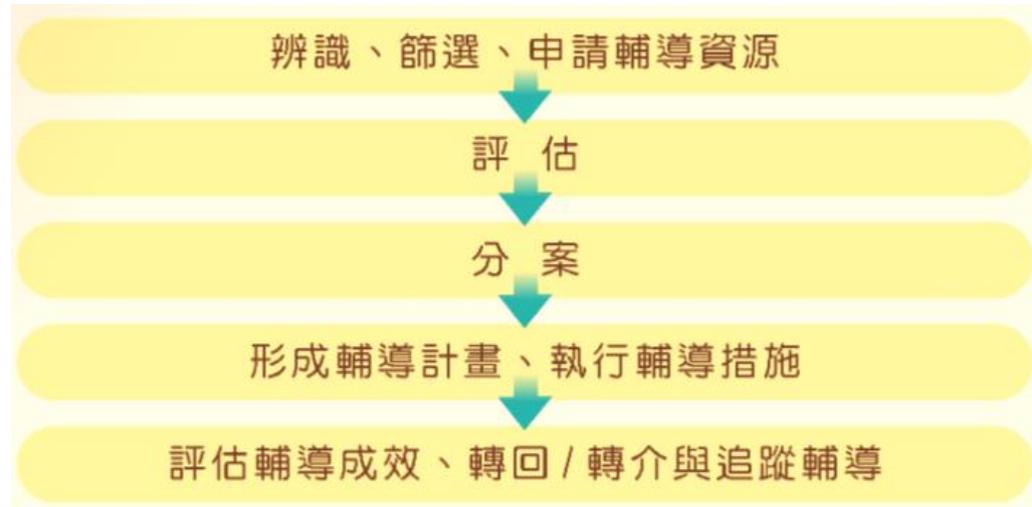
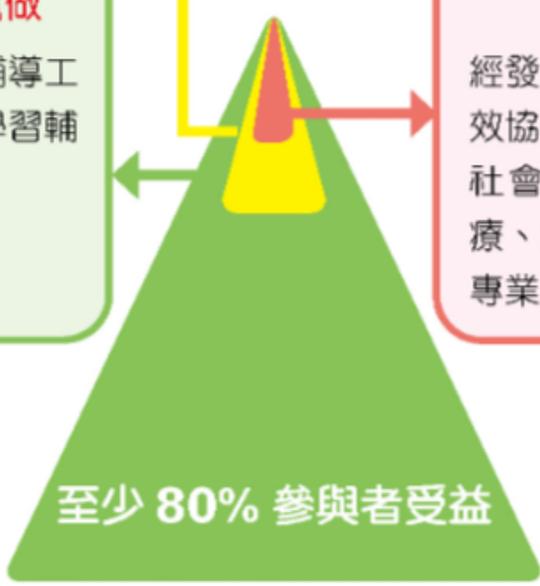
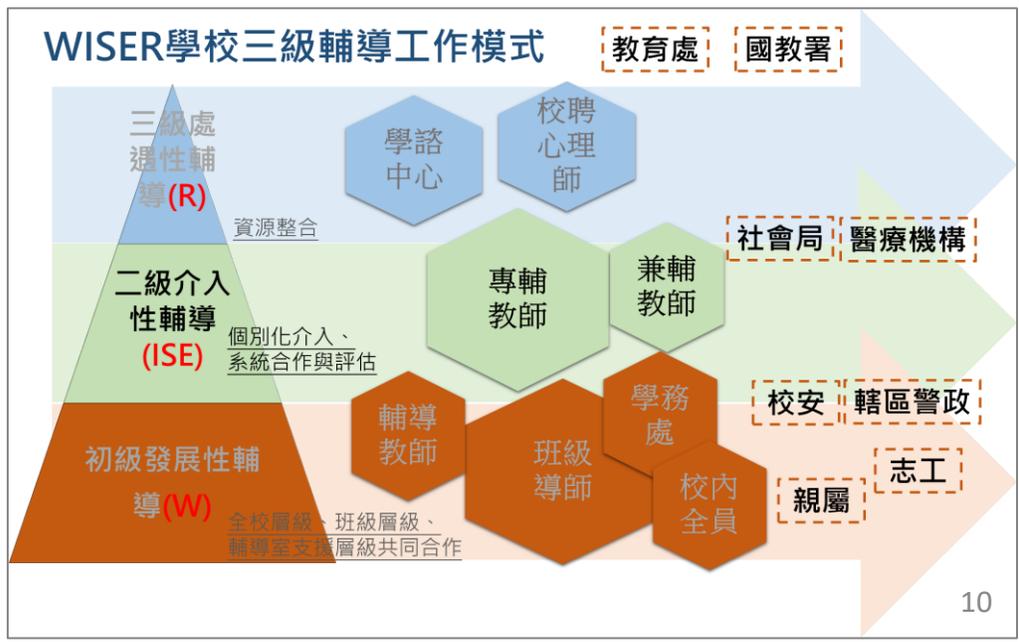
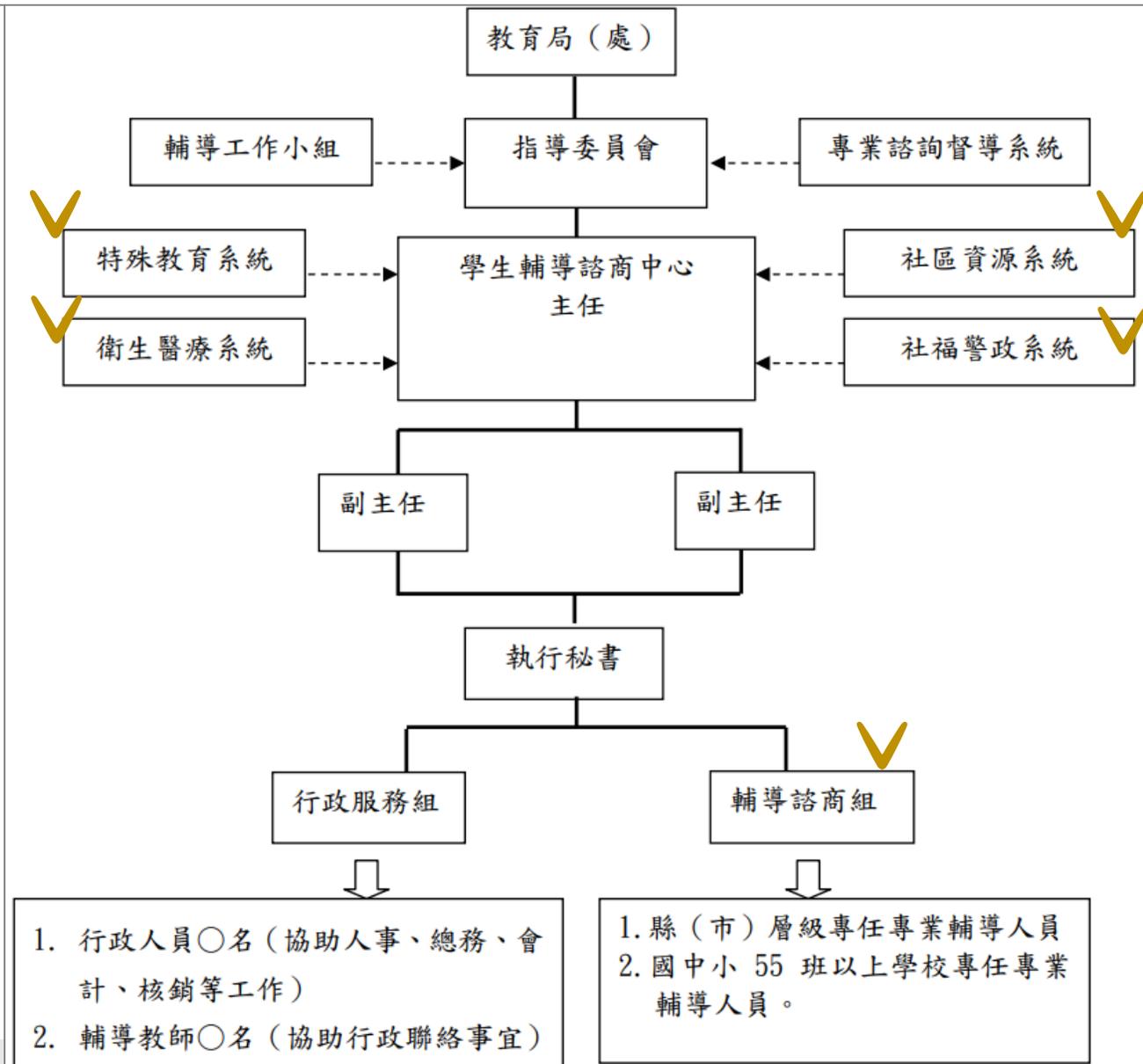
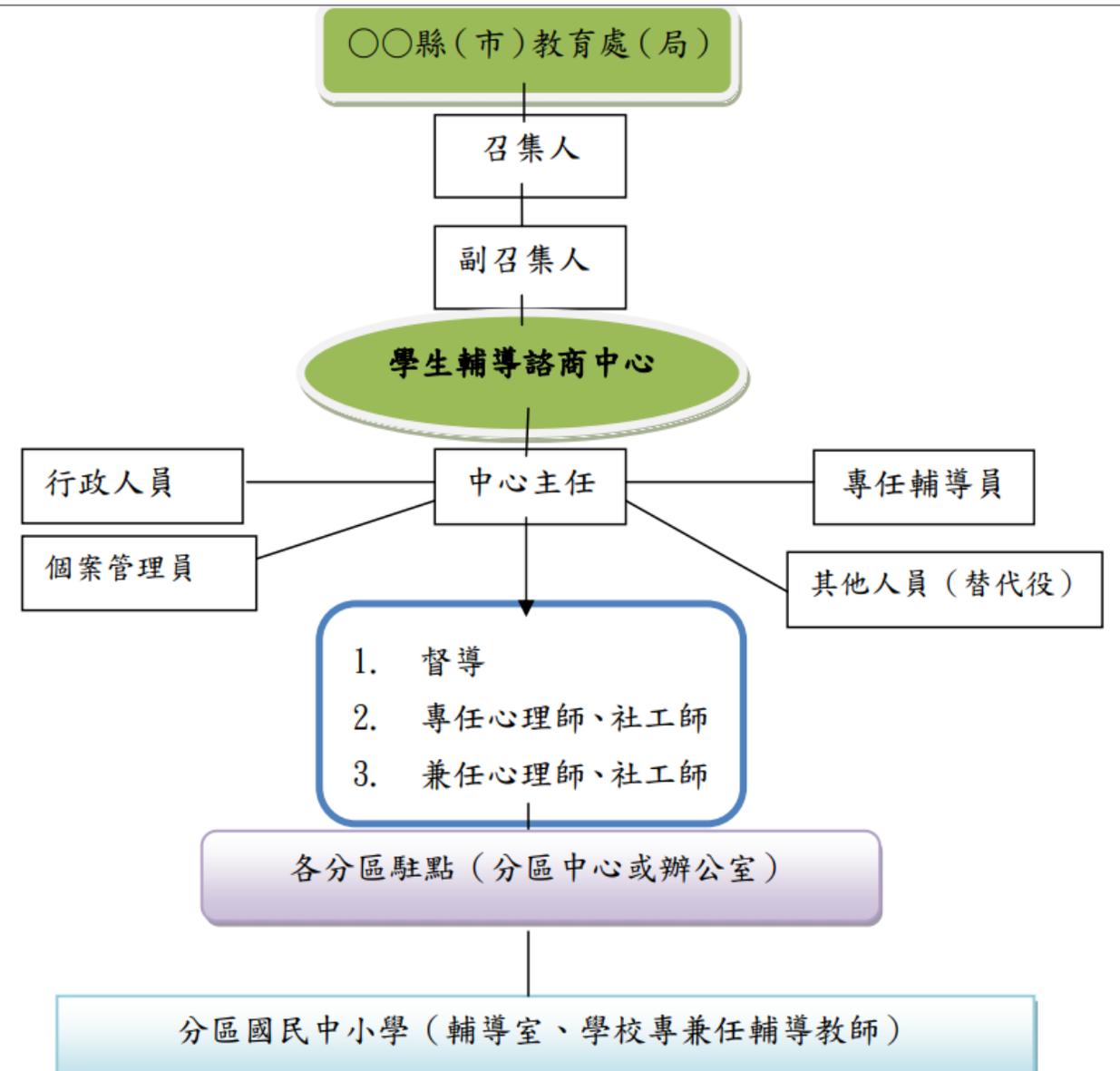


圖 6-1 介入性輔導流程



圖片來源：(1)國民小學學校輔導工作參考手冊（第二版）（2020）。教育部學生輔導資訊網。<https://www.guide.edu.tw/ebooks/>(2)自殺防治懶人包－教師篇（2022）。

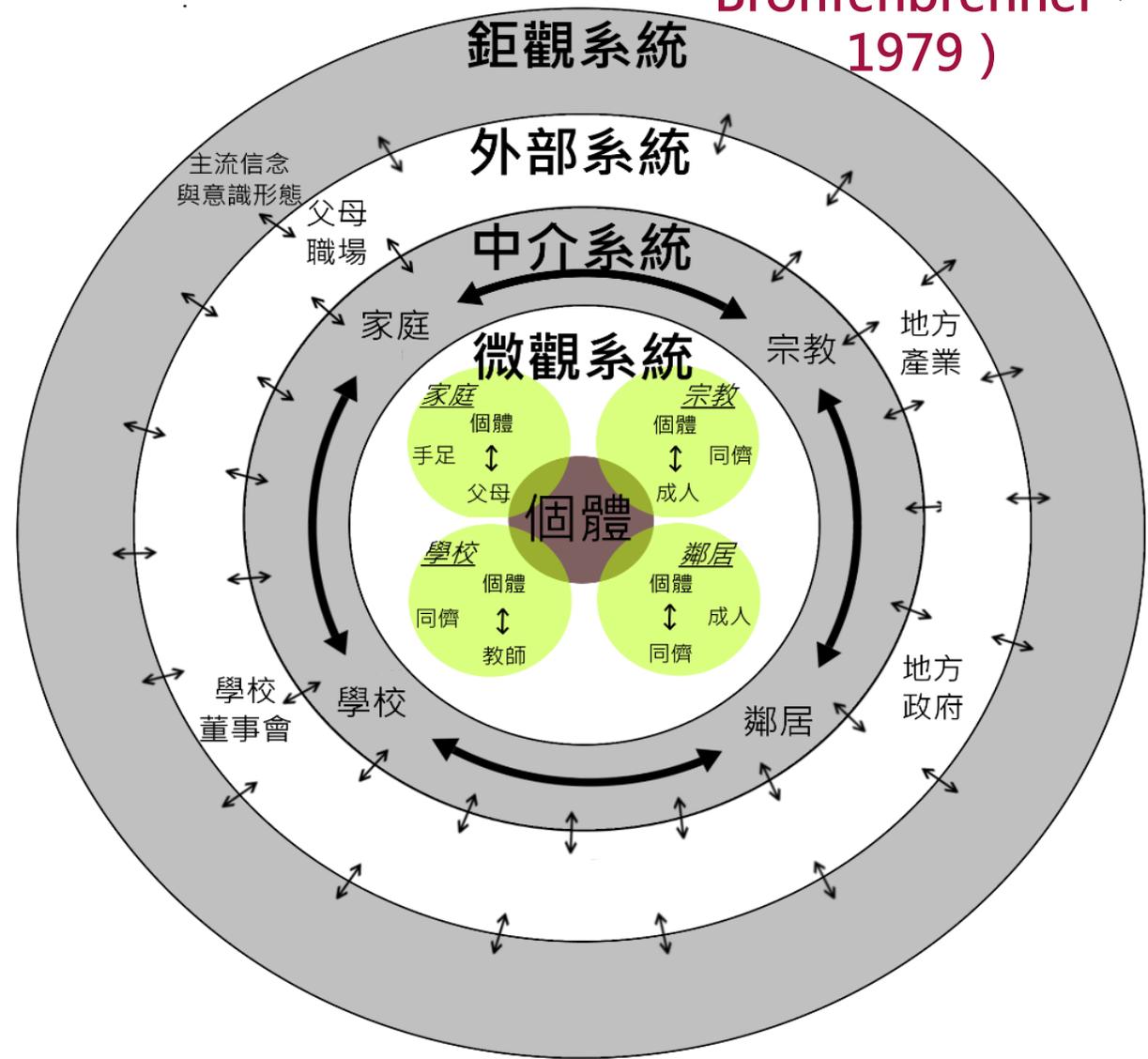
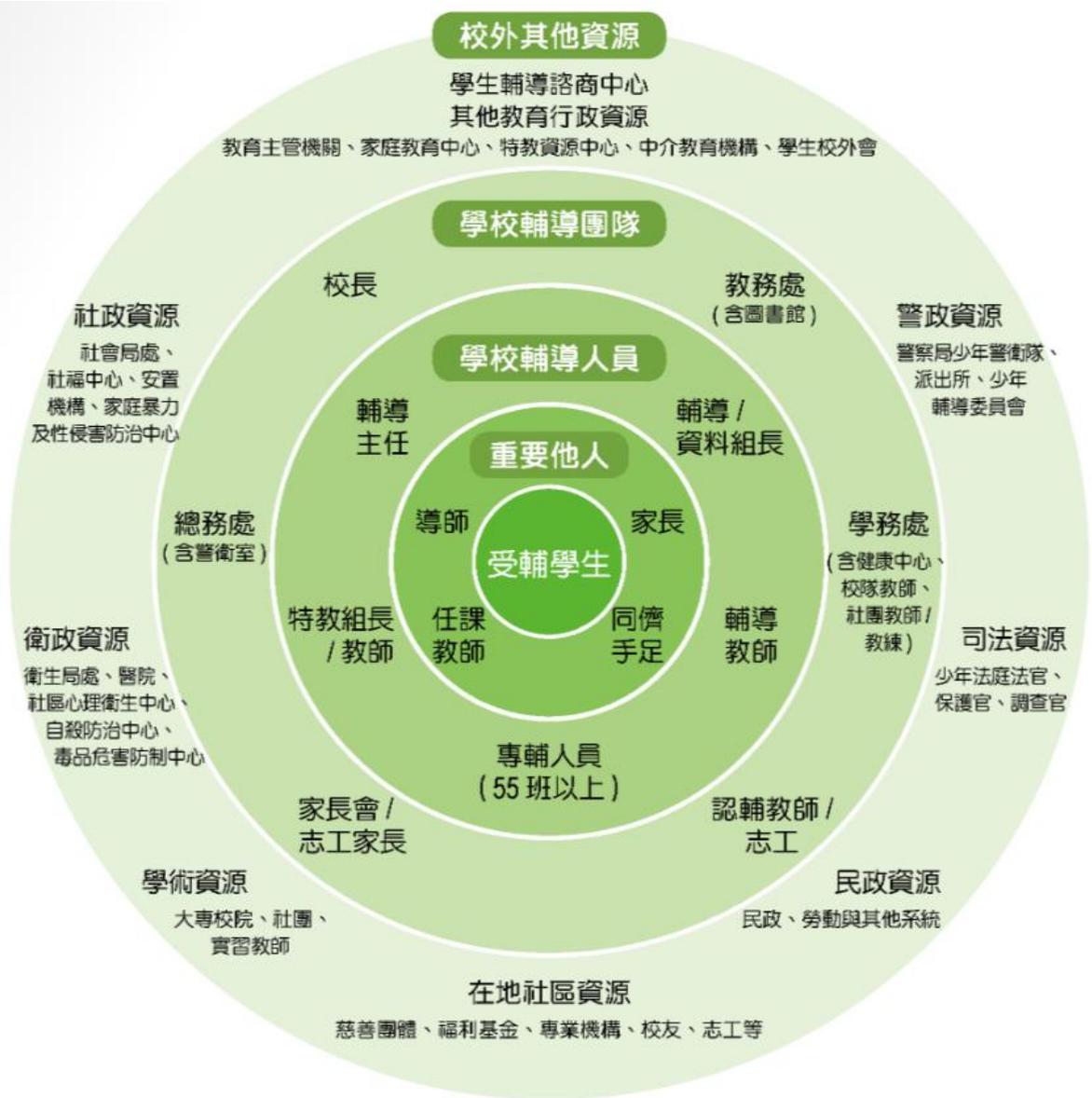
自殺防治三級預防 - 系統合作



資料來源：學生輔導諮商中心工作資源參考手冊。教育部。

以學生為本的WISER-2.0生態資源網絡圖

(生態系統論
Bronfenbrenner, 1979)



圖片來源：(1)國民小學學校輔導工作參考手冊（第二版）（2020）。教育部學生輔導資訊網。(2)梁碩娟（2022）。青少年童年逆境經驗、自尊與同儕關係之研究—以台灣青少年成長歷程研究資料庫為例分析。銘傳大學，碩士論文，未出版。



動粗踢踹童悲歌

TVBS新聞台 HD

珍愛生命 請勿吸菸

更多新聞在TVBS

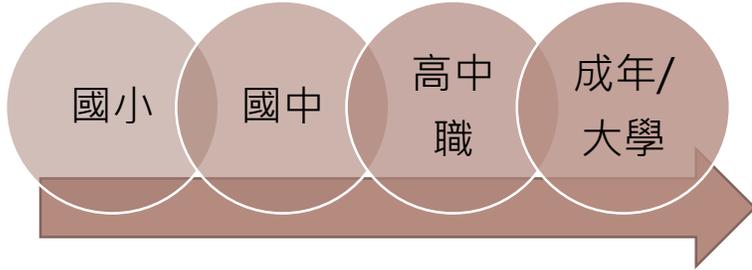
大陸

TVBS
NEWS

9歲圍棋業餘六段 陸童多次被拍到全身傷

掌握新聞脈動 ▶ 訂閱TVBS NEWS頻道

自傷與自殺 - 知情與預警



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）。

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

eg. 2020年11月宜蘭某國中女學生離開班級教室，登上市場頂樓輕生

悲傷情緒

失控行為釀成傷害

社交減少

飲食習慣改變

<https://www.dcard.tw/f/mood/p/238102841>

開始討論自傷或死亡

自傷行為發生

經常頭痛或胃痛

情緒易怒

成績急遽變化

開始拒學或缺課

eg. 高中男性學生表述自己不想待在家，特地選了很遠的學校，打工換金錢上的自由、成績優異換人身自由，每天其實只想在外面待到很晚很晚，以及不要被父母管…

資料來源：(1) World Health, Organization. (2019). Suicide in the world: Global health estimates. (2) 自殺防治懶人包－教師篇 (2022)。教育部。

定義

自傷，是一種抗議、無法表達或是思考，找不到方法解決問題、選擇不好的方式抒壓，是一種求救訊息；自殺，是為了「解決問題」...

自我傷害 (Deliberate self-harm) 非自殺的自我傷害行為。

自殺意念 (Suicidal ideation) 有自殺或結束生命的**想法**，**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，受害人本人知道會導致這種後果。

常見的自傷行為

- (1) 割傷皮膚、割腕
- (2) 服用過量的藥物
- (3) 燒、燙傷
- (4) 抓傷、掐、刺自己的身體部位
- (5) 扯頭髮
- (6) 撞傷或跌倒
- (7) 嘗試讓自己窒息
- (8) 持續破壞傷口、或不擦藥治療，讓傷口難以癒合

通報標準

身體受到傷害時，須立刻應變處理，並依法規進行校安通報；若有自殺行為，須於衛生福利部「自殺防治通報系統」進行線上通報。

類別		自傷意念	自傷行為	自殺意念	自殺企圖	自殺死亡
定義		有自我傷害的想法，不是想要結束生命，且尚無自傷行為	刻意造成身體的傷害，但行為目的不是想造成自己死亡	有結束自己生命的想法，但無具體計畫與行動	企圖或嘗試自殺，已有具體計畫或實際行動，泛指自殺未遂行為	自殺行為且導致死亡
自殺防治通報	是否通報	不須通報	不須通報	◎ 不須通報	必須通報	必須通報
	通報時限		--	--	知悉後 24 小時內通報 (包含假日)	
校安通報	是否通報	必須通報	必須通報	必須通報	必須通報	必須通報
	通報時限	知悉後 24 小時內通報 (包含假日)				

高關懷學生 行為評估指標

評估線索	師長與同學觀察	例證
言語上的線索	學生有極端負向的語言表達	「我心情很差」、「想死」或「活得太痛苦」等求救的語言
情緒上的線索	注意相關憂鬱、憤怒、焦慮或無望等情緒特徵	「我很不快樂，煩到快要抓狂，一下子心情變得很糟好像不是自己可以控制的」，形容心情像藍色與黑色
行為或生活細節線索	情緒行為的指標中，常見學生失去對過去感興趣之事，衝動易怒跟人爭執不下，學生容易因小事而急躁不安。無法完成例行目標行為	情緒行為或退出活動兩週以上，一週不來上課至少 2 天，連續兩週。焦慮提高、激動、生氣時較有衝動能量與動機（energy & motivation）想做出自殺嘗試
認知改變的線索	思考變慢、記憶減低、無法專注、無法判斷有效因應壓力與問題解決策略、困難作決定，負向反芻思考	有些念頭一直盤旋於腦中揮之不去，如：「我不值得別人看重」、「別人一定覺得我很差」，「我看不到未來希望」。或是衝動想法：「我要報復你」
生理線索	生理平衡明顯改變，如：睡眠型態（過多或過少）、體重（過輕或過重）、心理動作遲緩、交感神經過度激發躁動不安，生理疾病或身體疼痛	經常日夜顛倒、作息紊亂、失眠、白天想睡時間多過清醒、過度節食或暴食，身體症狀抱怨頻繁，甚至就醫也一直無法改善
壓力線索	有重大壓力事件或課業、人際或家庭挫敗壓力，其中憂鬱者易有負向人際關係、文化改變可能增加症狀嚴重度	近期父母離異（或過去父母問題延宕至今）之感受、經濟上壓力、他人言語暴力、鍾愛事物被剝奪或失去帶來的身心影響
心理測驗結果	如心理健康篩選、憂鬱量表 BDI、無望感量表、焦慮量表等測驗結果	各項重要心理測驗分數顯示中度以上嚴重度

資料來源：教育部（2023）。校園學生自我傷害防治手冊。（國立臺灣師範大學編製）

自殺危機評估 (1/2)

危機程度		低度	中度	高度
1. 當前自殺計畫	A. 細節	<input type="checkbox"/> 模糊	<input type="checkbox"/> 部分明確	<input type="checkbox"/> 有時間、地點、方法等
	B. 構思	<input type="checkbox"/> 沒有或一閃即過	<input type="checkbox"/> 在計畫中	<input type="checkbox"/> 已有詳細計畫
	C. 時間	<input type="checkbox"/> 無明確時間	<input type="checkbox"/> 在幾小時內	<input type="checkbox"/> 隨時
	D. 方法致命性	<input type="checkbox"/> 服藥、割腕	<input type="checkbox"/> 藥物和酒精濫用	<input type="checkbox"/> 上吊、從高處跳下
	E. 別人介入的機會	<input type="checkbox"/> 大多數時間身邊有人	<input type="checkbox"/> 若求救會有人來	<input type="checkbox"/> 孤立無援
2. 過往自殺紀錄		<input type="checkbox"/> 沒有，或有一次輕微自殺行為	<input type="checkbox"/> 一次較嚴重或多次輕微自殺行為，並多次示意自殺	<input type="checkbox"/> 曾有一次極嚴重或多次較嚴重的自殺行為
3. 壓力因應模式		<input type="checkbox"/> 對壓力尚有因應能力	<input type="checkbox"/> 對失去心愛的人、物或環境改變，反應較大	<input type="checkbox"/> 對失去心愛的人、物，或環境改變，反應強烈
4. 徵兆	A. 因應行為	<input type="checkbox"/> 生活如常，只有一些小改變	<input type="checkbox"/> 飲食、睡眠和學習出現混亂	<input type="checkbox"/> 生活的功能嚴重混亂
	B. 憂鬱	<input type="checkbox"/> 輕微，稍感低落	<input type="checkbox"/> 中度，有些鬱悶、悲傷、易怒、提不起勁	<input type="checkbox"/> 感到絕望、悲傷、活著無價值

自殺危機評估 (2/2)

危機程度		低度 -----	中度 -----	高度
5. 支援		<input type="checkbox"/> 有關心及願意協助他的人	<input type="checkbox"/> 有家人及朋友，但並不願意長期地協助他	<input type="checkbox"/> 家人及朋友不願支持，或對其有負面敵意
6. 溝通模式		<input type="checkbox"/> 直接表達出感受和自殺企圖	<input type="checkbox"/> 自殺的目的是為了使他人感到懊悔	<input type="checkbox"/> 間接或非語言表露極負面的自殺想法
7. 生活狀態	A. 關係	<input type="checkbox"/> 人際關係、個性和學習表現皆穩定	<input type="checkbox"/> 近期有衝動的情緒行為；人際關係出現問題	<input type="checkbox"/> 情緒困擾，與同儕家人和師長關係長期惡劣
	B. 居住	<input type="checkbox"/> 與家人同住	<input type="checkbox"/> 與人同住（非家人）	<input type="checkbox"/> 單獨居住
8. 心理健康狀態		<input type="checkbox"/> 無明顯用藥需求	<input type="checkbox"/> 突發但短期需要服用或有精神上的需要	<input type="checkbox"/> 有心理疾病或嚴重的急性病而需長期服藥
9. 經濟壓力		<input type="checkbox"/> 無經濟財務的壓力	<input type="checkbox"/> 有經濟財務的壓力	<input type="checkbox"/> 經濟財務的壓力沉重
10. 最近失去重要他人		<input type="checkbox"/> 無此情形	<input type="checkbox"/> 有此情形且調適中	<input type="checkbox"/> 沉溺於悲傷感受中

資料來源：修改自 “Suicide Risk Assessment Worksheet.” , by J. Smith, 1988, Dallas Independent School Districts.

資料來源：教育部（2023）。校園學生自我傷害防治手冊。（國立臺灣師範大學編製）

童年逆境經驗

(Adverse Childhood Experiences, ACE)

早期由Felitti等人進行一系列的童年逆境經驗研究，揭露了個人童年逆境經驗與成年時期的身心健康狀況有關。其中在1998年所進行的第一波童年逆境經驗 (Wave I ACE) 研究問卷調查時，訪問的題問都與受訪者「18歲以前的生活經驗」有關。

青少年網路或物質成癮
與自殺行為亦具有高度相關性

自傷可能的因素



經驗類別	中譯題目
言語虐待	1.你的父或母或其他住在家裡的大人，時常（或常常）對你咒罵、羞辱、侮辱、說輕蔑的話、或做任何行為讓你覺得你可能會有任何肢體上的傷害？
身體虐待	2.你的父或母或其他住在家裡的大人，時常（或常常）推你、抓你、擱掌、朝你丟東西、或甚至是打你讓你身上有傷痕瘀血或嚴重受傷？
性虐待	3.你的父或母或其他住在家裡的大人，時常（或常常）以你不喜歡的方式碰觸你的身體，或是要你碰觸他/她的身體，或是要求你做任何性相關的行為像是口交、肛交、或是性交？
情感忽略	4.你覺得家庭裡沒有一個人愛你、認為你是重要或特別的，或覺得家裡的人並不彼此照料、彼此間並不親密或是支持？
身體忽略	5.你沒有足夠的食物吃、需要穿髒衣服、覺得沒有人會保護你，或是你的父母因為喝太醉了或是濫用藥物毒品導致疏忽對於你的照顧，像是你生病時沒有帶你去看醫生？
父母缺席	6.你是否失去一位親生父親或親生母親因為離婚、棄養、或其他原因？
母親被暴力對待	7.你的母親（或是繼母）是否時常被推、抓、打、踢踹、被丟東西、或甚至是被人拿刀子威脅？
物質濫用	8.你是否有和有酒癮問題或是藥物毒品問題的人一起住過？
精神疾病	9.和你住在一起的人是否有憂鬱症或其他心理健康疾病、或是否有人曾經嘗試自殺？
家庭犯罪行為	10.你的家庭（或和你一起住的人）是否有人曾經入獄？

複雜性創傷後壓力症候群 (Complex post-traumatic stress disorder, **CPTSD**)

對於成長中的兒青而言，「家庭」與「學校」則是生活中最重要的兩個場域，此兩場域中以父母親或照顧者對兒青的身心健康、與人關係、以及生活適應影響最鉅，其次為手足、老師及同儕（江秉榮等，2020；吳沛妤等，2012；蕭金土、陳瑋婷，2014）。兒童長期受到關係受創（包含虐待、忽略、性傷害等）會造成情緒失調、人際互動上多疑與不信任、低自尊、羞恥與內疚等自我概念，使其與他人之各種關係發展受到影響，即產生複雜性創傷後壓力症候群。



資料來源：(1)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）(2)梁碩娟（2022）。青少年童年逆境經驗、自尊與同儕關係之研究—以台灣青少年成長歷程研究資料庫為例分析。銘傳大學，碩士論文，未出版。

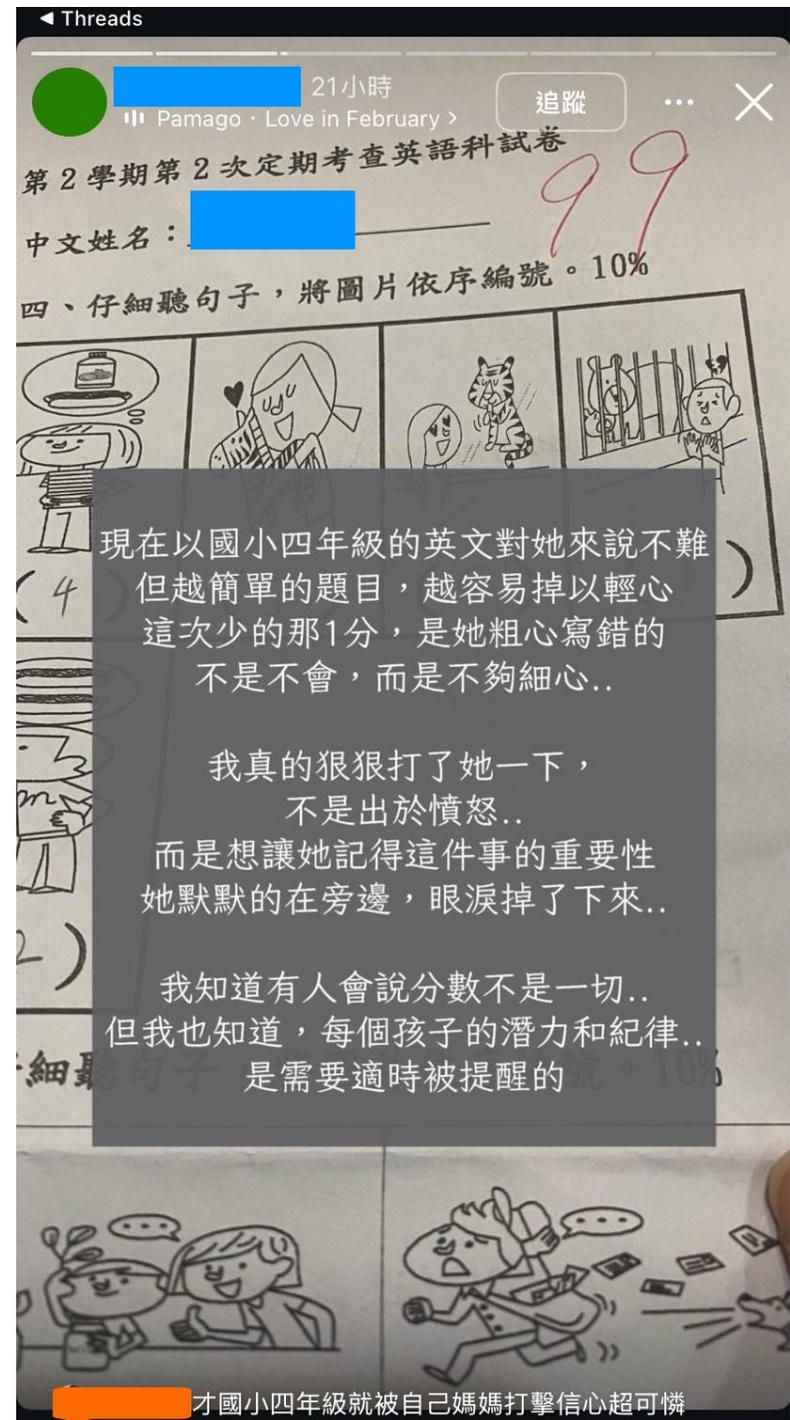
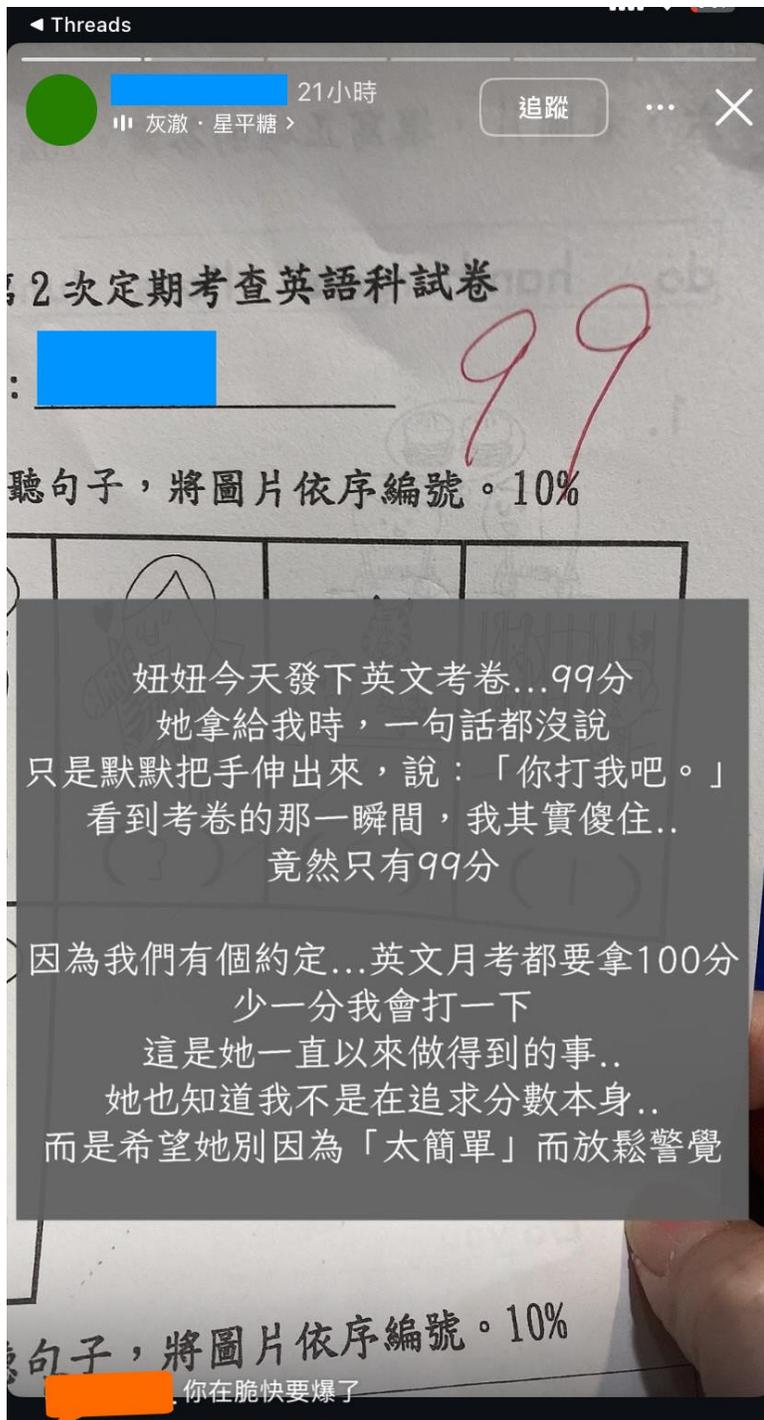
兒童青少年情緒障礙

造成情緒障礙的原因包含遺傳基因、生物因子、家庭學校環境和社會因素交互作用引起，在處置與治療上面須全面考量。

1. **焦慮障礙**：適應障礙、廣泛性焦慮障礙（GAD）之兒青，在面對生活的各個方面（如學校成績、家庭問題或健康）出現過度擔憂，症狀包括坐立不安、疲勞、難以集中注意力和睡眠障礙或是社交焦慮障礙：患有社交焦慮障礙的兒青害怕社交互動，擔心被評判或尷尬，這可能導致個案會刻意去避免社交場合，影響他們建立友誼的能力。台灣的青少年，其中12%會出現任何一種焦慮症。

2. **情緒障礙，如憂鬱症**：兒童青少年憂鬱症常出現的症狀為持續的易怒、低落、負面、對活動失去興趣、沒有自信心、食欲或睡眠模式改變，以及自殘或自殺的想法或行為。台灣的國中生患有憂鬱症的比例則在0.7%-4.8%。

1. 是一種大腦疾病，已有多種治療藥物被證實有明顯療效。
2. 家長、老師、醫事人員、社會大眾，及政府人員，都要有身心健康管理的正確觀念，才能夠有效幫助受困的青少年。
3. 自殺防治原則：「一問、二應、三轉介」。
4. 自殺行為具有傳染力，可能透過各種媒體或自媒體傳播。



安全計畫 (Safety Planning Intervention)

一個人化危機應對指引

- 著重於使用者的「安全」
- 是「契約」
- 更強調雙方合作方式
- 協助使用者具體化因應自殺危機的策略
- 具實證研究支持效果

1. 辨識危機警訊

2. 內在因應策略

3. 可以轉移注意力的人或地點

4. 身邊可以求助的對象

5. 危機時可以聯絡的專業人員
或機構

6. 確保自己身處安全的環境

7. 值得活下去的事

發現問題

年少日記：
我不是什麼重要的人

請試以系統觀點來
推測/看見孩子的
壓力及內心歷程。



我出生在一个看似光鲜亮丽的中产家庭

自殺防治 - 校園內系統合作

一、合作重要性：

1. 常見不同縣市的國小專任輔導教師反應工作負荷過重、系統合作不易、角色期待過多、定位不清、專業支持不足...等，以致工作壓力大。
2. 與專任輔導教師互動密切的輔導行政教師（包括輔導主任、輔導組長、資料組長、特教組長等教師），其合作成效、分工默契將直接影響學校輔導工作。

二、分工策略建議：

- ☆積極建立關係
- ☆先盤點後規劃
- ☆明確分工
- ☆進行個案管理
- ★開放式對話合作

合作的困難/受挫

- 不熟
 - 忙於教學或行政
 - 忙於處理學生事務
- 面子問題
 - 關心的點不同
- 合作經驗不佳
 - 理念不同
- 衝突、刻意阻撓

合作成功的關鍵與策略

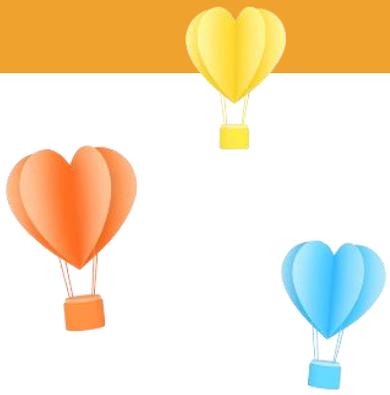
- 態度積極、主動
- 工作計畫透明化
- 達成目標共識
- 回應需要、提供適切支援
(擴充角色認知、情緒支持、資訊介入與整合)
- 展現專業能力
- 肯定賦能
- 建立工作同盟關係

學校需要心理師支援

- 危機事件處理
- 安撫老師的情緒
- 討論學生狀況
- 釐清工作方向
- 處理學生其他個人或家庭議題

心理師能提供...

- 對學生
(個別諮商、團體諮商、評估與衡鑑、系統評估)
- 對家長
(介入學校與家長的衝突、評估家庭功能、親子諮商、親子關係修復)
- 對教師
(諮詢、支持、賦能)



社會情緒學習

(Social and Emotional Learning, SEL)

提升個體心理韌性



校園學子心理輔導策略—推動社會情緒學習(1/2)

「社會情緒學習」係指以情緒為基礎，涵蓋學習有關人際互動、同理關懷他人、道德責任等知識、技巧、態度、信念的教育過程。學校教育應致力於幫助學生自我理解與認同，並培養溝通互動能力與同理心。社會情緒學習的理論與方案建構在認知、情緒與社會三個面向的交互作用；在國民教育階段，培育兒童與青少年的社會情緒學習知能，有助學生應對未來生活與就業的挑戰，亦可提升其生活意義感與幸福感（教育部，2024）。

Social and emotional learning (SEL) is the process through which children and adults acquire and effectively apply the knowledge, attitudes, and skills necessary to understand and manage emotions, set and achieve positive goals, feel and show empathy for others, establish and maintain positive relationships, and make responsible decisions.

校園學子心理輔導策略－推動社會情緒學習(2/2)

現行108課綱及課程規劃

SEL相關概念



中小學階段

- 健體領域課綱
- 綜合活動領域課綱

- 將SEL概念納入地方及中央輔導團研習課程，透過到團服務、分區研習、研討會方式，提升知能。
- 擴增教師融入相關議題知能，增加學生社會情緒管理能力。

高中階段

- 「生命教育」課程
- 「健康與護理」課程

透過學科中心、高中職優質化方案協助高中教師進行議題增能。

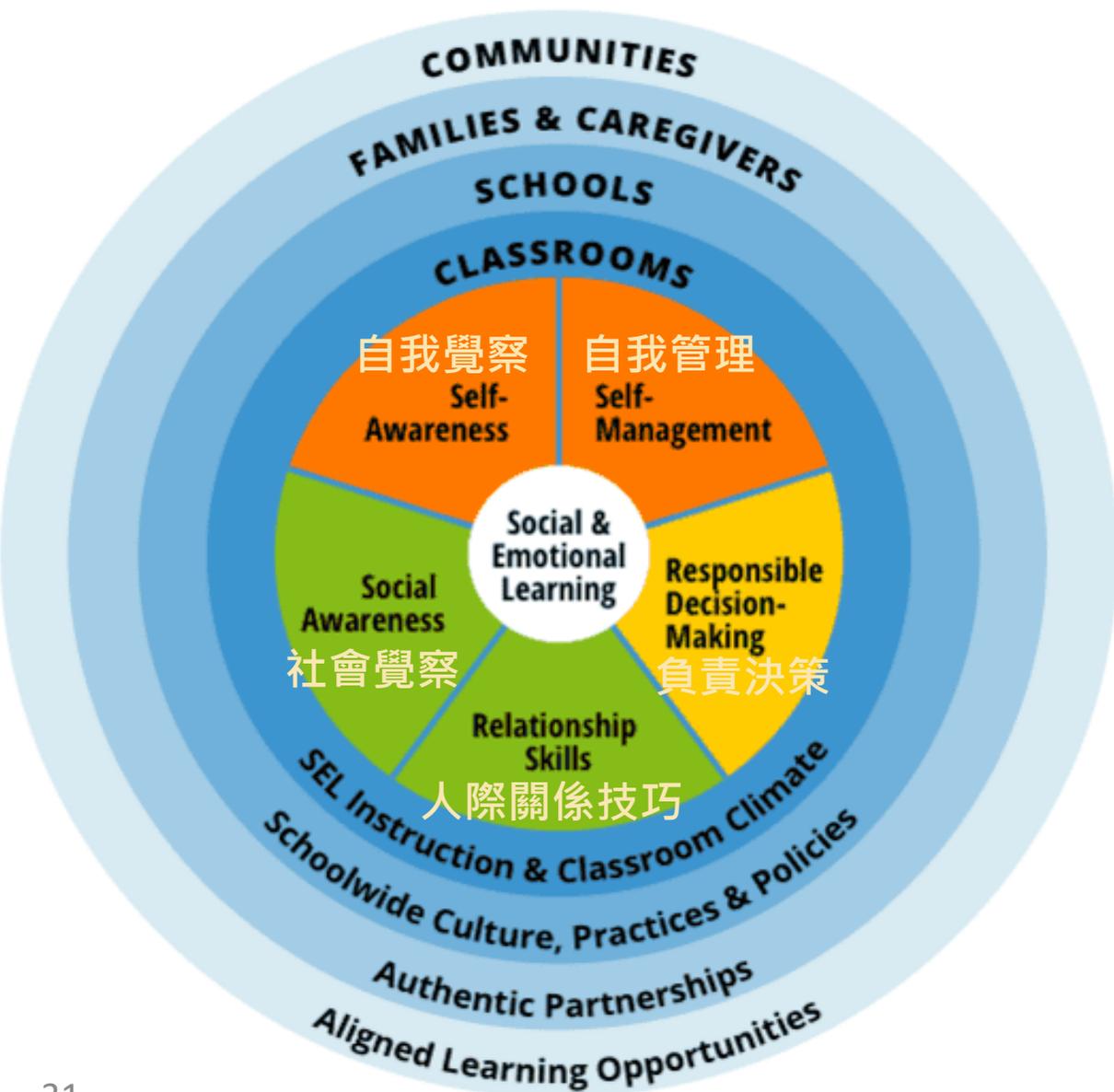
- 開發及甄選優良教案並公告上網供全國教師參用

108 課綱核心精神：「自發、互動、共好」

大專階段

大專校院透過開設通識教育課程或舉辦學生議題活動時，融入社會情緒學習議題。

SEL的五大核心能力 (CASEL SEL框架)



1. 自我覺察：指瞭解「我是誰」及待看自己的方法，包含瞭解文化、認識自己的情緒想法與感受，以及個人的長處。

2. 自我管理：指管理個人情緒、想法與行為，包含調節情緒（以面對壓力和焦慮），因應挑戰及培養行動力。

3. 社會覺察：理解與尊重他人的感受與需求，具同理心，可接納不同的觀點，並且創造與感受「歸屬感」。

4. 人際關係技巧：與他人相處、建立友誼的方式，包含有效溝通、解決問題、管理衝突與分歧，與建立正向關係。

5. 負責決策：指做出明智的選擇，包含需對於事情具好奇心與開放態度，符合倫理、關心社群的決策。

SEL結合108課綱

SEL的五大核心能力，旨在於提升內省、人際互動及認知能力，強調：

1. 「個人內省能力與態度」
2. 「人際溝通能力與態度」
3. 「在個人和社交場合中做出符合道德與原則的選擇」

Intrapersonal competencies



Interpersonal competencies

跨域努力：「環境」協助SEL融入日常

SEL是一個終身發展技能的過程，這些技能可以幫助我們/學子在學業、生活、工作等各個方面邁向成功，例如有效溝通、建立關係、應對挑戰以及做出有利於自己和他人的決定。反之，也可以從中思量該如何幫助學生在環境中學習和練習這些技能。

★當信任關係受到支持的時候，SEL最有效！



- 課堂上：學生可直接學習社交和情感技能，以及有關於個體成長、經歷、文化和學習需求的深厚專業知識，甚至（教師可「創造機會」）在不同學科中討論。
- 校園裡：在校園裡隨時可以推廣SEL，如：迎接孩子們的到來、在走廊上彼此問候，加入社團，在各角落或甚至等車的時候與其他同學或教職員工的互動。
- 家庭與照顧者：學校必須傾聽並與家庭合作，以更全面性瞭解學生的需求，並且塑造學校良好環境，以有效地支援孩子的社交和情感發展。
- 與社區聯結：能有更多的社交和情感技能練習的機會。

<https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>

<https://leadingschoolwidesel.casel.org/courses/take/intro-to-sel/texts/34166154-what-is-sel>

量尺問句 (Scaling questions)

請試著回想：這一個星期以來，你還好嗎？

請以「0分到10分」來表示你的整體心情，0分表示「不快樂」、10分表示「快樂」，愈低分即是愈不快樂、愈高分即是愈快樂。

這一個星期以來，你會為你的整體心情打幾分呢？

0分
不快樂



※協助個體產生洞察

10分
快樂

可以試著變形/延伸應用

興奮

愉快

高興

輕鬆

厭煩

傷心

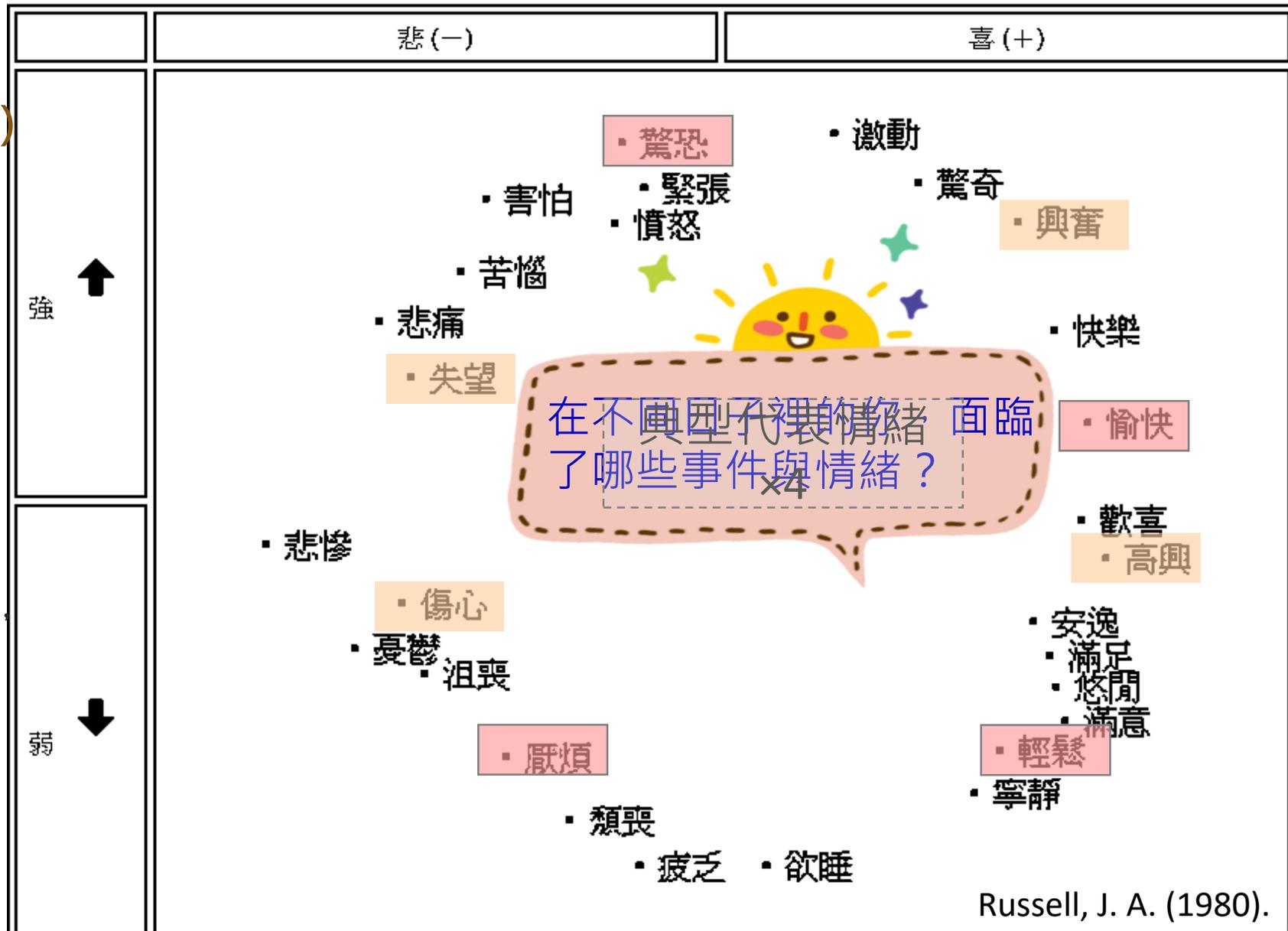
失望

驚恐

情緒環狀模型

(Circumplex Model of Affect)

- 「愉悅度」與「激發程度 (強度)」兩向度，將情緒分類，並排成一個環形。
- 情緒在一個連續的圓環上變化，兩端相連。例如，情緒可以從高度積極的極端轉變到高度消極的極端並且在環形模型中，相鄰的情緒會有一定程度的相似性。



資料來源：(1)Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of personality and social psychology*, 39(6), 1161.、

(2)數位讀寫網 - 台灣閱讀文化基金會

成為（接納） 情緒的主人

學生可能的感受？

「我心情很差」

「如果死掉就好了」

「我媽都不愛我」

「他們一定覺得我很糟」

日夜顛倒

白天嗜睡

近期父母離異

常與人言語衝突

冷靜—放鬆

自在、隨和、平和、安全、溫順、冷靜、柔和、安靜、寧靜、溫和、放鬆、鎮靜

高興—愉悅

快樂、著迷、談諧、樂觀、極度、興奮、飛揚、美妙、華美、無憂無慮、驚奇、娛樂、震顫、愉快、有趣、歡樂、可喜、大為放心、有趣、歡喜、欣喜、美好、絕妙、好心情、興高采烈、幸運、笨拙、快樂、驚喜、狂喜、好幽默

強壯—主動

主動、迷人、熱心、勇敢、活潑、驚險、有活力、生動、強壯、狂野、活潑

有能力—有力量的

有才氣、權威、勇氣、勉強、陽性、強壯、驕傲、聰明、自信、有效力、大膽、喜悅、英勇、強大、成功、獨立、負責、穩健、有能力、勇敢、支配、重要、有力、確信、能幹、肯定、莊嚴、有效率、無畏、自信、有影響力、男子氣概

擔心—關心

情同手足、友善、體諒、和善、和睦、有幫助、瞭解的、熱心助人、舒適、關心、寬容、殷勤、不自私、同情的、慈悲、擔心、慷慨、仁厚、美好、溫柔、有興趣

值得尊重—愛

讚賞、可愛、摯愛、鍾愛的、被尊重、值得尊重

緊張—焦慮

警覺、被尊重、沒耐性、機動緊張、恐慌、煩躁不安、焦慮、神經質、不自在、神經過敏、緊張、憂心

難過—憂鬱

不樂、陰沉、孤獨、難過、憂鬱、悲哀、悲傷、鬱鬱不樂、悲慘、鬱悶、陰鬱、憂愁、低沉、黯淡、冷酷、沮喪、不快樂、不被愛

專業人員 - 從主動出擊到強力介入

參考資料：Steven Levenkron (2004)。割腕的誘惑：
停止自我傷害。台北市：心靈工坊。(李俊毅譯)

- 破冰
 - 慢慢 / 安全地靠近
 - 保持理解與同理
 - 瞭解個案的絕望
 - 維持樂觀的態度
- 建立治療 / 依附關係

口語互動技巧

★ 隱約式鼓勵

開放式詢問

重述與摘要

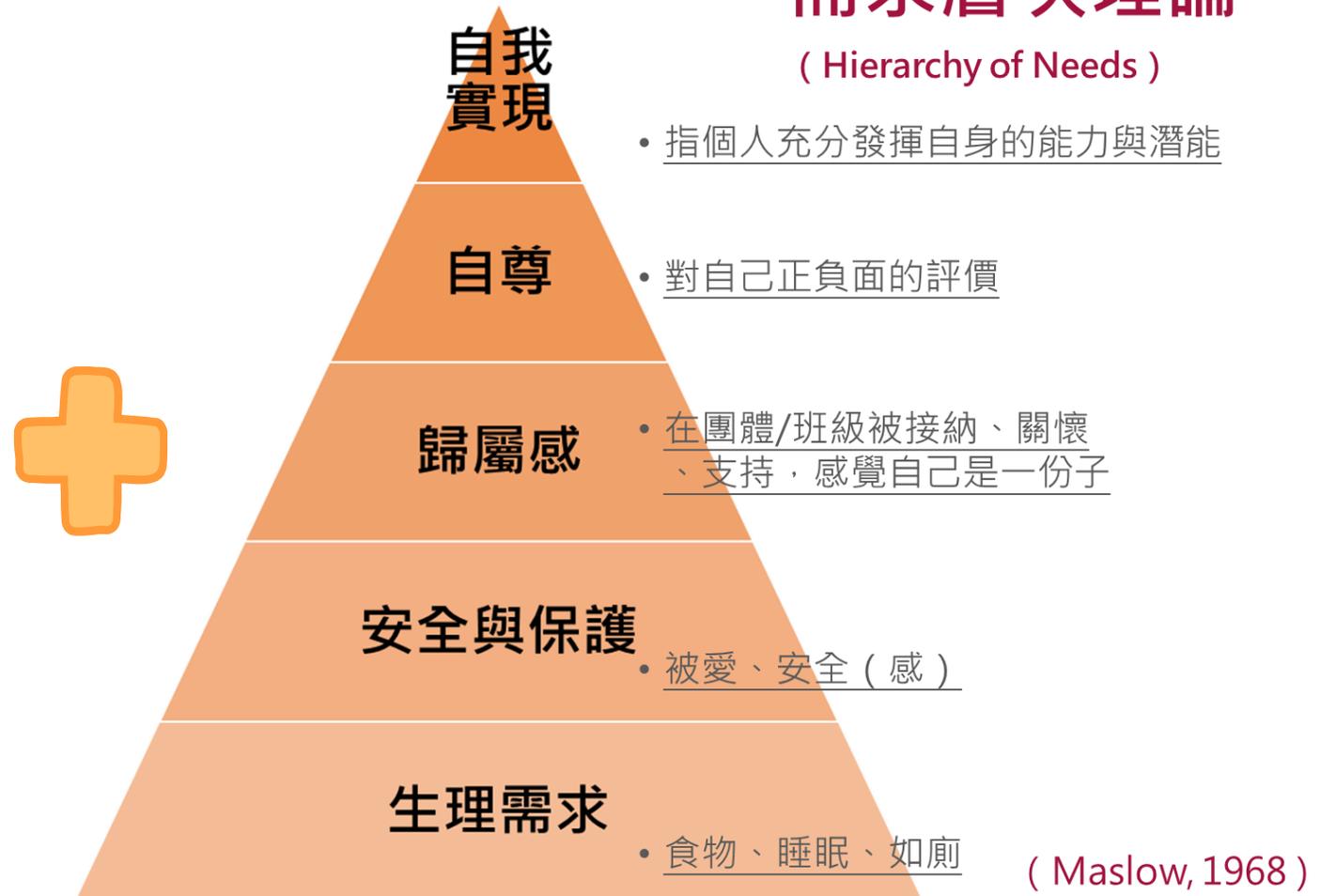
簡述語意

★ 情緒反應

★ 初層次同理心

需求層次理論

(Hierarchy of Needs)





課堂氣氛與實踐 — 師生關係、課堂常規、以學生為中心的紀律、明確指導SEL

- 呼喊出每位學生的名字
- 回應學生的需求
- 正向的教師語言
- 肯定學生的努力
- 學生分享想法、觀點和顧慮

- 課堂活動中創造可預測性
- 課堂常規和程序不會過於嚴格
- 需要時提醒課堂程序

- 提供學生問題解決和自我管理工具
- 使用口語或非口語提醒來溝通
- 糾正行為時帶有尊重
- 鼓勵反思

- 提醒SEL的存在(如張貼海報或品)
- 指導反思/討論社交與情感能力
- 陪同/提供練習正在學習的技能

SEL重要內涵

最初從「自我認識」開始（從自己的身體、自我概念發展的形成），接著認識、管理自己的情緒，最後再延伸到與他人互動。當 SEL 內化到孩子的生活中，他們便能擁有覺察自我和社會的能力，並透過管理自己和瞭解他人的情緒，做出負責任的行為。

「SAFE」四項教學指標

- S循序漸進 (Sequenced)
- A積極參與 (Active)
- F專注投入 (Focused)
- E直接明確 (Explicit)

實證研究結果

根據213所學校施行SEL課程後的分析：

- 學業成績較好 (3倍學習效果提升)
- 改善態度與行為 (提升學習動機、學習更為投入等)
- 減少不良行為 (家校合作下，問題行為減少42%)
- 減少情緒困擾

SEL應用於師生互動的建議：循序漸進

1. 初階：覺察與表達

- 情緒詞彙教學
- 情緒日記/感恩日記
- 正念呼吸/靜心練習

2. 進階：管理與調適

- 壓力調適技巧
- 角色扮演與情境模擬
- 合作學習與團隊任務

3. 高階：同理、合作與責任

- 同理心訓練
- 班級會議與民主討論
- 社會參與與服務學習

教學資源 > 情緒教育

情緒素養活動學習單：四大主題教孩子情緒覺察與管理



訂戶專屬

適用年級 [國小低年級](#)、[國小中年級](#)、[國小高年級](#)、[國中](#)

檔案格式 pdf

適用科目 [國語文](#)、[綜合活動](#)、[不分科](#)

主題分類 [情緒教育](#)

內含頁數 12頁

內含素材 引導提問、學習單

上線時間 2022-11-03

立即加入 下載資源 >

收藏

已下載：3,729 次

內容說明

設計理念 | 近年來，情緒素養被廣泛地重視，例如：SEL（社會情緒學習）、EQ（情商）等都已成為現今的教育關鍵字。而要培養健全的情緒素養，孩子需要先認識不同的情緒，並了解情緒可能有哪些變化，也透過活動學習如何辨別情緒。最後，學習在情緒管理中運用多元的策略。

教師社會情緒學習的重要性

教師的幸福感不僅有助於降低其壓力及工作倦怠，更能將自己的正向情緒轉化為更有利於學生學習的環境，促進學生的學習動機和幸福感，進而提升學習成就。

 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

☹️近五分之一的臺灣教師認為教職對自身有負面影響、對這份工作的工作滿意度也不斷下降 (柯華葳等人, 2019)

資料來源：吳怡萱 (2024)。探歷史就現況臺灣社會情緒學習發展與未來，648，25-30。

青壯的心 我們聽你說
衛福部15-45歲青壯世代心理健康支持方案



服務對象
15-45歲青壯族群

方案時間
即日起至114/12/31

**每人免費3次
心理諮商服務**
(部分機構酌收掛號、行政費)

歡迎至彰化縣合作機構洽詢預約



簡式健康量表 (BSRS-5) (心情溫度計)

請靜下來心，
好好感受一下
自己的狀態...

14分 15分以上 近一星期(包含今天)，您對下

中度情緒困擾 重度情緒困擾

不命 輕微 中等

前五題總分

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

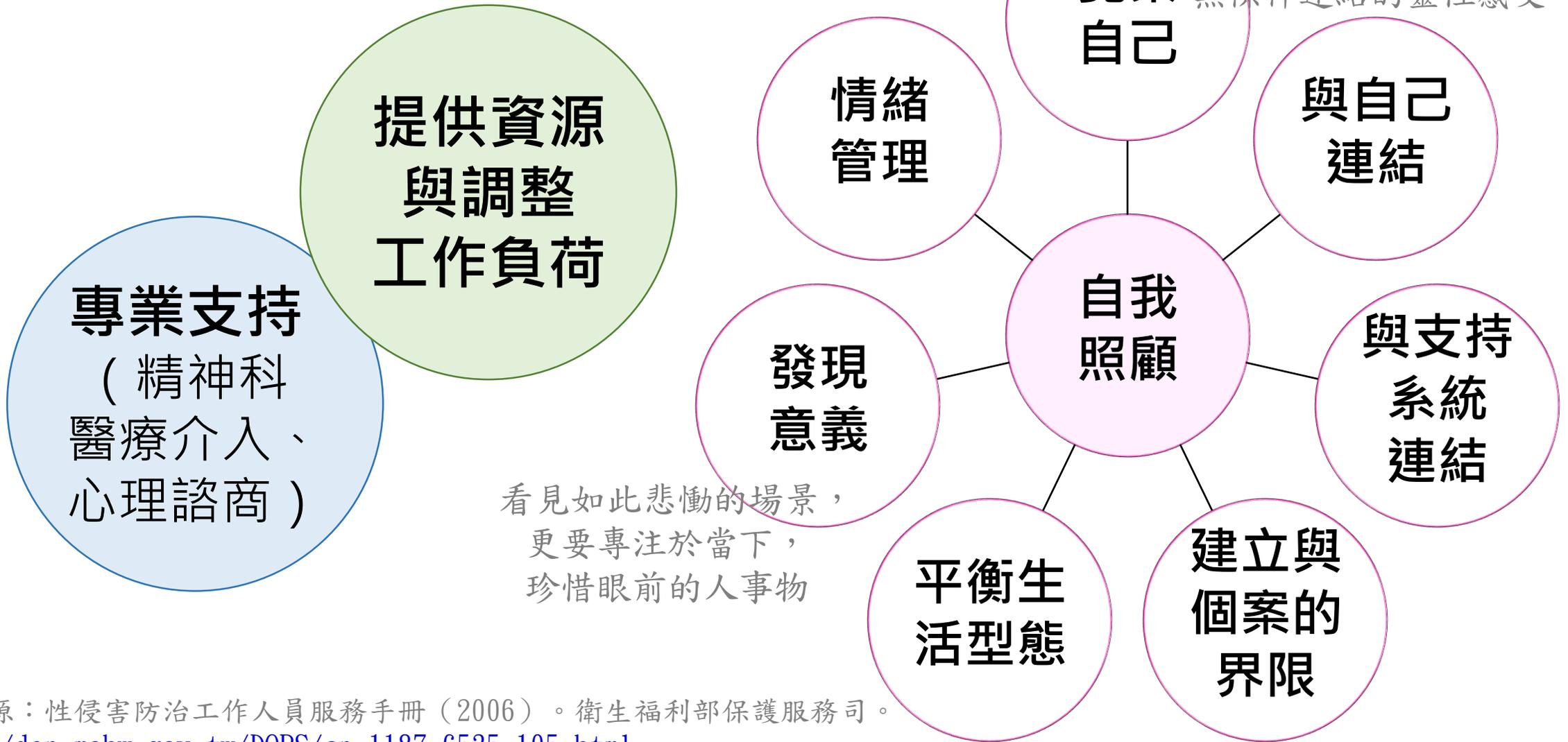
★ 有自殺的想法

有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易睡或早起
 2. 感覺緊張或不安
 3. 覺得容易苦惱或動怒
 4. 感覺憂鬱、心情低落
 5. 覺得比不上別人
- ★ 有自殺的想法

預防策略與自我照顧

藉由正念、禪修、冥想
覺察自我，培養與他人
無條件連結的靈性感受



自我照顧方法：提升個人韌性

每週10次（包含練習深呼吸）抗壓治療，
能有效改善個人的情緒與壓力。

正念呼吸
與冥想

感恩

留意情緒

習得樂觀

留意飲食

自我寬恕

伸展運動

規律作息

運動

★請用鼻腔吸氣，再透過鼻腔吐氣

請讓自己沉澱3分鐘先緩緩步調，
讓自己靜下心來，與自己好好相處，
將專注力放在「呼吸/當下」…

★請用一、二句話來總結，從早上起床至今，你個人的整體心情狀態與
（主因）事件/對象。



@evakwong1327 6 年前 (已編輯)

2019年1月24日，已經30歲了，聽著還是會哭

很想跟15年前的自己說聲感謝，感謝你沒跳下去，現在的我過得很幸福，有愛的人，也往著夢想

手紙~拜啟 給十五歲的你



@yychan6928 1 年前

15歲幸福的我，從沒想過25歲後會經歷人生劇變。36歲的時候認識這首歌，每聽必哭。如果可以，小時候的我想給長大後的我一個抱抱。身處艱難的環境，不知道什麼時候會看到盡頭，想死



@tobylee5565 2 年前

給未來的自己：

今年是2022年，我15歲

現在的我想成為一名醫生，所以正在拼命讀書



@leviii1225 2 年前 (已編輯)

12歲第一次聽

如今我已經17歲了

在我感到困難時常常想要放棄陷入悲傷



@yk605277 9 年前

六年前六年後，聽得感覺完全不一樣。眼淚，無聲地滑了下來。

或許是歷練了許多了吧。在精神科病房住了5次，也跌倒哭泣了許多次。

怨恨自己為何生病。怨恨社會為何排斥我們。

也怨恨自己的無能。

這首歌寫著相信。寫著即使脆弱迷惘，也可以理直氣壯得追逐夢想。

對於生病的人們，或許我們需用得就是這個吧！

我們需要有人告訴我們，我們即使折翼，也有跟一般人一樣奮鬥的資格。

人生的一切都有其意義。

A woman with dark hair and glasses, wearing a white t-shirt, is smiling and leaning forward. The background is a warm, orange-toned interior with vertical panels.

アンジェラ・アキ 36歳 シンガーソングライター

Angela Aki 36歳 創作歌手

能夠幸福愉快

謝謝聆聽！
