



111學年度第2學期

導師手冊

活動日期 112年03月13日

承辦單位 諮商中心

活動地點 國際會議廳

目 錄

諮商中心簡介

業務職掌	3
心理師學經歷一覽表	8
111 學年度第 2 學期系諮商導師及系輔導員一覽表	11
111 學年度第 2 學期各系資源教室輔導員一覽表	12

111 年度第 2 學期 諮商中心工作重點

導師工作行事曆	14
導師輔導知能研習活動一覽表	15
學生輔導相關工作活動一覽表	16
諮商中心推廣活動預訂表	17
諮商中心心巢義工小天使系列活動	20
資源教室行事曆	21
資源教室活動預告	23

導師輔導資源

◆自殺防治	
自殺評估與溝通技巧—自殺防治守門人的十八般武藝	25
◆關係界線	
談關係裡的「情緒勒索」	37
人際關係越分化越自在—陪自己兼顧自主與親密	41
◆師生關係建立	
為什麼導師需要創傷知情(一)、(二)	44
◆資源教室	
大專校院身心障礙學生線上學習參考指引	51

相關辦法與表格

教師評鑑辦法(含輔導評鑑評量表)	64
諮商中心班級輔導申請辦法及申請表	70
心理測驗列表	73
諮商中心牌卡借用辦法及申請表	75
中華大學校園事件處理暨通報流程	80
新竹地區精神醫療與心理諮商資源	81

學務處各單位相關資訊

軍訓室	85
生活輔導組	93
課外活動指導組	96
衛生保健組	97
就業輔導與校友服務組	98
原住民族學生資源中心	109



諮商中心簡介

- 業務職掌
- 諮商心理師學經歷一覽表
- 111 學年度第 2 學期系諮商導師及系輔導員一覽表
- 111 學年度第 2 學期各系資源教室輔導員一覽表



業務職掌



主任 林鑫琪主任 分機 6259

E-mail : chi@g.chu.edu.tw

1. 統籌中心年度工作計畫及經費運用
2. 中心各主要活動之協調與督導
3. 督導專、兼任心理師之行政效能
4. 主持中心會議及個案研討
5. 各單位之協調與聯繫



心理師 陳慕芳老師(代理) 分機 6265

E-mail : moveon@chu.edu.tw

1. 心理諮商工作
2. 系諮商導師
3. 危機事件處理
4. 高關懷學生個案管理
5. 性平學生個案管理
6. 性平活動及性平相關業務
7. 性平及懷孕學生個案管理
8. 辦理傑出輔導獎遴選及獎勵作業
9. 各項學校計畫管考
10. 導師相關業務及導師評鑑工作
11. 校園心理健康促進方案執行
12. 承辦生命教育相關業務
13. 校庫資料彙整填報
14. 工讀生管理
15. 製作導師費名冊及核算導師費



心理師 吳珮瑄老師 分機 6299

E-mail : sarah025@g.chu.edu.tw

1. 心理諮商工作
2. 系諮商導師
3. 危機事件處理
4. 高關懷學生個案管理
5. 性平學生個案管理
6. 中心個案總管理
7. 精神科醫師駐診諮詢
8. 教育部專兼任輔導人員計畫
9. 承辦轉銜輔導業務
10. 心理測驗與牌卡購置與管理
11. 特色主題計畫執行
12. 品德教育推廣活動
13. 活動文宣編製
14. 承辦專兼任心理師團督
15. 承辦轉學生適應座談會



心理師 董志強老師 分機 6153

E-mail : cctung547@chu.edu.tw

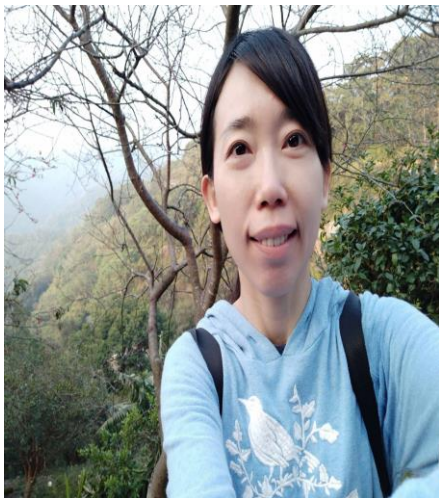
1. 心理諮商工作
2. 系諮商導師
3. 危機事件處理
4. 高關懷學生個案管理
5. 性平學生個案管理
6. 承辦系導師會議
7. 辦理導師輔導知能研習活動
8. 心理衛生推廣活動
9. 自殺防治守門人培訓業務
10. 承辦專兼任心理師專業訓練課程
11. 休學生輔導
12. 全職實習心理師行政督導
13. 實習機構年度審查作業



心理師 曾天凱老師 分機 6152

E-mail : ice1190@chu.edu.tw

1. 心理諮商工作
2. 系諮商導師
3. 危機事件處理
4. 大一新生心理健檢及衛教
5. 高關懷學生個案管理
6. 性平學生個案管理
7. 生涯培力助學計畫
8. 義工招募與培訓
9. 承辦輔導股長相關業務
10. 復學生通知
11. 班級輔導活動及團體測驗
12. 辦理全校導師會議
13. 編制導師手冊
14. 全職實習心理師行政督導



資源教室輔導員 黃淑容老師 分機6218

E-mail : e0221@g.chu.edu.tw

1. 資源教室學生個案輔導與管理
2. 身心障礙學生工作計畫經費管理
3. 資源教室學生工作坊活動辦理
4. 特殊教育宣導講座
5. 特殊教育書面審查
6. 資源教室學雜費減免追蹤
7. 資源教室圖書、視聽教材之購置
8. 資源教室圖書、視聽教材之管理
9. 資源教室公文窗口及其他行政
10. 資源教室輔導員薪資核算
11. 特教通報網管理



資源教室輔導員 林怡君老師 分機 6253

E-mail : govenna@chu.edu.tw

1. 資源教室學生個案輔導與管理
2. 資源教室學生助理人員申請
3. 資源教室學生團體活動辦理
4. 資源教室學生定向活動辦理
5. 統籌年度特教訪視
6. 召開特殊教育推行委員會
7. 資源教室學生校外參訪活動辦理
8. 勞動部就業轉銜服務計畫



資源教室輔導員/社工師 陳怡廷老師

分機6264

E-mail: asjasmine16@chu.edu.tw

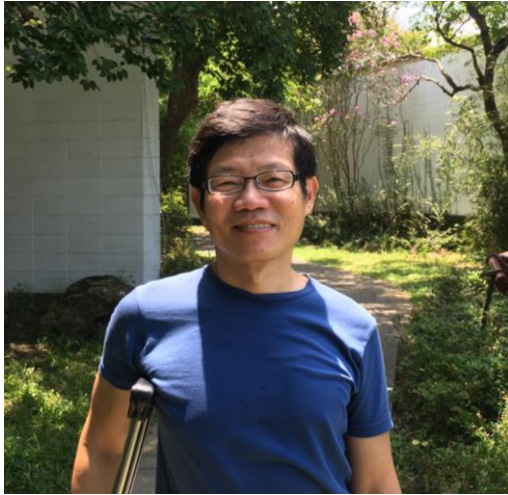
1. 資源教室學生個案輔導與管理
2. 資源教室學生課業輔導申請
3. 資源教室學生住宿申請
4. 資源教室學生獎補助學金申請
5. 資源教室學生新生與家長座談會
6. 資源教室期初、期末會議
7. 適應體育課申請
8. 資源教室設備採購
9. 資源教室學生評量調整服務申請



資源教室輔導員 曾瑞琪老師 分機 6296

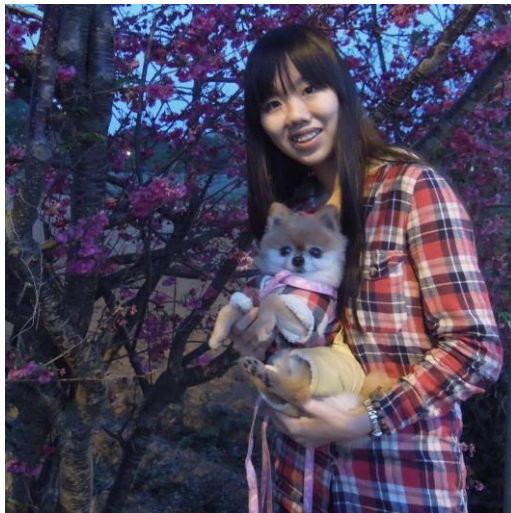
E-mail : rachel@chu.edu.tw

1. 資源教室學生個案輔導與管理
2. 中心網頁管理
3. 身心障礙學生工作計畫申請及結報
4. 資源教室學生節慶活動辦理
5. 資源教室學生職涯活動辦理
6. 資源教室學生輔具申請
7. 資源教室畢業學生轉銜會議
8. 教育部鑑輔會特教生提報鑑定彙整
9. 教育部鑑輔會特教生身份放棄彙整
10. 單位個資聯絡窗口



全職實習心理師 王福吉
（目前就讀南華大學）

1. 諮商服務櫃台值班
2. 協助諮商預約工作
3. 輔導行政業務實習
4. 執行個別諮商工作
5. 協助個管/高關懷學生追蹤業務
6. 規劃、執行或協助心理衛生推廣工作
7. 執行團體諮商、團體施測或團體活動等方案
8. 協助帶領義工團訓練課程



全職實習心理師 蔡佩綾
（目前就讀玄奘大學）

1. 諮商服務櫃台值班
2. 協助諮商預約工作
3. 輔導行政業務實習
4. 執行個別諮商工作
5. 協助個管/高關懷學生追蹤業務
6. 規劃、執行或協助心理衛生推廣工作
7. 執行團體諮商、團體施測或團體活動等方案
8. 協助帶領義工團訓練課程

中華大學諮商中心心理師學經歷一覽表

※皆具心理師證照

112/01/10-112/06/17

專任心理師			
姓名	學歷	經歷	專長
簡秀潔 (育嬰 留停)	玄奘大學 應用心理所碩士	新竹市民富國小代理輔導老師、新竹市虎林國小資源教室輔導員、新竹市生命線志工、新竹市建功高中兼職實習心理師、中華大學全職實習心理師、中華大學資源教室輔導員	自我探索、情緒調適、人際議題、壓力調適、親密關係、生涯議題
吳珮瑄	國立彰化師範大學 輔導與諮商學系碩士	財團法人台北市友緣社會福利基金會、國立臺北藝術大學諮商中心全職實習心理師、彰化修慧身心科診所兼職實習心理師	自我探索與認同、人際關係、情緒困擾、生涯議題、情感關係、多元性別與壓力調適
曾天凱	玄奘大學 應用心理所碩士	大漢技術學院心理師、臺東縣學生輔導諮商中心全職實習心理師、明新科技大學兼職實習心理師	自我探索、情緒調適、人際議題、壓力調適、生涯議題
董志強	輔仁大學 臨床心理學碩士	桃園療養院成癮治療科臨床心理師、全國自殺防治中心助理研究員、台北榮總精神部實習臨床心理師	情緒調適、壓力因應、人際關係、青少年輔導、精神疾病評估與治療、物質濫用/成癮
陳慕芳 (簡秀潔職務代理人)	國立彰化師範大學 輔導與諮商學系碩士	高雄科技大學學務處諮商輔導組全職實習心理師、亞洲大學兼職實習心理師、臺北市婦女館專案人員、臺北市中正萬華區身心障礙者資源中心個管員	自我探索、情緒調適、人際議題、壓力調適、親密關係、生涯議題
兼任心理師			
林鑫琪	國立台灣師範大學	教育部訓委會助理研究員、中華大學諮商中心主任、中華大學諮商中心輔導老師、新竹市政府第二屆及	性平議題、親密關係、人際關係、生涯發展

	教育碩士	第三屆兩性工作平等委員會、教育部輔導工作計畫有功人員、教育部校園性侵害性騷擾或性霸凌調查專業人才庫	
蔡艾如	國立台灣師範大學 輔導與諮商所碩士	中原大學、玄奘大學、少年之家兼任諮商心理師	人際關係、親密關係、自我探索
林維良	玄奘大學 應用心理學系碩士	新竹地方法院少年及家事法庭接案心理師及程序監理人、新竹市政府家暴性侵／騷方案接案心理師、勵馨社會福利事業基金會方案接心理師、中華溝通分析協會方案接案心理師、台灣家事專業調解教育學會事、玄奘大學兼任講師、李綜合醫院諮商心理師、國立海洋大學兼任職涯諮商師、高雄市學生輔導諮商中心兼任諮商心理師、曙光女中諮商心理師	人際關係、兩性關係、家庭關係、職涯規劃、舒壓助眠、深度自我探索與成長、心理創傷、心理疾患
廖學加	美國偉恩州立大學 藝術治療教育碩士	元培醫事科技大學、靜宜大學、沐光心理諮商所、南投縣/苗栗縣學生輔導諮商中心、南投縣基督教青年會、善牧基金會、勵馨基金會、玄愛兒少關懷家園、彰化縣愛鄰社會福利協會晨陽學園	自我探索、情緒議題、人際議題、生涯規劃、創傷議題、壓力調適、心理疾患(諳英語)
徐芸萱	國立臺北教育大學 心理與諮商學系碩士	能清安欣診所、新竹市家暴方案、杜華心苑心理諮商所、新竹市學生輔導與諮商中心、臺灣選擇性緘默症協會、台北市基督教勵友中心、臺北醫學大學、真理大學、國立高雄餐旅大學、嶺東科技大學、童綜合醫療法人童綜合醫院	親密關係、人際關係、親職諮詢、自我探索與肯定、情緒調適、壓力因應、青少年精神疾病、自殺防治、性侵家暴創傷知情
邱苡家	清華大學 學前特殊教育碩士 亞洲大學	杜華心苑兼任心理師、苗栗縣學生輔導諮商中心專任心理師、桃園市學生輔導諮商中心專任心理師、苗栗地方法院合作心理師、智能障礙促進協會雙老計畫專案心理師	自我探索、情緒整合、失落與創傷處遇、同志友善心理師

	心理系諮商組碩士		
--	----------	--	--

☆ 日間服務時間：9:25～17:00，共 7 個時段

☆ 夜間服務時間：18:10~20:00，共 2 個時段

承辦與整理：吳珮瑄心理師/校內分機 6299

111 學年度第 2 學期系諮商導師及系輔導員一覽表

院名 所稱	系所名稱	系諮商導師		系主任	系助理	助理 分機	系輔導員	
		姓名	分機				姓名	分機
資訊電機學院	電機系	曾天凱	6152	蘇建焜	董郁雯	6391	景公遠	6293
	機械系			葉明勳	林欣儀	6507	羅文展	6289
	電子系			賴瓊惠	黃啓豪	6890	陳煥偉	6291
	光電系			林育立	康綺倫	6509		
	生資系	吳珮瑄	6299	黃俊燕	林語瞳	6781	張生生	6289
	資工系			石昭玲	黃子庭	6741		
人社院	外文系	吳珮瑄	6299	劉立雯	范心宇	6618	邱孔鐸	6290
	應日系			魏志珍	劉怡姍	6876		
	行管系			張筵儀	羅 勤	6620	王樹德	6289
	人文社會進修 學士班			胡至沛	葉彥均	6616	林哲民	6289
	應智學程			簡曉花	葉彥均	6616	邱孔鐸	6290
管理學院	工管系	董志強	6153	陳棟樑	任青珊	6592	林哲民	6289
	財管系			謝齊莊	陳沛緹	6525	王樹德	6289
	管院進修 學士班			陳棟樑	劉玉玲	6019	林哲民	6289
	企管系			徐子光	蔡怡惠	6550		
	英國西英格蘭大學 企業管理雙學士學 位學程			裴文	韓淑惠 陳少庭	6571 6591	景公遠	6293
	國企系			徐子光	劉玉玲	6019	王樹德	6289
	資管系			賴以軒	郭俐苓	6080	張生生	6289
	中華大學美國舊金 山州立大學資訊管 理與決策科學學士 學位學程			龔愛玲	蔡蕎堦	6523	張生生	6289
觀光學院	會展系	曾天凱	6152	詹宜螢	蔡雅秀	6881	邱孔鐸	6290
	國際觀光與酒店管 理雙學士學位學程			張馨文	蔡雅秀	6881	景公遠	6293
	餐旅系			鄧維兆	徐欣儀	6549		
	休閒系			張馨文	邱惠嫻	6020	林哲民	6289
建築學院	建築系	陳慕芳	6265	蔡宜穎	戴靜芳	6651	羅文展	6289
	景觀系			陳湘媛	張智屏	6672		
	營管系			李煜齡	張智屏	6681		
	土木系			李煜齡	陳佩嵐	6701	陳煥偉	6291
	建築學院 進修學士班			陳天佑	葉珮娟	6667	林哲民	6289
	工業設計			陳湘媛	葉珮娟	6679	王樹德	6289
其他	中華書院	陳慕芳	6265	梁美惠	黃翠文	6003	邱孔鐸	6290
	國際專修部	董志強	6153	杜嘉琪	鄭尚悅	6483	林哲民	6289

姓名	輔導系所
董志強	管理學院、國際專修部
曾天凱	觀光學院、電機、機械、電子、光電

姓名	輔導系所
吳珮瑄	人社學院、生資、資工
陳慕芳	建築學院、中華書院

※更新時間 112 年 2 月 1 日
承辦與整理:董志強心理師/校內分機 6153

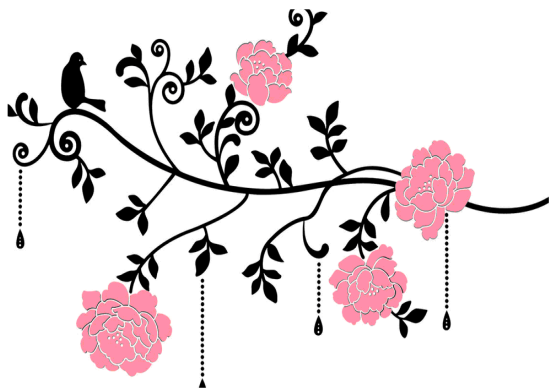
111 學年度第 2 學期各系資源教室輔導員一覽表

院所名稱	系所名稱	資源教室輔導員		系主任	系助理	助理分機	系輔導員	
		姓名	分機				姓名	分機
資訊電機學院	電機系	陳怡廷	6264	蘇建焜	董郁雯	6391	景公遠	6293
	機械系	林怡君	6253	葉明勳	林欣儀	6507	羅文展	6289
	光電系	林怡君	6253	林育立	康綺倫	6509	陳煥偉	6291
	生資系	林怡君	6253	黃俊燕	林語瞳	6781	張生生	6289
	資工系	陳怡廷	6264	石昭玲	黃子庭	6741	張生生	6289
人社院	應日系	曾瑞琪	6296	魏志珍	劉怡姍	6876	邱孔鐸	6290
	行管系	黃淑容	6218	張筵儀	羅 勤	6620	王樹德	6289
管理學院	工管系	林怡君	6253	陳棟樑	任青珊	6592	林哲民	6289
	財管系	黃淑容	6218	謝齊莊	陳沛緹	6525	王樹德	6289
	管院進修學士班	黃淑容	6218	陳棟樑	劉玉玲	6019	林哲民	6289
	企管系	黃淑容	6218	徐子光	蔡怡惠	6550	林哲民	6289
	英國西英格蘭大學企業管理雙學士學位學程	黃淑容	6218	裴文	韓淑惠 陳少庭	6571 6591	景公遠	6293
	資管系	陳怡廷	6264	賴以軒	郭俐苓	6080	張生生	6289
觀光學院	餐旅系	曾瑞琪 林怡君	6296 6253	鄧維兆	徐欣儀	6549	景公遠	6293
建築學院	建築系	林怡君	6253	蔡宜穎	戴靜芳	6651	羅文展	6289
	景觀系	林怡君	6253	陳湘媛	張智屏	6672	羅文展	6289
	土木系	曾瑞琪 黃淑容	6296 6218	李煜舫	陳佩嵐	6701	陳煥偉	6291

姓名	輔導系所
曾瑞琪	土木、餐旅、應日
黃淑容	企管、財管、行管、西英格蘭大學企業管理雙學士學位學程、土木、管院進修學士班

姓名	輔導系所
林怡君	生資、工管、建築、餐旅、光電、建築學院進修學士班、景觀、機械
陳怡廷	電機、資工、資管

※更新時間 112 年 01 月 17 日
承辦與整理：黃淑容輔導員/分機 6218



111-2 諮商中心工作重點

- 導師工作
 - 導師工作行事曆
 - 導師輔導知能研習活動一覽表

- 學生輔導
 - 學生輔導相關工作一覽表
 - 諮商中心推廣活動預定表
 - 諮商中心心巢義工小天使系列活動

- 資源教室
 - 資源教室行事曆
 - 資源教室活動預告

中華大學 111 學年度第 2 學期 導師工作行事曆

年	週次	月 曆						日 期		星 期	辦 理 事 項
		日	一	二	三	四	五	六	月		
一 											

111 學年度第 2 學期導師輔導知能研習活動一覽表

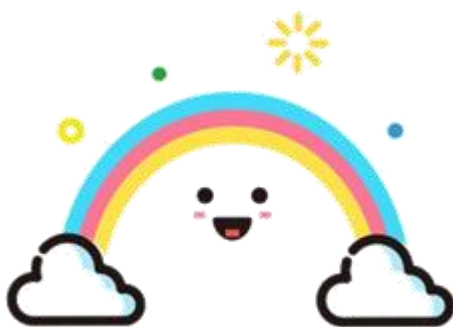
場次	日期	星期	時間	地點	活動名稱	講師
1	3/17	五	10:30~12:20	A222	在輔導路上，如何與學生建立關係	吳貴君 心理師
2	3/22	三	15:00~17:00	A222	鏡頭下的身心療癒— 談正念與攝影藝術治療	曾惟靈 社工師
3	4/13	四	15:00~17:00	A222	校園性平事件通報及案例分享	林秀怡 講師
4	5/01	一	13:00-15:00	職有為你中心 研習室	玩出班級好關係—桌遊體驗工作坊	王雅涵 心理師
5	5/02	二	10:30~12:20	A222	學生病了怎麼辦？ 談精神疾病的辨識與處遇	姜學斌 醫師
6	5/08	一	15:00~17:00	職有為你中心 研習室	人生設計卡-體驗與教學工作坊	盧美紋 心理師

承辦與整理：董志強心理師/校內分機 6153

備註：

※導師輔導知能研習活動於 **112 年 2 月 13 日(一)**起開放線上報名。

【報名網址: <https://saoinfo.chu.edu.tw/>或中華大學資訊服務系統→學務資訊系統】



111 學年度第 2 學期 學生輔導相關工作一覽表

活動名稱	活動時間	活動目的	參與對象	活動地點	承辦人
系導師會議	112/3/13 ~ 112/4/21	- 有效促進各系與諮商中心、資源教室、教官室等單位交流，共同協助輔導高危險群學生。 - 有效控管各系高危險群學生之適應狀況，依個別情形轉介諮商中心。 - 有效提升與會人員對於高危險群學生的輔導能力。	各系系主任及導師、系輔導員、系諮商導師、資源教室輔導員	各系會議室	董志強 (6153)
復學生通知	112/03/06 ~ 112/06/16	通知導師學生的復學狀況，作為復學生輔導參考。	各系系主任及導師	*	曾天凱 (6152)
休學生輔導	112/2/13 ~ 111/07/31	- 為協助本校學生能順利完成大學教育，大學部學生於辦理休學流程中，增加「諮商中心」關卡，於學生辦理休學申請時，進行學生休學原因及需求瞭解，並提供相關資源的諮詢與協助。 - 了解學生生活各層面適應狀況，並特別著重學習輔導及生涯規劃的需求，適時提供個別諮商服務。	休學學生	諮商中心	董志強 (6153)
班級輔導	112/03/06 ~ 112/06/02	藉由班級輔導，透過測驗、牌卡或講座，提供不同年級相關主題互動與交流，如：生涯探索、人際關係、情緒管理、情感議題...等。	全校學生	各班教室	曾天凱 (6152)
班級心理測驗	112/03/06 ~ 112/06/02	藉由心理測驗施測，增進學生對於個人的瞭解，測驗類別包含生涯、個人特質、生活適應等。	全校學生	各班教室	曾天凱 (6152)



111 學年度第 2 學期 諮商中心推廣活動預訂表



111-2 心理衛生推廣系列活動					
活動日期	活動名稱	時間	地點	講師	預估人數
3/08(三)	【電影欣賞】 靈魂急轉彎	18:00-21:00	A103	謝佳琦 心理師	60
3/18(六)	【工作坊】 我好你也好—人際關係探索工作坊	09:30-16:30	諮商中心團 諮室	王福吉、 蔡佩綾 實習心理師	10
3/20(一) 至 3/26(四)	【擺攤活動】 塔羅牌大揭密， 和你想的一樣嗎？	11:00-14:00	行政大樓 3 樓中庭		150
4/18(二)	【講座】 大腦出事了？精神科醫師 帶你認識精神疾病	10:30-12:20	A222	姜學斌 醫師	60
4/26(三)	【工作坊】 療癒紓壓工作坊— 皮革手作 DIY	17:30-20:30	M140	喳吧工作室	30
5/01(一)	【講座】 給我一點耍廢的勇氣	17:30-19:30	A103	王雅涵 心理師	60

承辦與整理：董志強心理師/校內分機 6153

111-2 自我傷害防治活動					
活動日期	活動名稱	時間	地點	講師	預估人數
5/8(一)	【電影欣賞】 阿甘正傳	13:30-15:30	A103	蔡宗欽 心理師	60

承辦與整理：董志強心理師/校內分機 6153

111-2 性別平等教育活動

活動日期	活動名稱	時間	地點	講師	預估人數
5/11(四)	【講座】床上好朋友？ 非承諾關係的性與親密	18:00-20:30	M411	陳巧翊 心理師	40
5/10(三)	【電影賞析】 嫁個好腦公	18:00-21:00	A224	王宏恩 心理師	50
4/18、4/25、 5/2、5/9、5/23、 5/30(二)	【團體】 愛的戀習曲— 愛情成長團體	18:30-20:30	諮商中心 團諮室	蔡佩綾、王福吉 實習心理師	8

承辦與整理：陳慕芳心理師/校內分機 6265

111-2 生命教育系列活動

活動日期	活動名稱	時間	地點	講師	預估人數
3/20(一)	【工作坊】 攝影療癒工作坊	15:30-18:30	M407C	王毓珠 心理師	25
3/22(三)	【電影賞析】 在車上	18:00-21:00	A224	劉右婷 心理師	50
4/24(一)	【工作坊】 梳理生命的故事— 生命樹金屬編織	15:30-18:30	M140	白于仙 心理師	20
5/01(一)	【工作坊】 玩出美好人生— 一起玩桌遊	15:00-17:00	M140	王雅涵 心理師	25
5/06(六)	【工作坊】 看透人生—心理劇體驗	09:30-16:30	諮商中心 團諮室	伍淑蘭 心理師	15

承辦與整理：陳慕芳心理師/校內分機 6265



111-2 輔導股長研習與座談會

活動日期	活動名稱	時間	地點	講師	預估人數
03/16(四)	輔導股長期初座談會	12:00~13:00	N101	專任 心理師	60
04/19(三)	【輔導股長講習】暖心助人舒心 芳療—浮游花精油工作坊	18:00-21:00	M140	陳品如 心理師	25
05/23(二)	輔導股長期中座談會	12:00~13:00	N101	專任 心理師	60

承辦與整理：曾天凱心理師/校內分機 6152





111-2 心巢義工小天使 系列活動

03/09(四) 社團新氣象暨期初會議

12:00-13:00 M613

03/16(四) 義工訓練：當我們同在義起

18:00-20:00 M140

04/17(一) 世代傳情：用愛串連跨世代情誼—
高齡者長者認識及活動帶領技巧

18:00-20:00 M140

04/27(四) 稱職小天使暨期中會議

12:00-13:00 M613

05/08(一) 幹部訓練：粉彩聊療心

15:00-17:00 M408B

05/17(三) 「你的需要不是我的需要」
淺談人際界限

18:30-20:30 Teams 線上

05/22(一) 星之花。心巢花—

自我成長手作編織工作坊

15:00-17:30 M140

06/06(二) 展望未來暨期末會議

12:00-13:00 M140

※詳細活動地點另行公告，請洽曾天凱(6152)



中華大學 111 學年度第 2 學期 資源教室行事曆

年	週次	月 曆						日 期		星 期	辦 理 事 項
		日	一	二	三	四	五	六	月		
一 											

16 17 18	12月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30						六 月	1 四 5 一 7 三 10 六 11 日 12 一 14 三 19 一 21 三 22 四 23 五 26 一 27 二 28 三	教師送應屆畢業生各科學期成績截止日。運動菁英獎勵申請(1-15 日)。 校務會議。112-1 修讀輔系、雙主修、學分學程申請 (5-9 日)。資源教室期末大會。 行政會議 畢業典禮。政府機關原訂 17 日端午節調整放假補班改至本日。 期末考試(11-17 日) 111-2 休學截止日。網路選課初選(12-16 日)。英文畢業門檻考試(非隨班考 7.8 節)，限英文能力未通過且尚未參加過畢業門檻考試者參加(需先上語言中心網頁報名)。 英文畢業門檻考試(12-15 日)(限修英文二者參加) 教務會議。校教評會。推廣教育審查會議。 宿舍關閉 學務會議。總務會議。 端午節 端午節調整放假 教師送各科目學期成績截止日 暑修網路選課(6/27-7/2) 招生會議
	1月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31						七 月	5 三 9 日 12 三 19 三 31 一	行政會議 暑修上課(7/9-8/19) 招生會議。教務會議。 國際處會議 111-2 學期結束。111-2 研究生論文口試截止日。

承辦與彙整：黃淑容輔導員/校內分機 6218

111 學年度第 2 學期資源教室活動預告

活動日期	活動名稱	時間	地點
112/2 月-6 月	資源教室獎勵金競賽活動	-	-
112/03/06(一)	資源教室期初大會	15：10-17：00	M140
112/03/20(一)	擴香石手作工作坊	15：10-17：40	M140
112/03/22(三)	學生助理人員期初訓練會	11：00-13：00	M408B
112/04/10(一)	新鮮人必懂的勞動權益	15：00-17：00	M408B
112/04/12(三)	課業輔導期初說明會	12：10-13：40	線上
112/04/17、04/24(一)	職涯知能工作坊「掌握未來—履歷撰寫與面試技巧」	15：00-17：00	職有為你 研習室 ABC
112/05/01、08、22、29(一)	一起玩桌遊-人際互動成長團體	15：00-17：00	團諮室
112/05/02(二)	特殊教育推行委員會	12：00-13：00	L803
112/05/03(三)	特教宣導-電影賞析座談會	17：30-21：00	A222
112/05/08(一)	俄羅斯戳戳繡	15：00-17：00	M408B
112/05/29(一)	畢業生轉銜座談會	15：00-17：00	M140
112/05/30(二)	學生助理人員期末檢討會議	12：10-13：00	M140
112/05/31(三)	課業輔導期末成效討論會	12：10-13：00	M407C
112/06/05(一)	資源教室期末大會	15：10-17：00	M140
待定	書審訪視	待定	職有為你中心

承辦與整理：黃淑容輔導員/校內分機 6218



導師輔導資源

➤ 自殺防制

- 自殺評估與溝通技巧－自殺防治守門人的十八般武藝

➤ 關係界線

- 談關係裡的「情緒勒索」
- 人際關係越分化越自在－陪自己兼顧自主與親密

➤ 師生關係建立

- 為什麼導師需要創傷知情(一)
- 為什麼導師需要創傷知情(二)

➤ 大專校院身心障礙學生線上學習參考指引

- 不同障礙類別學生之定義及特殊需求
- 教師參考指引



自殺評估與溝通技巧－自殺防治守門人的十八般武藝

國立台北護理學院生死教育與輔導研究所教授 林綺雲

最近在電視媒體的跑馬燈經常見到自殺防治的宣導，提醒有自殺傾向的人「多想兩分鐘，你可以不必自殺」，同時也提醒社會大眾伸出援手，留意身邊需要幫忙的人，能做到「一問、二應、三轉介，成為自殺防治守門人」。一問、二應、三轉介是衛生署自殺防治中心極力宣導的「守門人123步驟」，由於跑馬燈的版面有限，無法顯示其詳細內容，它們是：1 問：主動關懷與積極傾聽、2 應：適當回應與支持陪伴、3 轉介：資源轉介與持續關懷(行政院衛生署自殺防治中心)。

救人之人心皆有之，問題是當有人表達想死時，會令很多人害怕而感到無法招架，很多人擔心自己說錯話反而害死人，所以不敢或不知如何回應求救訊號。究竟如何主動關懷、如何適當回應、如何轉介與持續關懷，才能真正救到人？對守門人而言，最困難的是如何應用關懷與回應的溝通技巧在一個正在想死的人身上。事實上，很多人有自殺的迷思(myth)，誤以為談論自殺會灌輸自殺的想法與做法，或因不了解自殺危機者的困擾或想法而無法因應求救的語言(林綺雲，2004)。換言之，人們必須擁有基本的自殺防治知識並突破溝通障礙，才可能防治自殺，成為真正的自殺防治守門人。

本人近幾年極力倡導自殺防治的概念與作法，從事自殺防治守門人的培訓工作；2007 年間條列出「自殺防治守門人的十八般武藝」(見 Box2)，可以與自殺防治中心宣導的「守門人123步驟」互補，相得益彰，在此，藉本文進一步敘述相關內涵，尤其是守門人的自殺評估能力與溝通技巧。

一、何謂自殺防治守門人(Gatekeeper)？

誰來從事自殺防治？很多人以為只有專業人員才能從事自殺防治工作，Rickgarn(1994)認為自殺現象有輕重緩急，可分為三種介入層次(intervention levels)，第一種是人人(every person)介入層次，任何人都可以是自殺防治者，家人、親朋、同學、同事等，雖無專業輔導技術，但是能留意到自殺訊息並陪伴自殺者，必要時能協助尋找或轉介給更專業的輔導或醫療資源。第二種是技術協助者(skilled helper)介入層次，也是半專業(para-professional)輔導者，如消防隊、警察、學校教師、機構行政人員等經由初級訓練以協助預防自殺者，最後就是專業的(professional)介入層次，如醫師、心理師、專業輔導者等，協助中高度自殺危機者。

換言之，人人都可以成為自殺防治守門人(Gatekeeper)。守門人泛指所有與自殺危機者有關的人，可能是一般的人，如自殺危機者的家長(父母)、親人、監護人、同學、朋友、鄰

居等，也可以是專業人員，如教師、醫師、輔導人員、學校行政人員等。當然，角色不同，其與自殺防治的責任工作也有差異，但是，不論哪一種角色的守門人都應具備基本的自殺防治能力，例如能辨識自殺危機者憂鬱、自傷或自殺行為的徵兆，具備評估與處置能力，清楚社區中輔導與醫療相關資源並能善加運用等（詳見 Box2）。

二、憂鬱、自傷或自殺行為的徵兆

守門人必須能辨識自殺危機者憂鬱、自傷或自殺行為的徵兆（詳見 Box3 及 Box4）。自傷與自殺的差異在於自殺危機者有無致死意念或動機，無致死意念或動機者其自傷或自殘行為是情緒困擾的表達或出口；嚴格而言，有致死意念或動機者的自傷或自殘行為，即是自殺，是故必須詢問「你有想死的念頭嗎？」或「你這麼做是要讓自己死掉嗎？」以確定其作為背後的真正想法與動機。自殺的簡明定義是「想死、殺自己、死了」（Menninger, 1938），在殺自己之前的想死階段即是憂鬱期。在諸多自殺行為的研究中肯定憂鬱是主要因素之一，憂鬱被視為是臨床上從短暫、輕度的狀態到嚴重失序(disorder)的範疇，亦有對之解釋為認知上扭曲以及對自我、世界及未來充滿負向觀點(Beck, 1967)。Seligman(1975)認為憂鬱是無助感受(feelings of helplessness)的發展歷程，Miller(1975)亦指出憂鬱是自殺者最主要的普遍感受；心理學家 Sheneidman(1985, 1993)指出自殺者的心理狀態是無力(powerless)、無望(hopeless)與無助(helplessness)的綜合感受。

總而言之，憂鬱狀態中的人所感受到的情境是：

1. 一切事情都是一團糟：核心事件與邊緣事件糾結成團
2. 心理上的痛苦：墜入痛苦的深淵，無以自拔
3. 失控感：自覺無法掌控事件與自己
4. 無人支持或協助：自覺孤獨與不被重視

每個人都有面對問題的機制(coping mechanism)，當此機制失效，對世界及對自己的看法就明顯傾向負向，從憂鬱到自殺並非直接的轉折，必然伴隨無望感與失控的二十大因素，且自殺者自殺前會傳達訊息或尋求協助，不純然只是精神或心理狀態。是故，正視有憂鬱傾向的人或獲得自殺訊息時，正確予以解讀與協助，方不至於錯失防禦自殺的時機。

三、自殺防治三級預防與自殺危機的評估與處置

守門人必須具備自殺防治三級預防與自殺危機的評估與處置能力，Hatton 與 Valente(1984)認為自殺危機程度分為三種：

1. 有自殺意念(Suicide ideation)的低度(low)危機者：

出現孤獨無助感受與低憂鬱狀態，有模糊的自殺想法，也有重要他人或支持系統，但尚未出現具體的自殺計畫或行為者；其處置的方式是積極的陪伴，透過教育或輔導改變其認知、信念或價值觀，消除自殺意念。

2. 有自殺企圖(Suicide attempt)的中度(medium)危機者：

開始出現無力與無望感，有自殺的想法並開始醞釀或形成初步的自殺計畫；其處置的方式是協助危機者接受輔導或諮商，尋求專業協助，終止計畫。

3. 有自殺行為(Suicide behavior)的高度(high)危機者：

有明顯心理上的痛苦，呈現高度焦慮，否認有任何的支持，甚至酗酒、嗑藥等生活失序情形，並實際發展出自殺的計畫與行為。其處置的方式是協助危機者接受輔導或諮商之外，亦應轉介醫療單位，進一步評估其是否呈現疾病狀態，必要時必須接受治療。

四、自殺危機評估的溝通技巧

守門人如何透過溝通來評估自殺危機的層次？Rickgarn(1994)建議要運用「4W1H」的問話技巧，針對自殺危機者尋找自殺的各種可能性，評估的焦點在找尋有關其生活的基本資訊，如家庭、學習狀態或生活部分，重點在於此時生活中發生了何事使他們落入自殺企圖的行為？了解其自殺行為計劃的各種細節，包括何時、何地、用何種方法、致命性如何等，「4W1H」是指：

1. What：「發生什麼事件引發你有此決定？」
2. When：「計畫何時自殺？」
3. Where：「計畫在哪裡自殺？」
4. Who：「有無其他的人牽涉其中？」「有無讓你牽掛的人？」
5. How：「打算用何種手段或方法尋死？」

以「What」詢問如「發生什麼事件引發你有此決定？」，協助自殺危機者釐清造成困擾的核心事件與邊緣事件，避免事件糾結成團所導致無法掌控的混亂感受。如果自殺危機者無具體答案或表明只有模糊的想法或意念，即是低度危機者；但是如果自殺危機者有答案，例如表明想跳樓或上吊、有確定的時間地點等即表示有計畫，即是中度危機者；如果自殺危機者露出自傷或自殺的明顯傷口或表明正在進行自殺行為，除了問清楚計畫內容之外，請盡速轉介專業輔導或醫療人員，評估其是否有疾病問題，做進一步的諮商或治療，以獲得正確的資源協助。

值得注意的是，Rickgarn(1994)建議要儘量避免以「為什麼」(Why)的問句開始。「為什麼」意味因果關係，會引發一種父母或權威性的詰問「為什麼你如此做？」，這種問句在評估自殺危機根源是重要的，但不適合在溝通之初就使用。

在自殺評估溝通中，守門人可以直接問「你想自殺嗎？」，這句話有二層意涵，首先，它沒有逃避問題，句子直接提及自殺二字，不是曖昧的字眼如「對自己做某些事」、「傷害自己」

等，後者使自殺者會猶豫要暴露多少才不會把你嚇跑。明白用字如「自殺」或「想死」等字眼，即表示我們願意介入或協助，我們確實願意「冒險」(take a risk)，甚至變成「倖存者」(survivor)。然而有趣的是，問自殺者「你該不會是想死吧？」這種反問法有著期望的回答是「不是，我不會」，會使自殺者產生猶豫式的回答。

五、與自殺危機者溝通的目的與原則

當自殺危機者表明自殺意圖時經常使人們驚慌(shocked)，有的人會因不知如何處理而置之不理，有的人會反應「你永遠不會做這種瘋狂的事情」以為此種逃避式的說法可以遏止自殺行為，其實自殺危機者希望聽者能為他做些什麼(do something)，但聽者並無採取行動時，會使自殺危機者覺得人們並不在乎他的生死；往往人們是等他做了才相信他的求死訊息是真的。

(一) 溝通的目的

當自殺危機者表示想死，即是求救，守門人必須接收此求救訊號，勇敢溝通，溝通的目的是：

1. 釐清自殺可能之各種因素或壓力源—自殺可能之各種因素包括生理、心理與客觀環境因素，造成壓力的原因往往是外人難以體會的，如外貌美醜、肥胖、成績好壞、人際關係、失戀等因素。值得注意的是，應注意憂鬱與自殺的關係，很多人正在憂鬱而不自知，延誤治療契機。
2. 增加自殺危機者的現實感—任何人在面對失落事件時可能出現否認的態度，否認現狀或事實，以自傷或自殺做為抗議或逃避的手段，溝通應嘗試引導個案回到現實。
3. 加強正向的自我概念—自殺危機者有相當負向的自我意象，心理上不喜歡或厭惡自己，當外力或失落事件發生時，更影響其自我意象的瓦解；協助自殺危機者了解自己的能力和限制，能喜歡自己。
4. 改善情境—要求自殺危機者改變的同時，製造壓力的人也要學習開始改變，否則，製造壓力的人始終製造壓力，實非治本之道。例如為一個處在升學或課業壓力狀態的孩子尋找一個非明星學校或非強調升學率的學校，都是家長可以做的事。若製造問題的人或問題情境不會改變，溝通的目的則是改變自殺危機者的認知狀態或想法，幫助他們找出最適合自己的減壓或情緒表達方式。

(二) 溝通的介入原則

Rickgarn(1994)在「校園學生自殺的觀點」一書中指出自殺防治時溝通的三要與十不要的介入(intervention)原則，陳述於下：

1. 「三要(Do)」介入原則：

- (1) 要傾聽。這是首先也是最重要的原則。要注意傾聽自殺危機者所說的每一件事，不斷核對一下你所聽到的，這表示你「要」瞭解他所說的，且表示你要正確「瞭解」。總之，顯示你的在乎與關心；注意內容、來龍去脈與關係，並且觀

察肢體語言。

- (2) 要建立關係。建立關係中很重要的做法是問清楚自殺危機者的名字，這表示你的關心足以直呼他的名字，也請對方可以直呼你的姓名，這提供日常人際互動的一部份可以引導自殺危機者離開壓力狀態趨於常態。任何事件中，使用名字是個人作為不同個體的有力認知方式。
- (3) 要正確評估。即運用以上「4W1H」的問話技巧，針對自殺危機者尋找自殺的各種可能性，正確評估其危機層次，提供後續協助。

2. 「十不要(don't)」介入原則

- (1) 不要說「你不能自殺」(you can't do it.)。事實上他們能，這種說法彷彿挑戰他們是不是「敢」或「能」的力量。自殺者已無需我們再去挑戰他的自我意象或沒有能力的感覺。
- (2) 不要說「你不敢自殺」(you wouldn't dare!)。尤其是在緊張的人際關係中，這種說法是逼人去死的另一種說法，自殺者會產生「做給你看」的抗拒心理與行為。
- (3) 不要說「這只是一個階段，它會在一夕間消失殆盡」，這句話有二種意涵，一是當事人並沒有什麼不對，只是時間的問題罷了，其實不然。另一意涵是當事人現在的心情可以不必在乎，過一陣子就好了。如此一來只有加深自殺危機者孤獨與不被重視的感受。
- (4) 不要陷入與自殺者討價還價的困境。例如有些個案會要求守門人協助完成某些事以換取他的不自殺，如正在分手階段的失戀者或父母正在離婚階段的孩子會以自殺作為阻止事件繼續發生的手段。自殺的動機複雜，有時是自殺當事人達成某種目的的手段。
- (5) 嘗試不要對自殺者所言之事表示震驚，因自殺者有時會試探你陪他的能耐：他們嘗試表達內在深沉的痛苦感受，需要你的支持而不是與其負面的自我意象對抗。
- (6) 不要答應你做不到的事，例如答應自殺危機者讓劈腿的情侶回頭或父母不離婚等，因為這些正在發生的情境並非你能掌控，尤其是向某些人承諾你會「使自殺危機者不會自殺」。
- (7) 不要陷入自殺價值(或意義)的爭辯，例如爭辯「當生命已無價值時，人們是否有生命自主權？」等，它會誘導自殺者認為你可能支持他的決定。哲學議題應在適當時機討論。
- (8) 不要使自殺者落單，直到你確定他已無自殺企圖的危險。如果你不確定狀況，可以尋求更專業的判斷。
- (9) 不要對過去自殺的企圖使用「成功」或「不成功」的字眼。談自殺的適當字眼如「自殺想法」、「自殺企圖」與「完成自殺」(completed suicide)，成不成功意味著沒有把事情做正確，「自殺不成功」的說法使他產生「連這件事都做不好」的感受。

(10) 不要為自殺者尋找活下去的各種理由。我們習慣請人找出十個活下去的理由，對自殺者而言，尤其是高度心慌意亂與意念糾結的人，難以釐清如何活下去，列不出十項豈不是又是一大挫敗？只要找得到一項理由活下去，就夠了。

自殺危機者最常說的一句話是什麼？答案是「沒有人在乎我」。你可以說：「當你消失之後，一定會有某人或某物會想你吧！那會是誰？或什麼事或物？」如果自殺危機者有答案，就鼓勵他為該人、事或物活下去。找一個活下去的理由，該理由可以是一個人或一個對他而言有價值的事或物。

(三) 溝通之後續處置

1. 要求繳械

自殺方法的選擇可以顯示自殺嚴重性的程度，方法越激烈，危機越高。要求自殺危機者交給你自殺工具，表示你在乎他使用的方法，且表示你有意識採取適當措施以預防再犯，自殺者有被重視或有價值的感覺，這種作法常有非預期的好處。

2. 簽契約

書面契約或口頭契約要求自殺危機者簽下「不自殺契約」(No-suicide Contract)也是自殺防治的做法之一，內容如：「若我企圖自殺，我會與xx聯繫，在討論確定沒有其他的選擇或出路後才執行」。除了文字的契約，也可以用口頭的契約，口頭契約較無約束力，但因此使自殺危機者感受到「自己還有力量(power)控制自己的行為」。口頭的契約可以隨時進行，尤其是電話溝通，一定要請求對方的同意：「未在見面溝通之前不可以自殺」。但要注意的是一紙契約或一句承諾未必能遏止自殺，它只是確認彼此應該還有溝通的可能機會。

3. 轉介資源

協助自殺者尋求專業的協助。自殺危機者可能被自己的情緒狀態嚇到或對自己的「失控」狀態感到害怕，且相信自己是個失敗者。陪伴他們去找輔導人員或醫生是相當有幫助的，他們需要支持以解決生命危機，這種行動表示在他們相信沒有人在乎他們時，還是可以獲得更進一步的幫助。所以，自殺防治守門人必須清楚社區中輔導與醫療相關資源以及轉介的管道，並能善加運用。

六、自殺語言與溝通演練

自殺危機者常見的語言可以分為兩種：間接的陳述與直接的陳述。

1. 間接的陳述：如「他們沒有我會更好」、「誰在乎呢？」、「若我不在也無人在乎」、「此痛苦不會太久了」、「你是否曾想過死亡會是什麼滋味？」、「我真希望躺下去永不醒

來」等。

2. 直接的陳述：「我想要死」、「我無法再承受，我想完全結束掉」、「我很難過，真想放棄一切算了」、「死了就沒有痛苦」、「我正在自殺」等。

無論是間接的陳述或直接的陳述，其語句內容經常都是模糊的，守門人一旦聽到這種語言，可以運用「4W1H」的問句，將模糊的內容具體或客觀化，協助自殺危機者釐清思緒及內容，並評估其危機程度以及決定後續作法。

Box1：自殺語言的評估與溝通

自殺語言	評估與溝通	4W1H
他們沒有我會更好	- 誰沒有你會更好？ - 他們如何「更好」？ 「沒有我」是如何「沒有」？ - 如何沒有你？你是想消失/死嗎？	Who How How How
誰在乎呢？	- 沒有人在乎你的死活？ - 他們是誰？ - 可能有誰會在乎？	Who Who Who
若我不在也無人在乎	「不在」是指？ - 如何不在？你想消失/死嗎？ 「無人」是指誰？ - 你希望有人關心你？會是誰？	How How Who Who
此痛苦不會太久了	- 什麼痛苦？「不會太久」是指？ - 如何「不會太久」？	What How
你是否曾想過死亡會是什麼滋味？	- 你想要死嗎？如何做？ - 發生何事讓你想嚐試死亡的滋味？	What/How What
我真希望躺下去永不醒來	- 永不醒來是指死掉嗎？ - 你想要死嗎？如何做？	What What/How
我想要死	- 有什麼事在困擾你嗎？讓你想死。 - 你打算怎麼做？ - 在何時？何地？	What How When/Where
我無法再承受，我想完全結束掉	- 承受什麼？ 「完全結束」是指死掉嗎？如何做？	What What/How
我很難過，真想放棄一切算了	- 有什麼事在困擾你嗎？讓你想放棄一切。 - 放棄一切是放棄什麼？ - 如何放棄？	What What How
死了就沒有問題/痛苦	- 問題/痛苦的內容是什麼？ 「死了」是指要自殺嗎？你打算怎麼做？	What What/How

	除了死/自殺，可以如何解決問題/痛苦？	How
為何有時我有想死的想法？	- 何時會出現這種想法？ - 這些想法的內容是什麼？ - 你想要死嗎？如何做？	When What What/How
人為什麼而活？人生的意義是什麼？	有什麼事正在困擾你嗎？讓你發生這些問題	What
我沒病，我不要看醫生/輔導或諮商	- 我也不知道你是否有病，但是有必要讓醫生來做進一步的診斷。 - 我也不知道你是否有病，但是輔導或諮商的談話會協助你釐清困擾，提供你更正確的協助。	What/How What/How
我正在自殺	- 你在哪裡？正在做什麼？ - 你希望我幫什麼忙可以讓你現在停止自殺行為？ - 答應我，見到我之前你會停止自殺行為。	Where/What What/How When/How

七、讓師長成為校園自殺防治守門人

近年來，青少年自傷或自殺的事件頻傳，也受到人們的重視，諸多學校亦開授生命教育、生命關懷等課程或講座，提昇教師或行政人員因應的認知與態度。然而青少年自殺的問題根源並非完全在於青少年自身的適應壓力或能力等，而是給予壓力的另一方面——青少年的原生家庭或學校。很多人都知道青少年自殺防治之道在於能讓孩子更愛自己、尊重自己的生命，如果讓孩子有個快樂的生活或學習環境當可直接奏效，但大環境的事實不然。如果大環境的壓力大且不改變，即使經由有心人士或專業人員的協助，自殺危機者依然得繼續面對導致其自傷或自殺的根源。若欠缺自殺防治的相關配套措施，自殺防治的守門人學會評估或溝通將只能治標而不能治本，這是值得我們注意的事。

為孩子編織一個自殺防護網(林綺雲，2007)，我們必須培訓師長(教師與家長)也能成為校園自殺防治的守門人，也有必要訓練師長同理心(empathy)的溝通技巧。讓師長能了解當一個人想要自殺時，通常正陷於強烈的情緒中，假如他們生氣、傷心、恐懼、無助、覺得自己毫無價值或處在巨大的痛苦中時；期待他們理性面對危機並針對問題找出解決之道是相當困難的。「同理的傾聽」有助於打破孤立感並降低情緒的強度，師長們在日常生活中就可以嘗試學習各種輔導上的溝通方式，以預防自殺。當我們幫助遭遇危機的學生時，傾聽和溝通的技巧是必要的；同理心傳達了關心、理解和尊重。有些人製造問題，有些人解決問題；製造問題的人往往在溝通技巧上出現問題而不自知，造成傷害。校園自殺防治要徹底執行就必須先找出製造問題的教師與家長，提供同理心的訓練，使學童能在一個免於傷害的環境中成長。

家長或父母也可以是自殺防治守門人，Shamoo & Patros(1997)認為父母可以嘗試做到下列的事，有助於孩子走出自殺陰影：

1. 傾聽你小孩的話語
2. 鼓勵你的小孩去嘗試一切身體活動，當他們緊張、憤怒或難過時可以減輕壓力。
3. 協助你的小孩瞭解他們能力的極限。
4. 教導小孩照顧他們自己，得到足夠的休息和吃得健康。
5. 鼓勵他們花時間玩樂。(玩樂和工作時間一樣重要)
6. 鼓勵你的小孩參與投入在學校和社區活動。
7. 建議你的小孩將必須做的事列成表格。
8. 教導你的小孩以合作代替對抗。
9. 哭是一種抒解焦慮的健康方法。
10. 閱讀好書或演奏音樂能產生平和和平靜的感覺。
11. 不要教你的小孩自行用藥。(雖然藥物能降低壓力，它們不能移除造成壓力的情況。藥物的使用只能透過醫師的建議)
12. 避免壓力最好的策略是去學習如何放鬆和教導小孩如何做。
13. 鼓勵你的小孩交朋友。
14. 小孩和青少年藉由學習，將挫折而來壓力的反應或衝動行為的過度反應變成令人喜悅的表達己見。
15. 鼓勵你的小孩去解決問題。
16. 教導小孩和青少年如何辨識在各種情境中的壓力。
17. 小孩和青少年可能被壓力源壓倒。(要求你的小孩列出所有它們感受到的壓力，然後試著去解決其中一個或二個)
18. 鼓勵小孩或青少年試著用不同因應壓力的方法，如笑話、幫助他人、運動、或社會活動。

八、結論

倡導「希望治療法」的 Quinnet(2000)認為自殺防治應在危機事件容易處理時就介入，介入的第一原則就是「有所為」(do something)，不要怕做錯事，就是因為不做才致命。其實，想死的人至少有部份的自己是想活的，想活的那部份會原諒我們在介入時可能犯的錯誤，所以，就去做吧！做了才有希望。

Quinnet 提出救人的七大要項為：

1. 開口說自殺，能問與自殺相關的問題("suicide" Questions)。
2. 評估自殺危機的程度、時間上的迫切性。
3. 創造安全的工作環境，排除可以排除的問題（如要求繳械或致命物）。
4. 維繫溝通性的關係，傾聽，開放談自殺，協助處理即刻性的問題，長期陪伴面對痛苦，不怕說你不瞭解(承認自己的感受等)。
5. 編織安全的網絡，蒐集資訊，網羅其他可以協助的人加入行列。
6. 製作求生計劃，確保其安全，至少提供三組求救電話，訓練其他人危機處理的方式(提

供課程等)，熟悉轉介管道等。

7. 取得安全的保證－簽訂所謂「不自殺的契約」。

儘管自殺防治守門人必須具備十八般武藝以救人，但是，能開口說自殺才是救命工作的開始，自殺危機者會感到立即的釋放(relief)，因有人注意到且關懷他的痛苦，會令他重生希望(hope)，而希望是求生的動力來源；期盼自殺防治守門人能透過正確的溝通，啟動自殺危機者的希望。

Box2：自殺防治守門人的十八般武藝

- (1)認識憂鬱、自傷與自殺相關知識
- (2)辨識自殺迷思與事實
- (3)認識憂鬱與自我傷害三級預防的理念與運作模式
- (4)認識自我角色與責任
- (5)能區辨自傷與自殺之差異
- (6)能區辨自殺意念、企圖與行為之差異
- (7)認識自殺徵兆與危機處理模式
- (8)能發現有憂鬱、自傷或自殺傾向的人
- (9)能教導當事人認識憂鬱以及求助方式
- (10)熟悉基本的助人技巧
- (11)熟悉陪伴技巧與自我照顧之道
- (12)熟悉守密原則與相關倫理
- (13)具備評估能力與溝通技巧
- (14)能評估當事人憂鬱、自傷或自殺行為的嚴重程度
- (15)清楚並運用社區中輔導與醫療相關資源
- (16)清楚高危險群的轉介程序
- (17)確定當事人得到適當的心理健康服務
- (18)參與追蹤的過程

資料來源：林綺雲(2007)。社團法人台灣失落關懷與諮商協會

Box3：憂鬱的癥兆

- (1)食慾變化
- (2)睡眠模式的變化
- (3)缺乏興趣
- (4)缺乏活力
- (5)過分的苛責某人
- (6)對自我有負面的想法
- (7)有悲傷、無助或擔憂的感覺
- (8)無法專心或集中注意力
- (9)不正常的想法
- (10)具侵犯性(aggressive)或負面的行為
- (11)經常坐立不安
- (12)身體病痛或抱怨的增加
- (13)學校表現變差
- (14)注意力很差

資料來源：Shamoo&Patros (1997): 52

Box4：自殺的癥兆

- (1) 憂鬱
- (2) 威脅要自殺
- (3) 先前的自殺企圖
- (4) 無望或無助的感覺

- (5)談論自殺或令人絕望的事、專注於死亡想法
- (6)感到焦慮或緊張
- (7)從家人或朋友退縮回自己
- (8)暴力或無法控制的行為
- (9)藥物或酒精濫用
- (10)送走有價值的財產或是作最後的安排
- (11)突然的行為改變
- (12)在消沉一段時間之後，突然的或沒有預警的亢奮、騷動行為
- (13)離家出走
- (14)學校表現的改變
- (15)厭煩
- (16)無法專注
- (17)覺得自己沒有用
- (18)抱怨身體狀況
- (19)睡眠模式的改變
- (20)跟他們親近或是熟悉的人在最近自殺
- (21)飲食習慣改變
- (22)學校出席的突然改變

資料來源：Shamoo & Patros (1997)：66

參考資料

林綺雲(2004)。走出青少年自殺與防治的迷思。哲學與文化(31)9：75-93。

林綺雲(2007)。編織青少年憂鬱與自我傷害防護網路生命教育(2)：57—76。世界宗教博物館發展基金會出版。

Beck A. T.(1967). Depression: clinical, Experimental and Theoretical Aspects, Harper & Row, New York.

Hatton C. L. and S. M. Valente (1984). Suicide Assessment and Intervention (2ed Edi.), Appleton- Century- Crofts, Norwalk, Connecticut.

Menninger K. A. (1938). Man against himself. New York: Harcourt, Brace and com.

Miller, J. (1975). Suicide and Adolescence, 10:37, pp. 11-24.

Quinnet, G. Paul. (2000). Counseling Suicidal People-A Therapy of Hope. The QPR Institute, Inc. Washington, U. S. A.

Rickgarn, L. V. R. (1994). Perspectives on College Student Suicide. Baywood Pub.Com., Inc.

Seligman, M. E. P.(1975). Helplessness: On Depression, Development and Death, W. H. Freeman, New York.

Shneidman, E. (1985). Definition of Suicide, John Wiley & Sons, New York. (1993) Suicide as Psychache: A Clinical Approach to Self- Destructive Behavior Jason Aronson Inc. London.

Shamoo, K.T. and Philip G. Patros(1997). Helping Your Child Cope with Depression and Suicidal Thoughts. San Francisco : Jossey- Bass Publishers.

本文出處

林綺雲（2009）。自殺評估與溝通技巧－自殺防治守門人的十八般武藝。諮商與輔導，284，48-55。

談關係裡的「情緒勒索」

國立清華大學學務處諮商中心 全職實習心理師 林郁舒

爸媽說：「沒關係，你就去啊！反正你已經長大了，我也管不動你了！居然生了你這個這麼不孝順的女兒。」

伴侶說：「沒關係，我一個人就好，你真的不用擔心，你可以跟朋友出去玩，你真的不用擔心。」

老闆說：「虧我如此器重你，你居然不願意幫忙，你不做沒關係，一堆人排隊要做。」

你對於這樣的對話是否感到熟悉？你是否總在關係中感到辛苦卻又無法逃開？在感情中、家庭裡、工作時你有沒有曾經有「明明不想做，卻被逼得必須做」的感受？其實這些感受也就是 Susan Forward (2000) 提出的「情緒勒索」(Emotional blackmail)。

一、什麼是情緒勒索？

勒索者：「你無法為自己的負向情緒負責，而以威脅利誘的方式企圖掌控對方，迫使他順從你，達到你的目的。」

被勒索者：「你的情緒界線不清楚，以致於他提出要求時，你總是無法拒絕。」

心理學家 Susan Forward(2000)提出了情緒勒索的概念。簡單來說，情緒勒索是指當勒索者無法為自己的負面情緒負責時，就會以「威脅/利誘/恐懼/罪惡」的手法控制另一方，迫使對方順從，以達到自己的目的。但往往，情緒勒索是一種控制，只會讓彼此的關係崩壞，因為當被勒索的一方一再處於屈服與退讓時，被勒索者並非心甘情願順從對方，通常是因為懼怕，而非因為愛、親密與信任；也因此，情緒勒索就像一來一往的拉鋸戰，拉鋸後的結果往往造成兩敗俱傷。

從勒索者的角度來看：當想要的東西沒有辦法到手，就會開始焦慮和擔心，接著把這個想法投射在被勒索者身上，開始把自己的期待強加在被勒索者，讓被勒索者產生罪惡感、自責等負向情緒，藉此完成自己的目的。

情緒勒索者的行為，常會造成混沌不清的迷霧，因為他常會讓被勒索者感到恐懼、義務及罪惡感。情緒勒索者會為「施與受」訂定新的界限，他們常常強調自己的犧牲以及被勒索者應負的責任，所有愛和心甘情願都被「義務」和「應該」所取代。身陷於這些感覺的被勒索者，常會摸不著頭緒，找不到出路。

那麼，怎樣的人容易成為被勒索者呢？他們通常是：習慣當個好人的人、習慣懷疑自己的人、太在乎別人感受的人、很在乎他人肯定的人，另外，「太孝順的人」，也很容易成為被勒索者，而這些人的共同特質，是「自我價值感低落」。

因而，從**被勒索者**的角度來看：因為害怕關係結束、害怕被討厭、總覺得自己要做點什麼才不會被丟掉，所以以別人的需要為第一，把自己壓得越來越小甚至沒有自己，且對於擁有的一切患得患失。

二、情緒勒索的攻守拉鋸戰過程

再舉一個例子，讓我們更清楚看到情緒勒索的攻防拉鋸過程。

時序邁入研究所入學考試的最後倒數，小華也開始進入最後的準備期，一個對小華非常重要的老師卻在此時要小華再接一個實驗計畫，老師走過來拍拍小華說道：「準備考試很辛苦吧？」下一句接著說：「應該不忙吧？我得再接一個計畫案，想請你在這段時間內幫忙整理一下資料，不會很累，交給你我才比較放心」。

當小華小鼓起勇氣想開口拒絕，一向和善的老師說道：「我是看重你，想說你這個學生很有潛能…」，小華瞬間洩了氣，原本準備說出來的「不行，我正要全力準備自己的考試」卡在喉嚨裡，說都說不出口。

小華日以繼夜幫老師忙碌這個計畫案，後來在考試上也沒辦法發揮自己應有的實力，心情沈重、厭惡自己，搞不懂自己的人生、自己要的是什麼…

小華沒有問題，小華只是卡在情緒勒索的循環拉鋸戰裡…

通常情緒勒索的攻守拉鋸戰可以拆解成六個步驟，讓勒索者與被勒索者形成某種的循環狀態。

（一）步驟一：要求(demand)

情緒勒索者通常會為了達到自己的目的，不管對方處境與感受，而一味要求對方配合，或是讓步以達成自己的目的。

以上述為例，要求是指：「應該不忙吧？我得再接一個計畫案，想請你在這段時間內幫忙整理一下資料，不會很累，交給你我才比較放心」；以親密關係為例，通常要求的對話是：「你知道我有多愛你，我知道你任何事都會陪我的，每天都陪我吃晚餐好不好？」

（二）抵抗(resistance)

有時被勒索者內心會因受到勒索而產生不舒服的感受，為保有自己的空間與想法，剛開始往往會加以抵抗。

以上述為例，小華說不出來的抗拒對話是：「不行，我正要全力準備自己的考試」；而以親密關係為例，是：「我很愛你，但是我真的無法每天陪你吃晚餐，我有一些事情必須做。」

(三)施壓(pressure)

情緒勒索者因為被勒索者出現的抵抗行為而感到自己在關係中受到壓力，反而出現「反抵抗」。此時情緒勒索者會強調自己在關係中的付出與犧牲，並設法在關係中製造出壓力源。

上述例子裡，老師採取的是施壓的對話：「我是看重你，想說你這個學生很有潛能…」；在親密關係中的施壓對話會是：「我這麼愛你，你卻連晚餐都不肯陪我，好啊！你就去做你的事情啊！隨便你啊！」

(四)威脅(threat)

除了施以被勒索者壓力，勒索者也會說出威脅的話，讓被勒索者內心惶惶不安。像是以「曖昧說辭」、「切斷關係」等威脅恐嚇的話語，使得被勒索者籠罩在恐懼與害怕的情境。

在上述的例子，老師雖然並未使用威脅的對話，但可以讓被勒索者上鉤的威脅對話是：「如果你不接這個計畫，那我以後就找別人做！」；而在親密關係中的對話會是：「好啊，那我也不想吃飯了！你不陪我吃飯我也不想吃了。我們乾脆分手算了！」

(五)順從(compliance)

被勒索者為了不破壞彼此的關係、減輕自己的罪惡感或是避免更糟的後果，於是改變初衷犧牲了自己的原則或權益。被勒索者通常會採取「順從」或是「讓步」的方式，來表示自己對這份關係的需要與重視。

上述例子，小華因為擔心自己在老師面前持續保留好的印象，就順從了老師的要求，答應接下計畫案，但同時也為自己的考試付上代價，懊悔不已；而在親密關係的順從對話可能是：「你不要這樣，我每天陪你吃飯就是了。」

(六)一再重演(repetition)

勒索者食髓知味，會繼續運用這些手段，而被勒索者因為陷在迷霧中，而任令它一再重演。

三、如何面對被情緒勒索—建立自我的情緒界線

情緒界限是指在我們的情緒上與他人拉開一個距離，找出不能被他人侵犯的「範圍」。這個範圍是我們所擁有的真實情緒感受，是與他人有所區別且不會輕易受到他人影響的。

沒有情緒界線我們很容易把他人的情緒當成自己的情緒，或是被他人的情緒所影響，情緒勒索也是建立在模糊不清甚至毫無情緒界線之上。

當你建立了自己的情緒界限，其實也就是代表：我們需要為自己的情緒負責任。「我為我的情緒負責，不為他人的情緒負責」，因而能夠自然跳脫情緒勒索的迷霧之中。

剛開始要建立情緒界線並不容易，但可以參考幾項問題來做個練習，問問自己(周慕姿，2017)。

- 現在我身邊讓我感覺到壓力，甚至覺得窒息的關係，是哪一段關係？
- 他會怎麼要求我，會說出怎樣的話，或是露出怎樣的表情、動作與行為，讓我感覺到壓力？
- 如果我不答應他，我想像中擔心最糟的結果是什麼？
- 實際上，如果我不答應他，會造成的最糟結果是什麼？

如果你一直以來都被伴侶間、家人互動之間或是職場之中的種種人際關係綁架你的人生，或許你該思考的並不是為什麼自己總是遇到這樣的人，而是你內心有什麼樣的恐懼，讓自己變成一個有委屈，卻不敢說出來的人？

對於自己保持自我覺察，才可能了解自己與接納自己，並進而學習肯定自我與提升自我的價值感，如此，才能拉出一條「情緒界線」，不輕易替他人情緒負責而淪為被勒索者；同時，也為自己的情緒負責，才不會在不知不覺中成了勒索者。

參考文獻

周慕姿(2017)。情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處。台北市，寶瓶文化。

Forward, S., & Frazier, D. (2004)。情緒勒索(杜玉蓉譯)。台北市：智庫(原著出版於2000)

資料來源：

國立清華大學學務處諮商中心/心理健康文章：https://counsel.site.nthu.edu.tw/p/406-1250-221761_r9418.php?Lang=zh-tw

人際關係越分化越自在 一陪自己兼顧自主與親密

國立臺灣師範大學學生事務處學生輔導中心 吳岱儒

明明分組不想跟某同學同一組，結果對方來找自己時，又因為不好意思拒絕而接受了；明明對方的要求好壓迫，但是也只敢嘴裡嘟囔一句，又照對方的期待做了。你曾有這樣的經驗嗎？明明有好多的不舒服，但是猶豫半天還是吞下了這些情緒，這樣的經驗真的好辛苦！不過，這是為什麼呢？是我們好 孬不敢真實表達？還是因為我們善解人意而總是體貼別人呢？心理學家 Bowen 將這樣的情況視作人同時有兩股相反的驅力，一股是「個體性驅力」而另一股是「連結性驅力」；同時在我們所做出選擇決定之中，裡頭又分為「基本自我」和「假自我」的兩種自我程度。

想親密但也不願失去自己

「個體性驅力」指的是建立與界定自我，我們需要感覺到自己是獨立、是自主的，擁有自己的想法、信念而且不能妥協的；「連結性驅力」則是與他人在一起、尋求團隊的接納歸屬和認同。在關係中，人類莫過於努力在「個體性驅力」和「連結性驅力」尋找一個平衡點，然而這始終不容易也需要很多學習。

在華人的社會文化中，我們更被鼓勵著要「以和為貴」、「要體貼他人」，而使得我們漸漸在「自我」與「我們」之間迷失了、我們愈來愈難判斷到底聽從自己的需求、堅定自己的想法會不會是一種自私的表現？越來越覺得裡外不是人，好像照顧別人跟照顧自己之間只能被迫選邊站？

每一個選擇中包含著自我分化的程度

Bowen 心理學家提出每個人的自我都由「基本自我」和「假自我」所組成的，「基本自我」是由堅定的信念和想法所組成，是個人依照自己的分析判斷緩慢而形成的，它不會因為他人的壓迫或對關係親密的渴望而改變。而「假自我」是從他人而來的價值觀與原則，會因為他人眼中標準或是強化他人眼中的自我形象而有所改變。觀察自己所做出的決定，你可以看出自己多數是依據著自己堅持的信念所做的？或是常是依據著尋求別人的愛及認同感所做的決定？低自我分化的人每天會面對相當多的焦慮，因為對被愛和被接納有無盡的擔憂，而在做決定時也較為困難，多數決定是被這種焦慮情緒所主導；高自我分化的人，則較為自在且平靜，能夠有效的辨識理性與感覺的差異，較能堅定且自由的決定自己的人生方向。

人際關係越分化越自在—兼顧自主與親密的人生功課

高分化的人可以清楚自己的原則，但是同時也保有關係。在關係中理解尊重對方、同時也贏得對方對自己的尊重。以下提供 Bowen 理論裡的幾個重點，邀請大家一起來學習這個人生功課，朝向更自在的狀態：

一、建立與思索「我立場」，同時不以個人價值觀侵犯他人

在莫可奈何的關係互動中專注在「自己」身上，為自己的人生狀態、選擇負責，同時在面對和他人有所差異的價值觀時，接納理解每個人真的是不同。舉例來說，當面對不想和他同一組的同學邀約，「我立場」是清楚自己在做決定時是依據甚麼信念想法，比如說看見自己之所以拒絕同學的邀請，是因為尊重自己希望在這門課有更多好的學習，雖然我重視這個朋友但是並非所有的邀請我都要全然接受，這個決定雖然可能會造成友誼之間的不舒服，但是我願意承擔這樣的可能後果。「我立場」是清楚自己為什麼會這樣做或不會這樣做來界定自我，是理智的判斷而非情感的擔憂。

二、不為別人的事負上超過百分之五十的責任，將責任還給對方

當然被拒絕的同學可能會有一些失落的反應，雖然我們也會受這樣的反應所影響，但是自我分化高的人可以理智上更清楚的區分他人情緒反應仍是他們的自己的人生責任。當你在關係中覺得好負擔的時候，可以觀察自己正在為他人情緒負擔甚麼？而甚麼其實是對方的人生責任？當他人冒犯了界線時，嘗試去思索那些行為背後屬於對方的焦慮，這樣就不會將對方視為心懷惡意的人、或者也不會陷入拯救者角色，過度要求自己扛下對方的期待。

三、從心底接納、認可自己，不過度外求環境而來的愛、喜歡、認可

在分化比較低的階段時，好需要與渴望得到他人的歸屬與認可，因此他人的認可、情緒的焦慮往往左右著我們做出選擇，就像明明不想要和那位同學一組，卻因為擔心對方對自己的不滿意而勉強的接受。然而隨著自我分化的提升，我們由內而來的認可自己，知道即便對方對我們不滿意但我們仍有選擇的權利，我們也仍是個有價值的人。當自己本身越完整，也就越不需要他人使自己完整了；越清楚自己的內在的信念價值，雖然仍會考慮他人的認可與接納，但不會做為主要的行為動機。

總體來說，在親密或者有衝突的關係更是個好機會來檢視自己目前的人生課題與自我分化的程度，然而提高自我分化從來不是件容易的事情，但是鼓勵自己也幫助自己一點一滴的練習，祝福大家在人際關係中一起越來越自在。

參考文獻：

- 田育慈、江文賢譯（2016）。解決關係焦慮：Bowen 家庭系統理論的理想關係藍圖。台北：張老師文化。
- 江文賢、林芝華、許恩婷、林廉峻譯（2013）。Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考人與團體的新方式。臺北：臺灣婚姻與家庭輔導學會。

本文出處：

國立臺灣師範大學學生事務處學生輔導中心/主題專文：<https://counseling2.sa.ntnu.edu.tw/人際關係越分化越自在-陪自己兼顧自主與親密/>

為什麼教師需要創傷知情（一）？

輔導老師 蔡素玲

一、為什麼教師需要創傷知情？為什麼要推動創傷知情學校？

（一）一般的壓力刺激：啟動社會系統問題解決

身為教師，我們在師資培訓的過程中，主要學習的教學法，是師生在面臨一般的壓力刺激下，運用問題解決模式，以溝通討論提供指導等方式，來解決教學現場中的困境，讓學生透過我們的指導與溝通做好準備，好好學習。所以很多老師們相信「沒有教不會的學生，只有不會教的老師」。

當老師因為沒有「創傷知情」的概念，就會用面對一般壓力的對策，啟動一般問題解決方式，但是，這在面對受創學生時卻沒有效果，老師們常常覺得一說再說，該說的道理都說了，這群學生就是做不到，或不肯做…造成老師對教育的失望和挫折感。

（二）「創傷/毒性壓力刺激」：啟動「戰鬥」、「逃跑」、「凍結僵呆」

學生一旦在學校經歷「創傷/毒性壓力刺激」，啟動「戰鬥」、「逃跑」、「凍結僵呆」反應，學生這三種反應的對象通常是老師。老師們要不覺得學生是「壞學生」，就會覺得自己是個「無效能」的教師，或者在這二者之間反覆煎熬：

1. 創傷學生是壞學生嗎？創傷學生的反應和一般學生不同，別的學生都不會，這個學生的反應為何那麼特別和難以管教？在此舉出在校園中常見戰鬥反應的例子。

戰鬥反應：同學之間開玩笑或教師執行管教時，創傷學生很容易進入的戰鬥狀態，爆發同儕衝突，或師生衝突。

例子一：小石打球時因為輸球，同隊的同學隨口說了聲：「唉喲！都你啦，你要接球啊…」同學的語氣、眼神容易喚起小石的創傷經歷，也讓他的身體自動啟動被指責就要戰鬥的創傷壓力因應模式。所以，聽到同學這樣的話，小石就把球拍摔出去，但其實這可能已經是小石努力壓制住想揍人的戰鬥狀態，當下做出最無害的戰鬥反應了。但是，對其他

同學而言，小石就是脾氣壞，容易暴衝的同學，因此會漸漸遠離他。如此一來，小石就愈難與同儕相處，學校環境對他也愈來愈不安全。

例子二：小明上課時還趴在桌上睡覺，老師好意一邊講課一邊走到他身邊，輕拍他肩膀或頭，叫他起床。小明被拍頭的身體經驗，卻喚起他的受創經驗，立刻直覺的揮拳打回去，導致師生衝突。

2. 教師若對創傷不知情，創傷學生的反應直接衝擊著教師，教師易受到間接(替代)創傷。

久而久之，覺得自己是個「無效能」的老師，甚至可能引發以下的反應：

(1) 對人性抱持一種嘲諷的態度：

不管怎麼做，學生都不會聽的啦…不用對學生太用心(走心)啦，現在的學生不知感恩…人性本惡，教育無用…

(2) 失去適當的界線，工作過度：

例子一：「沒有教不會的學生，只有不會教的老師」，那我一定有地方做的不夠，所以我要一直進修，一直改變我的教學策略…但是，學生不受教時，覺得自己很委屈，教師也被逼得超出「身心容納之窗」，但這樣一來，對學生來說，感受不到教師的認真，反倒感受到教師的暴怒或情緒不穩定…

例子二：學生很可憐，如果我沒有幫助他，就不會有人幫他了…學生在教師下班後，不斷的私訊老師求助，教師完全沒有休息的時間。認真的老師身心俱疲，心力交瘁。

(3) 情感麻木：

接觸學生的創傷經驗，卻沒有發展適當的策略，師生無法得到因應創傷的成功經驗。久了，老師就會出現內在的聲音，像是：「我知道你的經驗是痛苦的，但是誰不是如此？我以前比你更苦，我不是走過來了！你為什麼走不過來？我知道有些學生經驗的確比較艱辛，但身為老師，我有公平對待其他學生的責任。此外，外在社會氛圍與家長對我的壓力，並沒有給我這些空間去善待這些學生啊！」

(4) 從人際關係中退縮：

有些接觸創傷學生的教師們心情尤為艱辛，無法不感受這些學生的痛苦，卻無力為這些學生撐起一片天，給他們空間去回到身心容納之窗，對現實感到無助。但是，教育政策真的符合師生的需求嗎？老師們面對到的是更繁雜的文書工作、計畫、報表，在制式的表格中失去教師可彈性運用的空間，心中不免懷疑，經過幾十年的教改，教育是否變得更好？加上社會氛圍對教師職業的改變，種種壓力都可能讓教師對世界感到絕望…在這種絕望的氛圍中，教師也盡可能的公事公辦，上完課，填完報表，再無心力多花時間了解學生…

本文出處：

蔡素玲（2019）。為什麼教師需要創傷知情（一）？2023 年 2 月 13 日：<https://peacebodymind.net/2019/09/20/>

為什麼教師需要創傷知情（二）？

輔導老師 蔡素玲

（三）創傷知情學校有何好處？

增進師生的效能感：我們每天都花 8 小時以上在學校提供服務，如果工作沒有效能感，其實會讓老師們很難找到自我的價值感，很難從教室工作中滿足自己被愛與被尊重的渴望。當教師能夠了解創傷，就可以運用這些知識來增進效能感，以下為幾個重要方向：

1. 辨識學生的創傷反應：學生目前所謂不符管教的行為未必是教師的責任，一旦教師可以辨識學生的問題行為與創傷反應之關聯，學校不會淪為相互指責的環境。

創傷知情的學校會看到，一個學生對教師的攻擊、不禮貌，未必是對該教師的人身攻擊，也不會強制每個教師要負全責。但同時，創傷知情也不是做為老師卸責的理由。而是透過創傷知情的學校，為學生建立安全感，提供老師跟學生選擇的機會，賦能老師與學生。

例子一：在課堂上昏睡的學生

當一個長期目睹家暴甚至捲入家暴的學生，數年來在家裡都睡不好，教室可能是他最安全最能休息的地方。這時後，創傷知情的教師明白，提供學生安全的環境是復原與改變的第一步，就不會立刻指責學生上課睡覺，同時，學校行政長官也創傷知情，就不會在巡堂時立刻指責教師放任學生上課睡覺，甚至指責老師沒有教不會的學生，只有教不好的老師。當然，創傷知情並不僅止於此，不是說那就讓學生每天在學校昏睡，

2. 增加教師班級管理的彈性：教師在執行班規或校規時，常會出現「公平」的疑慮，教師常說：「我知道他有困難的經歷啊，可是其他同學會質疑，為什麼他可以？我不行？」。

面對這樣的質疑，教師可以參考看看，在創傷知情的教室中，教師可帶領學生思考每個人個別的需求，並且示範教師是如何在不侵犯別人的需求下，尊重每個學生的需求，一旦影響其他人的權益，老師可以用理解接納的態度表達，雖然我知道你的需求，但你違反了規定，我還是會依規定處理，但這不是無謂的懲罰與指責。

例子二：被沒收手機而發飆的學生

某個學生違反規定在上課時拿出手機，不管老師是為了遵守學校校規或基於幫助學生專注，決定上課要沒收學生不當使用的手機。學生的反應很激烈，可能開始大吼大叫、捶桌子、打頭之類的激烈反應，教師直覺知道不能硬收，會導致師生衝突，但同時，也擔心會被標上「我是一個無效能的老師，我收不了學生的手機」這樣的標籤。

此時，創傷知情的教師會駁斥上面的標籤，並且知道該生處在過度激起的狀態中，宜先協助他回復身心平衡的狀態，才能理性談懲罰與管教。**教師可能先這樣回應：**

(1) 我想手機對你一定很重要，所以我現在不收走，但上課時間不能用手機，你可以自己保管，但不要放在桌上。

(2) 如果學生願意收起來，但趴在桌上睡覺，對老師來說，這兩種行為都是違反上課規定。但對創傷知情的教師而言，可以了解，一個剛剛還在失控大吼的學生，此刻選擇以睡覺來替代玩手機，其實可能是他努力調節自己身心平衡的方式。而且睡覺相對而言，比玩手機不影響其他人，因此，在權衡之下，老師不會馬上變得更生氣，或馬上感覺自我無效能，反而會欣賞學生的選擇，雖然睡覺還是有代價的自我調節，但或許在未來的個別談話中，這是下一步的輔導目標。

(3) 如果學生不願意收手機，甚至反應更激烈：這時，教師可以反映學生的身心激發狀態，然後告訴學生：我想你現在的反應，應該有其他的原因，但我現在還是得繼續上課，我想讓你先調節你的身心狀態，我讓○○同學陪你去學務處或輔導室，等你情緒回復之後，我們再來談談這件事。

不過，這邊也要強調，同樣的一句話：「你到學務處或輔導室」，因為語氣不同，效果也會大不同。在教師自己身心平衡的狀態下，它可以是一種理解尊重學生目前需求的態度，提供學生身心調節方法的選擇。但是，若在教師身心反應也被激起的狀態下，這句話也可能是指責，成為學生的毒性壓力事件。

(4) 待學生回復身心平衡時，他會記得他被你理解，感到安全。當這些毒性壓力

變成一般壓力之後，教師再啟動問題解決模式，包括：提供選擇、協商、賦能…也就是教師們過去常說和學生建立關係後，有些學生會講義氣，願意配合班規…那也就是我們所說的，教師在提供安全環境下，協助學生調節身心之後，進入問題解決的模式…像是：有些學生講得聽，有些講不聽。有些方法某些教師用起來有效，有些教師用起來無效…其實是因為師生未能建立安全連結，學生的身心狀態尚未平衡，管教就無效…

(給老師的額外思考點)

◎有時，教師們在班級經營或學生輔導過程中，感覺學生的防衛行為多且強烈，挫折感大，教師們是不是也可以選擇，靜下心來觀察自己的身心狀態，是不是處在失衡的狀態中，導致自己也在過高或過低的反應中，無法啟動一般的問題解決模式，也無法覺察學生的身心激起狀態，結果就在學生過低或過激的反應中，繼續激起學生的身心反應。無效的行為，失去師生的連結，也導致管教行為無效？

◎教師在面對「公平」的質疑時，可思考幾個問題：

1. 教師自己對「公平」的標準：愈嚴謹的老師愈強調公平，所以學生就更強調公平性。強調公平的教室管理時，是否也失去了彈性？人生真的都公平嗎？當我那麼強調公平的時候，是不是也困住自己了？
2. 但是如果有那麼多的彈性，是不是學生也沒有標準可依循？遵守規定的學生是笨蛋？這些“辯證兩難”可以在師生身心平衡的狀態下，藉由師生討論，或同事的討論中，找到可以依循的規則，而不是直接跳到彼此都是無效能的狀態，所以評估師生是否處於身心容納之窗，進入問題解決的步驟很重要。
3. 建立安全感，協助師生回復身心容納之窗是問題解決的先前準備。但在這個步驟時，表面看起來對問題並沒有改善，如果停留在這裡，教師容易進入「無效能」的

感覺中。所以在師生回復身心容納之窗後，教師負有「教育」的責任，此時，「教育」和「學習」才有可能發生。

本文出處：

蔡素玲（2019）。為什麼教師需要創傷知情（二）？2023 年 2 月 13 日：<https://peacebodymind.net/2019/09/26/>

大專校院身心障礙學生線上學習參考指引

不同障礙類別學生之定義及特殊需求

一、智能障礙

(一) 定義：智能發展較同年齡者明顯遲緩，且在自我照顧、動作、社會情緒或學科學習能力表現上有顯著困難者。

(二) 特殊需求：

1. 線上學習時可能無法理解教師下達的指令或是理解較慢，需要他人在旁協助說明。
2. 若有動作協調、精細動作問題，在操作線上學習設備或軟體時可能需要他人協助或事前訓練。
3. 智能障礙者不善組織學習材料、短期記憶拙劣及學習遷移的困難，應多運用工作分析及功能性、核心單元等教學方式。

二、視覺障礙

(一) 定義：視覺障礙指由於先天或後天原因致視覺器官構造缺損，或機能發生部分或全部障礙，經矯正後對事物之視覺辨認仍有困難者。

(二) 特殊需求：

1. 視覺障礙者無法看清楚或看見螢幕中教師呈現的教材或文字，教師應注意教材或板書呈現的大小，並適時口述說明。
2. 應教導學生善用學習輔具及視障資源中心教材，如：擴視機、盲用電腦、語音報讀軟體等。

三、聽覺障礙

(一) 特性：聽覺障礙學生由於先天或後天原因，導致聽覺器官之構造缺損，或機能發生部分或全部之障礙，導致對聲音之聽取或辨識有困難者。

(二) 特殊需求：

1. 聽覺障礙學生常用之溝通方式可分為三大類：口語、手語及綜合溝通（讀話、口語及手語）。
2. 因為聽覺障礙學生需要讀話（讀唇），所以教師在進行線上同步課程時應避免口罩遮住口鼻或背對鏡頭，課堂中可安排聽打員或手語翻譯員協助學生吸收教學內容；若是採用非同步課程，應事後加上字幕或搭配手語翻譯員協助。
3. 運用學習輔具，如由學生配戴適宜的助聽器、人工電子耳，由教師授課使用 FM 調頻系統，並善用聽障教育輔具中心的相關資源。

四、語言障礙

(一) 定義：語言理解或語言表達能力與同年齡者相較，有顯著偏差或遲緩現象，而造成溝通困難者。

(二) 特殊需求：

1. 日常對話，工作要求，考試時可給予簡單而精確的提示，提示後請學生用自己的話把提示再說一遍，以確定理解程度。
2. 教師應避免要求語言障礙學生以口語回答問題，應教導學生善用科技輔具，如：溝通板等。

五、肢體障礙

(一) 定義：上肢、下肢或軀幹之機能有部分或全部障礙，致影響學習者。

(二) 特殊需求：

1. 操作性課程應於課前向資源教室輔導人員及學生確認實施的可行性。

2. 課程實施前應與資源教室輔導人員及學生討論輔助性科技輔具包括學習輔具、生活輔具及溝通輔具的介入，例如：使用書寫輔具、用餐輔具、溝通板等。
3. 安排班級事務或學習活動時，在可行的情況下，鼓勵肢體障礙學生參與。

六、身體病弱

(一) 定義：罹患慢性疾病，體能虛弱，需要長期療養，以致影響學習者。

(二) 特殊需求：

1. 建議教師事前向資源教室輔導人員確認瞭解學生在醫療、行動擺位、語言溝通、自我照顧以及身體姿勢方面的特殊需要。
2. 需理解學生疾病的症狀及瞭解藥物的副作用對學習以及行為的影響，在家進行線上學習時，可能會因為疾病或藥物副作用導致不專心或嗜睡等狀況。
3. 允許學生適當休息，注意或避免對學生不適宜的學習活動，避免可能造成的意外傷害。

七、學習障礙

(一) 定義：因神經心理功能異常而顯現出注意、記憶、理解、推理、表達、知覺或知覺動作協調等能力有顯著問題，以致在聽、說、讀、寫、算等學習上有顯著困難者。

(二) 特殊需求：

1. 學習障礙學生的智力正常或在正常程度以上，但是個人內在能力有顯著差異。

2. 線上學習期間可能在聽、說、讀、寫、算等學習能力表現較弱，建議教師與資源教室輔導人員及學生共同討論學習策略（例如：自我監控、關鍵字記憶法、自我教導訓練等），並教導學生善用科技輔具（如：語音報讀軟體），及設計補救教學輔助學習。
3. 學習障礙學生應依其不同之學習問題及困難提供多元學習評量。
4. 有些學習障礙的學生不善表達，需要師長及同學多體諒、包容、耐心地與他們相處。

八、腦性麻痺

(一) 定義：指腦部發育中受到非進行性、非暫時性之腦部損傷而顯現出動作及姿勢發展有問題，或伴隨感覺、知覺、認知、溝通、學習、記憶及注意力等神經心理障礙，致在活動及生活上有顯著困難者。

(二) 特殊需求：

1. 腦性麻痺學生可能伴隨智能不足、癲癇、行為異常、知覺異常、情緒困擾、視覺、聽覺、語言或發展緩慢等障礙，教師應於課前向資源教室輔導人員確認學生之狀況。
2. 腦性麻痺學生可能在動作或姿勢發展上有問題，因此安排操作性課程，應於課前向資源教室輔導人員及學生確認實施的可行性。
3. 課程實施前應與資源教室輔導人員及學生討論輔助性科技輔具包括學習輔具、生活輔具及溝通輔具的介入，例如：使用書寫輔具、用餐輔具、溝通板等。

九、情緒行為障礙

(一) 定義：長期情緒或行為反應顯著異常，嚴重影響生活適應者；其障礙並非因智能、感官或健康等因素直接造成之結果。

(二) 特殊需求：

1. 情緒行為障礙包括精神性疾患、情感性疾患、畏懼性疾患、焦慮性疾患、注意力缺陷過動症、或有其他持續性之情緒或行為問題者。
2. 學生可能因注意力問題無法長時間專注於課程，教師或助理員應適時提醒學生，或適時安排下課時間。
3. 若學生有情緒或行為問題時不要直接責備，建議教師先瞭解是否受到藥物或疾病影響，並通知資源教室輔導人員關心及處理。
4. 學生遇到困難或挫折時，引導學生將壓力事件做分段處理，釐清短期目標、確定可行方法。
5. 教師請多包容和諒解，協助學生覺察自己的情緒狀態，並引導他適當的情緒表達。

十、多重障礙

(一) 定義：具兩種以上不具連帶關係且非源於同一原因造成之障礙而影響學習者。

(二) 特殊需求：

1. 視其合併之障礙類別可提供輔助性科技輔具包括學習輔具、生活輔具及溝通輔具的介入，如書寫輔具、用餐輔具、溝通板等。
2. 視其合併之障礙類別，教師應於課前與資源教室輔導人員及學生討論可行之學習策略、教材調整及補救教學。

十一、自閉症

(一) 定義：因神經心理功能異常而顯現出溝通、社會互動、行為及興趣表現上有嚴重問題，造成在學習及生活適應上有顯著困難者。

(二) 特殊需求：

1. 自閉症學生可能有顯著口語、非口語之溝通困難、社會互動困難或表現固定而有限之行為模式及興趣。
2. 線上學習時可能無法理解教師下達的指令或是理解較慢，需要他人在旁協助說明。
3. 可以使用字卡或圖卡作為溝通的輔具，善用輔助性科技輔具，如溝通板等；或使用示範的方法讓他了解，也讓他學習分享。
4. 當學生對交待事項沒有反應時，請提醒他，但切勿代替他完成。

十二、其他障礙

(一) 定義：因其不同疾病或損傷而有所差異，但不外乎可能會影響身體功能、思考、情緒、行為、人格特質、人際互動、學習效果、社會適應、日常生活功能等方面。

(二) 特殊需求：

1. 視其合併之障礙類別可提供輔助性科技輔具包括學習輔具、生活輔具及溝通輔具的介入，如書寫輔具、用餐輔具、溝通板等。
2. 視其合併之障礙類別，教師應於課前與資源教室輔導人員及學生討論可行之學習策略、教材調整及補救教學。
3. 應視其個別需要，轉介或申請相關設施和服務，例如：提醒就醫、關心生活適應狀況及申請社會福利服務。

教師參考指引

課前準備

一、事前瞭解班級中身心障礙學生之障礙類別、學習特性及特殊需求，可先與學校資源教室輔導人員聯繫確認。特殊需求包含：

- ☐ 課前提供視訊軟體之操作教學或手冊
- ☐ 老師於螢幕中露臉，避免遮住嘴巴
- ☐ 教材標示重點
- ☐ 課前提供教材講義
- ☐ 課後提供課程錄影
- ☐ 教材呈現需注意於螢幕中之大小及顏色對比
- ☐ 提供字幕、聽打員或是手語翻譯員
- ☐ 口述影像人員、協助同學或助理人員
- ☐ 調整講授速度
- ☐ 調整每個講授段落的时间
- ☐ 輔具調整與應用
- ☐ 額外關注：學生專注力、特殊疾病或症狀(猝睡、癲癇、過動等)
- ☐ 情緒控制：部分障礙類別學生的情緒可能會有突然不穩定之情況

二、一般線上學習以外之專業課程或實作(習)課程，應主動檢視學生ISP，確認學生是否具備專業設備及環境是否可以順利進行課程或完成相關評量與作業，可先與系所確認得否協助提供或與資源教室研商可行的替代方案。需確認之項目包含：

- ☐ 電腦、平板、手機規格
- ☐ 視訊設備
- ☐ 收音設備
- ☐ 軟體版本、版權、軟體所需最低硬體規格 (包含：視訊軟體、課堂作業所需軟體、線上測驗軟體或特殊與專業程式等)

☐網路頻寬與流量

☐身心障礙學生操作相關設備或軟體之困難

☐線上學習所需之輔具調整與應用

教材調整

- 一、高等教育階段之課程內容已屬專業人才培育，各科系或科目之專業要求仍係依據各科系所訂標準，教材調整只是幫助學生能夠分批、分階段學習，並非讓學生可以不用達到既定學習目標。
- 二、部分身心障礙學生因為障礙導致學習功能缺損，改為線上學習後又必須面對無法有人直接提供協助或及時輔導，因此，針對學習功能缺損之身心障礙學生，可參考之調整策略包含：簡化、減量、分解、替代、重整，以減少學生之學習困難。
 - 簡化：**降低科目學習重點的難度。
 - 減量：**減少科目學習重點的部分內容。
 - 分解：**將各科目學習重點分解為數個小目標或學習內容，在同一階段或不同學習階段分段學習。
 - 替代：**以另外一種方式達成原科目之學習目標。
 - 重整：**將該學習階段或跨學習階段之學習重點重新詮釋或轉化成生活化或功能化的學習目標與學習內容。
- 三、依學生學習需求轉製成點字書、有聲書、放大字體等特殊教材，可提早與資源教室聯繫，由資源教室或教育部委託成立之教育輔具中心協助調整。

一、保持與輔導人員或助理人員之聯繫

課前或上課期間應保持與輔導人員或助理人員之聯繫，確認學生特殊需求已盡量滿足，並隨時給予彈性調整或依需求讓助理人員參與課程，以協助學生順利學習。

二、測驗或作業應避免特殊檔案，並提供內容調整服務

試卷應以所有學生均可開啟為原則，避免適用特殊檔案類型，或是必須使用付費軟體編輯之檔案。另外，線上測驗之電子試卷應注意是否有特殊生於測驗時遭遇困難(例如：視覺障礙學生避免考圖形問題、聽覺障礙學生避免考聽力測驗、智能障礙學生避免太抽象艱深的句子等)

三、盡量改以彈性、多元評量

線上學習期間可減少標準化測驗，改以檔案評量、學習歷程評量、評量採手語或口語問答，可以避免標準化測驗之公平性及線上測驗之問題；或是改以示範影片講解，待恢復到校上課後再於學校內實作。

四、測驗時應依法提供輔具、代謄答案人員或改變評量方式等考試服務

測驗時應考量特殊生在進行答題輸入時是否有困難，必要時應提供輔具應用教學、代填答案人員或改變評量方式，或是其他考試服務(例如：報讀試題、放大字體、調整試題版面、延長考試時間、錄音作答、加強試題指導語或分段考試等)。

五、建立課後互動機制，確認學生學習成效

課程結束後應與學生確認課程進行中是否有遇到困難，提供固定之學業 Q&A 機制，適時與資源教室討論學生適應情形以及是否進行其他調整。

六、應協助學生安排合適組別

若是課程或作業需以分組進行，應了解學生是否有被排擠孤立，必要時應協助安排合適組別，避免學生落單。

七、課前提供講義，課後提供錄影

部分身心障礙學生在理解能力、組織能力較弱或是需要事前轉換教材，授課講義應盡量於課前提供給學生，並於課後提供課程錄影，讓學生可以課前預習及課後複習，並利於學生視需求採取多段學習。

八、操作性課程應依據學生之身心障礙狀況調整

實作課程(例如：體育課要求錄製影片)必須考慮到部分肢體有障礙之學生可能無法在家獨立操作，需事前與學生協調是否調整方式或提供相關協助。

九、避免講授段落過長，保持與學生互動

情緒不穩、長期情緒低落、有特殊行為(例如：過動症)、特殊疾病(例如：猝睡、癲癇)等狀況之學生可能會容易分心或無法長時間坐在電腦螢幕前聽課；或部分理解能力較弱之學生無法理解較長之語句，所以課程進行間，應注意講授速度與每一段講授時間，並保持與學生之互動，重複確認學生資訊接收或理解程度。

十、注意畫面中教材大小或顏色對比

視覺有障礙之學生可能有視力值較低、視野狹窄、顏色辨識問題，課程中的教材或板書呈現，應注意在畫面中是否過小，或是顏色對比不足。

教學與評量調整：不同障礙類別之調整參考指引

調整方式	可能有需求之障礙類別
一、避免遮住嘴巴 學生需要透過讀唇來接收資訊，教師可以選擇使用透明口罩、避免背對鏡頭或是臉部被遮住。	聽覺障礙、 腦性麻痺、 多重障礙
二、錄影加字幕、同步課程安排聽打或手語翻譯員 學生聽不清楚或無法聽到影片中的聲音，若能提前錄製授課影片，建議加上字幕；若是同步課程，建議事前協請資源教室安排聽打員或手語翻譯員。	聽覺障礙、 腦性麻痺、 多重障礙
三、提供口述影像說明 視覺有障礙之學生無法看到畫面，課程中若有使用教材、圖表或是物品講解，應說明使用之物品或圖表，必要時可事前協請資源教室安排口述人員或是協助同學，隨時提醒翻頁或講述內容之位置。	視覺障礙、 腦性麻痺、 多重障礙
四、避免要求溝通有障礙之學生以口語回答問題 部分學生因其障礙導致口語表達困難，老師應事前了解學生狀況，避免要求此類學生以口語回答問題。	聽覺障礙、 語言障礙、 腦性麻痺

五、包容學生情緒，善用線上會議室主持人功能 部分障礙學生可能會有情緒不穩定或是突然發出怪聲、罵髒話(例如：妥瑞氏症)等情況，請老師事前了解學生障礙狀況，並避免直接責備學生，必要時可使用線上會議室之主持人功能關閉該生麥克風，並請資源教室或助理人員提供及時協助。	自閉症、 多重障礙、 情緒行為障礙
--	----------------------------------

※以上參考資料取自於教育雲「線上教學便利包-訊息公告-大專校院身心障礙學生線上學習參考指引(110 年 9 月 30 日更新)」網站 <https://learning.cloud.edu.tw/onlinelearning/>

相關辦法與表格

- 教師評鑑辦法(含輔導評鑑評量表)
- 諮商中心班級輔導申請辦法及申請表
- 心理測驗列表
- 諮商中心牌卡借用辦法及申請表
- 中華大學校園事件處理暨通報流程
- 新竹地區精神醫療與心理諮商資源



中 華 大 學

製定單位：研發處/計畫管理組	教師評鑑辦法 (本版自 111 學年度起適用)	文件編號：AD2-2-038
公佈日期：111 年 06 月 06 日		頁次：1

103.01.15 102 學年度第 1 次校務會議修正通過
 104.06.17 103 學年度第 2 次校務會議修正通過
 104.12.30 104 學年度第 1 次校務會議修正通過
 105.12.28 105 學年度第 1 次校務會議修正通過
 106.05.24 105 學年度第 2 次校務會議修正通過
 107.05.23 106 學年度第 4 次校務會議修正通過
 108.06.10 107 學年度第 3 次校務會議修正通過
 108.12.23 108 學年度第 1 次校務會議修正通過
 109.12.21 109 學年度第 2 次校務會議修正通過
 110.05.24 109 學年度第 4 次校務會議修正通過
 111.06.06 110 學年度第 3 次校務會議修正通過

- 第一條 為提升中華大學(以下簡稱本校)教師之教學、研究、輔導及服務等項目績效，依大學法第二十一條規定，訂定「中華大學教師評鑑辦法」(以下簡稱本辦法)。
- 第二條 凡本校編制內之專任教師每學年均應依照本辦法接受評鑑。惟符合下列情形之一者，得免接受評鑑：
- 一、獲選為中央研究院院士或國際學術機構院士/會士者。
 - 二、曾獲頒教育部學術獎、國家講座或科技部傑出研究獎者。
 - 三、曾獲國際著名學術獎或在學術上有卓越貢獻或其他表現傑出教師，經系、院、校三級教師評審委員會(以下簡稱教評會)審議認可者。
 - 四、曾任本校校長者。
 - 五、講座教授。
- 第三條 於前一學年度獲本校傑出教學獎、傑出研究獎、傑出研發成果技術移轉獎、傑出輔導獎、傑出服務獎，且通過基本責任評鑑者，即視為通過教師評鑑。
- 於評鑑當學年度擔任招生宣講教師、兼任二級主管(含功能性編組之職務，且持有該評鑑學年度聘函者)，且通過基本責任評鑑者，即視為通過教師評鑑。
- 前兩項教師仍可選擇參與績效責任評鑑，通過評鑑者，得列為各項傑出獎勵之候選人。
- 第四條 受評期間有下列情形之一者，得申請免受評鑑：
- 一、留職停薪、留職留薪、教授休假研究、教師借調服務(限僅領取本薪或不支薪)或獲准延長病假超過半年以上者，該學年度得免受評鑑。
 - 二、教師因懷孕生產或遭受重大變故，經檢具證明陳請校長核准者，該學年度得免受評鑑。
 - 三、受遴派前往與本校簽有合作協議之海外姊妹校，進行教學交流工作達一學期者，該學年度得免受評鑑。
 - 四、兼任一級主管者，該學年度得免受評鑑。
 - 五、本校專任特聘教授，該學年度得免受評鑑。
 - 六、執行科技部研究計畫案共二件之計畫主持人或科技部整合型計畫案之總計畫主持人，該學年或次學年度得免受評鑑。
 - 七、發表 SCIE、SSCI 期刊論文達 4 篇以上者(以第一作者或通訊作者為限，且同一篇論文如有多位本校專任教師共同合著，限採計一次)，該學年或次學年度得免受評鑑。
 - 八、執行產學計畫金額達 600 萬元以上(到職五年內之新進教師為 400 萬元以上)、或獲技轉金與權利金總和達 100 萬元以上者，該學年或次學年度得免受評鑑。

中 華 大 學

製定單位：研發處/計畫管理組	教師評鑑辦法 (本版自 111 學年度起適用)	文件編號：AD2-2-038
公佈日期：111 年 06 月 06 日		頁次：2

- 九、以導師群方式輔導大一班導生(導生對導師之人數比例平均至少為 10)，使該班於升大二時留校比率達 95%以上者，該學年或次學年度得免受評鑑。
- 十、獲本校卓越研究，得連續三個學年度免受評鑑。
- 十一、連續三年評鑑總績效責任排序全校前 3%者，得連續三個學年度免接受評鑑。
- 十二、媒合創業投資資金達新台幣 300 萬元以上者，該學年或次學年度得免受評鑑。
- 十三、對招生、增加學校財務收入、執行校務重點計畫等具重大貢獻，有具體佐證並經專簽核可者，該學年或次學年度得免受評鑑。

第五條 本校教師評鑑項目分教學、研究、輔導及服務四項，各評鑑項目至少應包含內容如下：

- 一、教學評鑑項目應包含：依學校規定之授課時數與課程大綱授課，注意學生上課出席率，並接受教學評量調查，以及所授課程之課程大綱上網等。
- 二、研究評鑑項目應包含：執行科技部計畫、非科技部計畫、技術移轉案或發表研究成果等。
- 三、輔導評鑑項目應包含：參與導師輔導知能研習、執行學生學習、選課或生活輔導工作，並接受學生滿意度調查等。
- 四、服務評鑑項目應包含：維護個人校務資料，提供系院校之評鑑與認證所需之資料，以及配合執行系院校之各項行政措施等。

各評鑑項目之評鑑子項分「基本責任」與「績效責任」兩類。評鑑項目及評鑑子項如附表。重要產出之績效責任得依各評鑑項目評量表之規定重複認列。

第六條 本校教師每學年須通過教學、研究、輔導及服務四項評鑑之基本責任子項共4項，績效責任子項共6項，合計10項。超過10項者，其中研究績效責任項目可延用至下一學年度認列。

因配合執行專案教學、推廣教育或校務發展需要所聘任之青年教師，依據聘任契約書所載之評鑑項目與通過標準，由聘任之各專案任務單位一級主管評核。各學院得視需要經院教評會審議通過，增訂基本責任子項之檢核標準。績效責任子項經教師選定，於系、院教評會進行初評，若發現初評資料有誤時，得退回原評分單位進行重新評分。

第七條 系、院、校教評會負責教師評鑑工作。教師評鑑作業時程與程序如下：

- 一、人事室於每年三月中旬，將受評教師名單彙入教師評鑑系統，各院於七月底前確認受評教師名單。
- 二、自評：
 - (一)受評教師應於每年八月十五日前完成上網填報評鑑子項，並上傳相關佐證資料，未如期完成填報及上傳佐證資料者，視同該評鑑子項未達成。
 - (二)各評鑑細目之檢核單位應於九月五日前計算並核定績效點數。
 - (三)九月十五日前完成錯誤更正作業。
- 三、初評：各系、院教評會應於每年九月月底前完成初評，並提送校教評會進行複評。
- 四、複評：校教評會應於每年十月中旬完成複評，並將複評結果陳請校長核定後通知受評教師。

系、院教評會應就受評教師之自我評鑑評核表及佐證資料，進行實質審查。校教評會應就初評結果進程序審查與抽樣審查，對初審不通過者進行複評。

中 華 大 學

製定單位：研發處/計畫管理組	教師評鑑辦法 (本版自 111 學年度起適用)	文件編號：AD2-2-038
公佈日期：111 年 06 月 06 日		頁次：3

第八條 受評教師未通過者，應於接獲通知後二個月內提出改善方案報院。經院教評會審查通過後，由學院協調學系給予輔導，執行改善方案，並應於次學年度起之再評鑑審視其接受輔導後之改善成效。

第九條 受評教師第一次未通過者，於評鑑後次學年度不得提出教授休假、在外兼職或兼課、退休後延長服務之申請，亦不得超鐘點授課及於創新產業學院之推廣教育各班次授課。

到校未滿一年之教師，評鑑未通過者可免除前項之處置，且不須提自我改善方案及進行輔導。

連續兩次評鑑未通過者，除維持第一項處置外，受評鑑當學年度不予晉級，且次學年度不得擔任校內各級教評會委員，並依本校相關辦法辦理。

經再評鑑通過者，自次學年度起，解除前述各項之處置。

連續三次評鑑未通過者，視為不適任，應申請資遣、退休，或經提三級教評會審議通過後辦理不續聘或解聘。

第十條 受評教師對評鑑結果不服者，得於接獲評鑑結果通知之次日起十天內，向校教評會提出申復，申復以一次為限。

受評教師如仍不服校教評會針對申復所為之決定，得於接獲申復結果通知之次日起十天內，得向本校教師申訴評議委員會提出申訴。

第十一條 教師評鑑作業應採保密方式進行，評鑑過程及內容均不得公開，教評會委員須親自出席，不得委由他人代理。

第十二條 本辦法經行政會議審議，校務會議通過，陳請校長核定後公布實施，修正時亦同。

相關文件

- 一、教學評鑑評量表
- 二、研究評鑑評量表
- 三、輔導評鑑評量表
- 四、服務評鑑評量表

使用表單

- 一、教師申請免受評鑑申請單(系統表單)
- 二、教師申請個人評鑑認可結果申請單(系統表單)

中華大學輔導評鑑評量表《自 111 學年度起適用》

103.01.15 102 學年度第 1 次校務會議修正通過
 104.06.17 103 學年度第 2 次校務會議修正通過
 104.12.30 104 學年度第 1 次校務會議修正通過
 105.12.28 105 學年度第 1 次校務會議修正通過
 107.05.23 106 學年度第 4 次校務會議修正通過
 108.12.23 108 學年度第 1 次校務會議修正通過
 109.12.21 109 學年度第 2 次校務會議修正通過
 109.12.21 109 學年度第 2 次校務會議修正通過
 110.05.24 109 學年度第 4 次校務會議修正通過

評鑑子項	評鑑子項說明	評鑑細目及說明	評鑑點數	檢核標準	檢核單位
基本責任	學生輔導滿意度調查與導師輔導知能研習	1. 學生輔導滿意度調查每學年平均分數達六十分以上，獲得 40 點；如未達六十分，獲得 20 點；若未擔任導師者，本項點數為 0	40 點/學年度	每學年度須符合左列二項評鑑點數累積達 100 點，可通過此評鑑子項	學務處諮商中心
		2. 參加導師輔導知能相關活動，包含全校導師會議、導師知能研習、系導師會議等，其中導師知能研習至多核計 3 場(未擔任導師者，導師知能研習至多可核計 5 場)	20 點/場		
績效責任 1	學生生活與學習輔導	1. 針對學生進行生活與選課輔導，包含個別化學習、生活適應、課程資訊提供、選課建議等，並將輔導過程登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄	5 點/人次	每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過此評鑑子項，並以 1 個績效責任為限	學務處諮商中心
		2. 針對預警生、復學生進行學習或生活輔導，並將輔導過程登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄	10 點/人次		
績效責任 2	就學穩定促進輔導	1. 導(教)師針對學生之生涯狀況進行個別化生涯輔導，包含生涯選擇與決定、生涯規劃等，並將輔導過程登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄。	20 點/人	每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過此評鑑子項，並以 1 個績效責任為限	學務處諮商中心
		2. 導(教)師針對校務研究中心評估學生之就學穩定度進行個別化輔導，並使學生未休退學續讀本校，且將輔導過程登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄。	100 點/人 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任 2. 每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任	

評鑑子項	評鑑子項說明	評鑑細目及說明	評鑑點數	檢核標準	檢核單位
				任	
績效責任 3	導生「陽光青年」成效	輔導導生參加陽光青年活動，並於當學期完成認證一次，且其輔導過程登錄於輔導管理系統記錄。	100 點/人 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任 2. 每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任，並以 3 個績效責任為上限	學務處生活輔導組
績效責任 4	升學與就業輔導	1.導(教)師輔導學生考取本校、台清交成政或國外雙聯學位研究所，並於導師輔導系統中下載表單，並將輔導過程登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄。	50 點/人 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任 2. 每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任，並以 2 個績效責任為上限	各系教評會初審，各院教評會複審
		2.導(教)師輔導學生就業成功(須為當學年度正職就業者)，並將輔導過程及相關就業資訊登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄。	100 點/人 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任 2. 每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任，並以 2 個績效責任為上限	學務處就業輔導與校友服務組
		3.導(教)師參與職場爭霸培訓計畫且其輔導學生完成培訓結業者，或輔導學生至職有為你中心進行職涯諮詢，並將輔導過程登錄於導師輔導管理系統中，作為導師輔導紀錄。	50 點/人 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達 100 點者，可通過 1 項績效責任 2. 每增加 100 點，可再增加通過 1 項績效責任，並以 2 個績效責任為上限	學務處就業輔導與校友服務組

評鑑子項	評鑑子項說明	評鑑細目及說明	評鑑點數	檢核標準	檢核單位
		4.導(教)師帶班(10人以上,學生不重複)參與職有為你中心之活動(包含至中心參加講座、工作坊、體驗設施等),並將學生參與過程登錄於導師輔導管理系統中,作為導師輔導紀錄	50點/10人 點數可累積	1. 每學年度累積評鑑點數達100點者,可通過1項績效責任 2. 每增加100點,可再增加通過1項績效責任,並以3個績效責任為上限	學務處就業輔導與校友服務組
績效責任 5	高危機個案輔導	針對輔導高危機學生,如:性平事件之被害人或加害人、藥物濫用、自殺自傷傾向、精神狀態不穩定影響就學及校園生活等,協助進行危機事件處理,並與家長、諮商中心或校安等相關人員進行系統合作,將輔導過程登錄於導師輔導管理系統中,作為導師輔導紀錄。	50點/人次 點數可累計	1. 每學年度累積評鑑點數達100點者,可通過1項績效責任 2. 每增加100點,可再增加通過1項績效責任,並以3個績效責任為上限	學務處諮商中心
績效責任 6	經學務會議事先決議核可之學生輔導工作評鑑子項目	檢核單位可於每學年度第一或第二學期依學務處規定時間,向學務會議提出該學年度欲執行之重點學生輔導工作與預期目標,待學務會議審議並核可公告後,該學年度之輔導評鑑績效責任,即包含此一評鑑項目。	經學務會議決議核准之點數與計點方式	1. 經學務會議決議之檢核標準	學務處諮商中心

●輔導記錄表單全面電子化,各項評鑑項目之輔導紀錄開放導師本人及系主任查閱,查閱人員應謹守保密原則,對學生相關資訊進行保密。

中 華 大 學

制定單位：諮商中心	班級輔導申請辦法	文件編號：CA5-2-103
公佈日期：111 年 05 月 25 日		頁次：1

101 年 11 月 1 日諮商與職涯輔導中心會議通過
102 年 08 月 26 日諮商與職涯輔導中心會議通過
107 年 11 月 20 日諮商與職涯輔導中心會議通過
111 年 05 月 25 日諮商中心會議通過

壹、目的

透過諮商中心輔導專業知能，以班級輔導形式，協助本校導師輔導學生，因應可能面臨的自我認識、生活適應、生涯規劃、學習、人際關係、情感關係、時間管理、情緒與壓力調適等問題，提高本校學生身心適應能力，特訂立「中華大學班級輔導申請辦法」（以下簡稱本辦法）。

貳、範圍

協助本校導師輔導學生，處理學習過程可能面臨自我、人際、愛情、學習與生涯等問題。

參、權責單位

由本校導師與任課教師可量學生需求，向諮商中心申請班級輔導。

肆、名詞解釋：

無。

伍、內容

第一條 中華大學(以下簡稱本校)透過諮商中心輔導專業知能，以班級輔導形式，協助本校導師輔導學生，因應可能面臨的自我認識、生活適應、生涯規劃、學習、人際關係、時間管理、情感關係、情緒與壓力調適等問題，提高本校學生身心適應能力，特訂立「中華大學班級輔導申請辦法」（以下簡稱本辦法）。

第二條 本辦法所稱的班級輔導和心理測驗是指新生在適應大學新鮮生活過程中，需要不斷的自我調適；大二至大四的學生也可能在面對生活課題，如課業、情感、人際、家庭、生涯抉擇等生活的調適過程中，也可能帶來情緒變化和壓力。希望透過班級輔導和心理測驗方式，讓學生能自我探索並找出最為適應的生活型態，同時可讓導師了解班上學生的適應狀況，及提供學生更有幫助的輔導策略。

中 華 大 學

制定單位：諮商中心	班級輔導申請辦法	文件編號：CA5-2-103
公佈日期：111 年 05 月 25 日		頁次：2

第三條 班級輔導的進行方式分為兩類：

- 一、 班級輔導主題：時間管理、課業學習與方法、人際關係、情緒與壓力調適、愛情關係、生涯興趣、自我探索等。
- 二、 心理測驗主題：自我概念、人格、大學適應、人際關係、生涯興趣、信念、價值觀的探索。

第四條 本辦法所指班級輔導的施行對象是全校學生。

第五條 班級輔導的申請：班級輔導是以班級導師為主要申請人、其次開放任課老師申請，請導師或老師依其需要與本中心聯絡，本中心將安排專業人員為導師或老師介紹測驗種類或班級輔導主題，協助挑選適宜的主題；同時，可預約班級輔導和心理測驗之時程及討論相關事宜。

第六條 班級輔導的施行時程：

- 三、 實施班級輔導，以一節課為限，並依實際需要與情況安排時間。
- 四、 實施心理測驗，需 1~2 小時(含作答與解釋說明)，其所需時數、節數，依測驗種類彈性安排。

第七條 班級輔導的調整或取消：班級輔導的主題或時間有變動需做調整或取消，請導師或老師須在活動進行 3 天前告知本中心。

第八條 班級輔導主要由班級導師視班級學生需要申請，另外為鼓勵本校任課教師善用輔導資源，任課教師可視任課班級需要申請班級輔導，唯獨本中心人力資源有限，將視班級輔導申請情況，優先接受班級導師申請，再評估是否接受任課教師申請。

陸、相關文件

無。

柒、使用表單

班級輔導申請單。

中華大學 諮商中心

【班級輔導申請表】

填表日期： 年 月 日

班級導師申請	申請班級： 系 年 班
任課老師申請	任課課程：
申請導師/老師姓名：	辦公室分機： 手機：
申請導師/老師 email：	
班級聯絡人：	手機： email：
預計人數：	人
【內容說明】	
★講座主題：(請老師勾選本場次的講座主題) ☐心理測驗 ☐人際議題 ☐性教育 ☐情感問題 ☐性平議題 ☐讀書策略 ☐時間管理 ☐生涯規劃 ☐自我探索 ☐情緒管理 ☐壓力調適 ☐認識精神疾患 ☐其他：_____ ★需求說明：(說明班級輔導的目的以及希望的形式以供中心老師參考)	
★請預填多個時段，以方便中心安排老師： 1. _____年_____月_____日第_____～_____節 地點：_____ 2. _____年_____月_____日第_____～_____節 地點：_____ 3. _____年_____月_____日第_____～_____節 地點：_____ 4. _____年_____月_____日第_____～_____節 地點：_____	
注意事項： 1. 請班級聯絡人協助借用器材，包括<u>電腦</u>、<u>投影機</u>、<u>麥克風</u>。 2. 請至少在預期實施時間<u>兩週前</u>提出申請並將申請表送回諮商中心，中心人員會儘速與您聯絡，了解您的需求並確認施行時間。 3. 若無法依商確時間進行班級輔導，務必請於3天前提早告知我們取消或是重新調整時段。聯絡人：曾天凱 校內分機6152；E-mail：ice1190@chu.edu.tw	

-----聯絡處理狀況表 (以下由中心人員填寫) -----

1.班級輔導主題：_____
2.施行時間：_____ 地點：_____ 人數：_____
3.諮商中心安排老師：_____
4.實施內容：_____
承辦人：_____

心理測驗列表

◎為常用測驗，提供參考

分類	測驗名稱	測驗內容	施測時間
生涯探索	◎生涯發展阻隔因素量表	協助生涯探索，覺察阻礙自己生涯正向發展的各項因素，並克服自己生涯發展的困難及阻礙	15 至 20 分鐘
	◎生涯信念檢核表	協助在做出生涯決擇前，了解自我在認知、行為以及情緒等方面影響個人生涯決定的因素	15 至 20 分鐘
	◎成人生涯認知量表	協助探索個人的生涯認知態度與工作適應之間的關係，以提供自我生涯規劃時之參考	20 至 30 分鐘
	大學入學考試中心興趣量表	提供高中生及大學生在做生涯選擇與選填大學學系及轉系時重要的參考工具	20 至 30 分鐘
	大學生學習與讀書策略量表	協助了解個人的學習技巧、學習計畫、認知思考模式、學習困難等，以調整學習策略	20 至 25 分鐘
	青年工作價值觀量表	協助 18-29 歲青年瞭解其工作價值觀，據以與其生涯興趣對照，以作為未來生涯規劃的參考。引導受試者建立正向的自我觀念。	20 分鐘
	◎生涯興趣量表-大專版	協助探討各類工作活動對個人的吸引程度，以了解自我的職業興趣取向及生涯定向、生涯探索的規劃	30 分鐘
	興趣量表-增訂版	檢視不同的工作活動對個人的吸引程度以協助了解自我的職業興趣	20 分鐘
	職業興趣組合卡	探索職業興趣、瞭解自我在進行職業選擇背後的理由	60 分鐘
	教師信念量表	了解教師的情緒和行為困擾程度，可作為影響師生關係及教學成效之指標	30 分鐘
	大學生生涯適應力量表	評估大學生生涯適應力的表現，作為大學生之生涯輔導之參考。	10 分鐘
	生活彩虹探索	幫助個人了解自我人格類型、興趣、能力、個人需求、生命價值、人際價值和工作價值的綜合性量表	30 至 50 分鐘
人格特質	新訂賴氏人格測驗	協助了解個人的人格特徵	40 分鐘
	◎人際行為量表	協助瞭解人際間的自我肯定行為與攻擊行為	35 至 45 分鐘
	◎田納西自我概念量表-成人版	協助了解個人的生理、道德倫理、心理、家庭、社會、學業或工作等多向度以提升自我概念	15 分鐘
	基本人格量表	協助檢測大學生適應不良及精神困擾程度	30 分鐘
	基本人格量表-成人版	協助檢測社會成人適應不良及精神困擾程度	30 分鐘
	◎艾德華個人偏好量表	協助學生增進對自身人格特質優/劣勢的瞭解	40 至 50 分鐘

生 活 適 應	健康、性格、習慣量表-修訂版	測量三大類心理疾病、整體心理功能、及心理健康程度	50 分鐘
	大學生心理健康量表-篩選性評估	協助檢測大學生潛在困擾特質的類型與強度，找出憂鬱傾向、焦慮傾向、自傷傾向、衝動行為與精神困擾等特質較高的學生，預防偏差行為之產生	20 分鐘
	貝克憂鬱量表	用來評估受試者憂鬱程度，作為診斷及安置的參考	10 分鐘
	貝克焦慮量表	測量青少年與成人之焦慮之水準，可區辨焦慮與非焦慮相關診斷之患者，作為焦慮患者之篩選參考	10 分鐘
	貝克自殺意念量表	評估受試者的自殺想法，可提供心理師作為介入自殺問題的有效開端，更能聚焦於病人自殺意圖的評估	10 分鐘
	貝克絕望感量表	測量受試者對未來的負向態度	10 分鐘
	◎大學生心理適應量表	協助大學生了解適應問題及適應能力，並比較不同年級與性別之大學生所面臨的生活、人際、學業和其他方面困擾之程度與現象	20 至 30 分鐘
	大學生身心適應調查表	協助學生發現自己目前是否正面臨心理困擾的評量工具，及時發現並處理，進而促進個人的成長與適應	30 分鐘
	我的人生量表	可協助評量受試者正、負向價值觀的情形，篩選出具有較高自我傷害傾向的學生，預防自傷/殺的發生。	30 分鐘
認 知 能 力	正向心理健康量表	評量大學生的身心健康，作為篩選高關懷學生之參考	15 分鐘
	魏式成人智力量表第四版(WAIS-IV)	測量 16 歲~90 歲成人認知能力的個別測驗，可供智能障礙或智能優異之鑑定，亦可作為各種神經性疾患受試者的認知強弱項分析的工具	60 至 90 分鐘
	問題解決創造力測驗	以多元化的題型協助測量學生的問題解決及創造能力	60 分鐘
	區分性向測驗-第五版	測量語文、數字、抽象、知覺速度、機械推理、空間關係、中文、學業性向等九項智能	120 分鐘
	多元智能量表-丙式	調查個人在日常生活中多元活動的發展技巧與熱忱，分析比較個人優勢以及弱勢特質，用以協助在學習活動與生涯發展上作自我探索和適切規劃	30 分鐘

承辦與整理：吳珮瑄心理師/校內分機 6299

中華大學 諮商中心

牌卡借用辦法

104年4月訂定

一、諮商中心的牌卡工具如附件一。

二、牌卡以本中心之業務優先使用。若相同牌卡份數多於2份，則可提供教職員借用。

三、牌卡單次可借用2份，借用期限為一週，歸還後始可再借用。

四、欲續借牌卡者，請於歸還日期前通知諮商中心，可再延長一週，續借以一次為限。
如有他人預約則無法續借。

五、如需借用的牌卡已借出，可向諮商中心提出預約。

六、逾期未還者將暫停借用權益，逾期一天則暫停借用一個禮拜，以此類推。

七、若遇特殊情況需超借份數或延後歸還時間，須於借用前一週**完成申請表(附件二)**提出申請，經過中心內部討論與**主任核可**後才可借用。

八、為確保牌卡完整性，在借用與歸還牌卡工具時，借用人與經手人需現場清點與確認數量。

九、若借出之牌卡有遺失、弄污或損壞，借用人需依照價賠償或購買相同牌卡歸還中心。

十、借用與歸還時，請確實填寫借用登記表。

中華大學諮商中心 牌卡列表

編號	牌卡	用途說明
1	生涯卡	覺察生涯價值觀。
2	職業憧憬卡	透過實際職業名稱，讓生涯規劃有實際方向。
3	能力強項卡	評估自己的能力。
4	熱情渴望卡	發掘生命當中的熱情與渴望，以協助生涯規劃。
5	愛情卡	覺察愛情中的需求。
6	夢想實踐卡	探索生涯中想要的，並擬定具體行動計畫。
7	新萬用情緒卡	情緒的覺察與理解。
8	紅花卡	藉由眾多攝影圖像協助貼近並表達自身情緒感受。
9	OH 卡	無固定牌義解譯，可依照圖像自由聯想與潛意識投射，詮釋權在當事人身上。
10	人像卡-兒童版(personita)	藉由人像卡及動作卡之搭配探討關係中的樣態； 另可與 OH 字卡搭配。
11	人像卡-成人版(PERSONA)	藉由人像卡及動力卡之搭配，用於探討關係的互動狀況，更具象的作呈現；另可與 OH 字卡做搭配。
12	OH！圖卡完全使用手冊	OH 卡相關牌卡使用操作指導手冊。
13	簡單答案卡	靜下心來，往自己的內在探索、詢問。
14	花仙療癒卡	可喚起內在療癒本能。
15	愛 Q 卡	幫助建構個人的愛情理論。
16	哇～卡(WOW 卡)	以敘事治療概念所設計。透過問句，找到新故事的入口，並讓好故事豐厚。
17	偉特塔羅	具邏輯系統化的偉特塔羅牌，有 78 張牌卡中繪製了淺顯易懂的圖象，屬於入門款的塔羅牌。
18	直覺式塔羅牌	藉由潛意識以達到自身與他人的瞭解。對於現實生活或人際關係上能有清明的視野，並能作為個人意識與覺察。
19	漣漪卡	重新看待真實的自己，並接受自己的優缺點。

20	心靈樹卡	6 種占卜牌陣，說明牌卡的意涵與樹木的特質，做為心靈探索媒介。
21	吃什麼卡	中西式美食圖卡，搭配上用心設計的心靈探索語句。適合用來自我探索、認識他人的有趣卡片。
22	夢境智慧探尋卡	以細緻的插畫進行心理的解夢歷程。
23	改變卡	以焦點解決短期諮商為基礎，於諮商中使用。
24	彩虹卡	智慧和肯定的心靈探索牌卡。
25	心願卡	由曼陀羅繪圖集結而成的投射/訊息指引卡。
26	找阿寶玩創意	自我探索、找出人生方向，用自在的方式覓得創意。
27	神聖契約盤 (英文版)	運用榮格的原型概念應用在心理諮商上。透過基本典型的樣貌組合，來詮釋現實生活。
28	生命療癒卡	以療癒為主題，針對身心靈的療癒給予建議，及今日學習課題。
29	守護天使指引卡	協助你在每日的生活與工作中清楚自己的方向，穩定地發揮個人的力量。
30	動物卡	各種動物照片，可用在心理探索，或是內在投射之用。
31	植物詩畫卡	一套融合詩、曼陀羅畫及心靈隱喻的植物卡。
32	點亮價值卡	將人生價值具體化, 透過體驗、選擇、失去、獲得等方式釐清並認識人生價值。
33	嗨卡 123	人際溝通、生涯探索、親近關係萬用卡。
34	珍愛卡	重新回顧、肯定並珍視過去所發生的故事與經歷。我們希望這套圖卡的收藏者，能夠對周遭的人事物有新的體悟，並且珍惜、疼愛記憶中的每個精采片段。
35	生涯關鍵卡	提升自我覺察、給自己方向、也能增加自我效能的生涯牌卡。
36	療心卡	探索自我內在世界的豐富，從困境中找到祝福的力量，發現心靈的奧妙與生命的回應。
37	Fun 心卡	以「心」的擬人化圖像設計，勾勒出各種心的故事。以圖卡 × 字卡的組合，發現更多自我的可能性
38	Fun 心福卡	將心擬人化的 44 張正向圖卡。一面為圖像，一面為正向語句，用圖像來說故事，也可以運用文字來給予鼓勵及指引。
39	大集繪卡	透過繪圖卡的嶄新概念，幫助人們克服對繪圖及創

		作的恐懼。藉由繪畫與創作的過程，達到舒緩壓力、調整心情、表達所想、提升溝通和互動技巧，共同創作藝術作品。
40	我們的關係卡	國內第一副以親密關係為主題的卡片。透過圖卡與文字，說你我關係的故事。圖卡，以油畫為風格，象徵親密關係間，浪漫又濃厚的真實情感。 字卡，關係互動型態，讓我們覺察伴侶關係樣貌，練習親密關係的表達。
41	我的任意門： 打開心門・看見自己	人們的日常生活經驗中，使用很多不一樣的門是普遍的經驗。「門」，具有連結的象徵意義，能幫助人們探討時空轉換之連結意義，內外心理衝突之統整與釐清，並具有各種生活多元觀點探究之可能性。

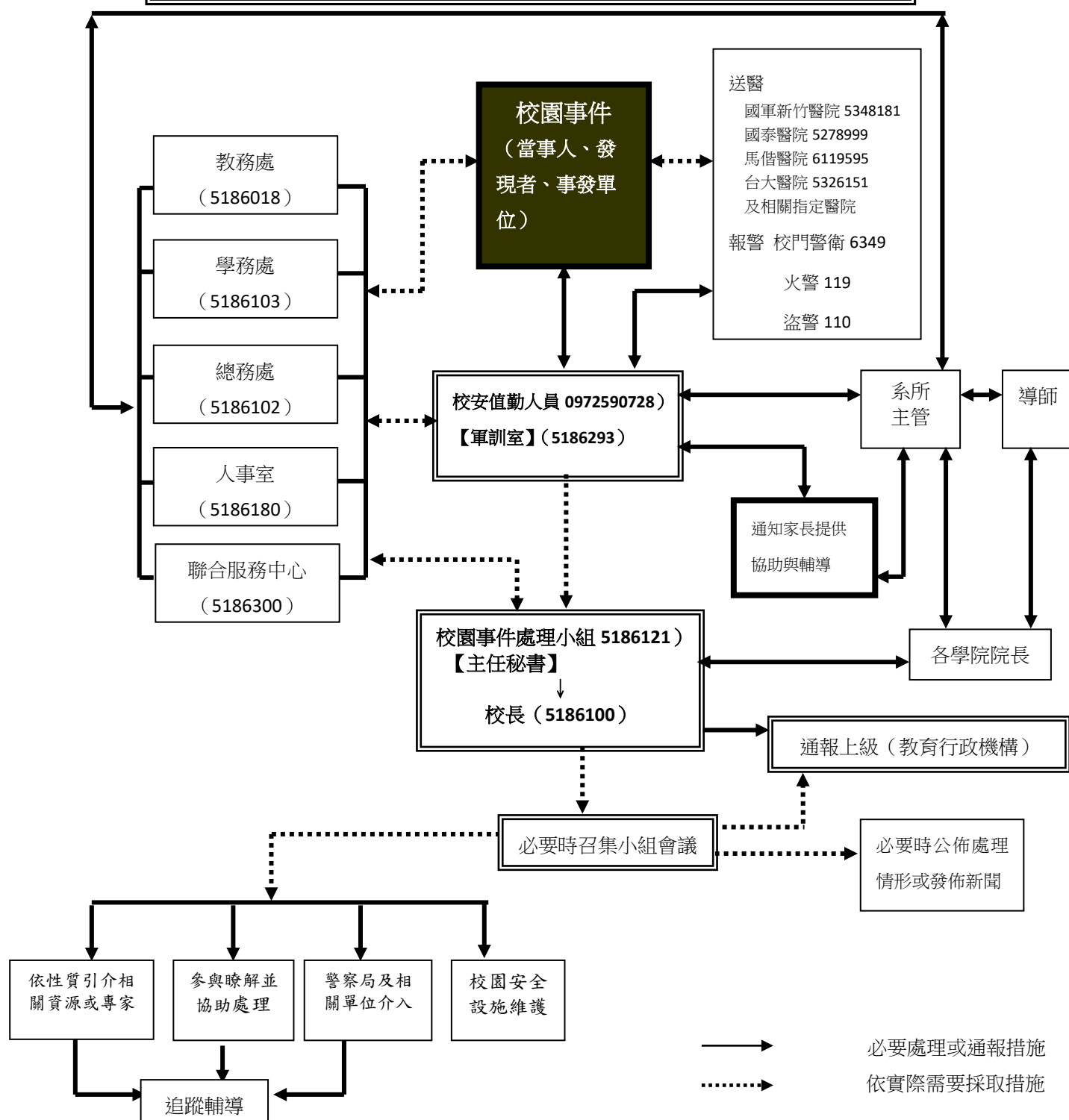
中華大學諮商中心

牌卡借用申請表

借用人		申請日期	____年____月____日		
電子信箱		聯絡電話			
單位/系所					
課程/活動 名稱					
牌卡名稱 與 份數					
用途說明					
借用日期	____年____月____日～____年____月____日				
借用人		承辦人		主任	

承辦與整理：吳珮瑄心理師/校內分機6299

中華大學校園事件處理暨通報流程



學生申訴暨性騷擾(侵害)防治專線電話 (5186119)

承辦與整理：董志強心理師/校內分機 6153

新竹地區精神醫療與心理諮商資源

	機構名稱	聯絡方式
精 神 醫 療 機 構	臺大醫院 新竹分院 (精神科)	新竹市經國路一段 442 巷 25 號 電話：(03) 533-0654
	新竹馬偕紀念醫院 (身心內科)	新竹市光復路二段 690 號 電話：(03) 611-9595
	國軍新竹地區醫院 (精神科)	新竹市武陵路 3 號 電話：(03) 534-8181
	新竹國泰醫院(精神科)	新竹市東區中華路二段 678 號 電話：(03) 527-8999
	新中興醫院(精神科)	新竹市北區興南街 43 號 電話：(03) 521-3163
	東元綜合醫院(精神科)	地址：新竹縣竹北市縣政二路 69 號 人工掛號電話：(03) 553-4545/ 語音掛號電話：(03) 552-7528
	臺大醫院竹東醫院 (精神科)	新竹縣竹東鎮至善路 52 號 電話：(03)594-3248 語音掛號：(03) 594-4129
	財團法人天主教湖口仁慈 醫院（精神科）	新竹縣湖口鄉忠孝路 29 號 電話：(03) 599-3500 轉 2133、2135、2153
	關西培靈醫院	新竹縣關西鎮新富里 11 鄰石門 33 之 1 號 電話：(03) 547-6399
	為恭紀念醫院(精神科)	苗栗縣頭份鎮信義路 128 號 電話：(037) 685569
身 心 專 科 診 所	能清安欣診所	新竹市中央路 214 號 電話：(03) 535-7600
	林正修診所	新竹市新光路 38 號 電話：(03) 516-6746
	馬大元診所	新竹市東區光復路一段 544 巷 36 號 電話：(03) 579-4698
	六竹診所	新竹縣竹北市嘉豐二街一段 48 號 電話：(03) 550-5550
	安立身心診所	新竹縣竹北市莊敬北路 78 號 電話：(03) 657-7622
	陽光精神診所	新竹縣東榮路 2 號 電話：(03) 594-2371
	台齡身心診所	新竹縣文信路 376 號 電話：(03) 558-6857
	觀心心理治療所	新竹市東區關新東路 159 號 2 樓 電話：(03) 567-0642

	平衡身心診所	新竹市東區北大路 92 巷 59 號 電話：(03) 532-0622
	聊癒之森 身心診所	新竹市東區金城三路 119 號 電話：(03) 572-1925
心理 諮 商 機 構	新竹社區心理衛生中心 (免費)	新竹市集賢街三號 電話：(03) 523-4647
	新竹張老師(免費電話協 談、付費面談諮商)	新竹市東區西門街 146 號 5 樓 電話：(03) 521-6180
	新竹市家庭教育中心	新竹市中央路 241 號 7 樓 諮詢專線：(03) 412-8185
	杜華心苑諮商所(付費)	新竹市東區新光路 83 號 1 樓 電話：(03) 573-6178
	聯合心理諮商所(付費)	新竹縣竹北市光明一路 216 號 電話：0800 001 385
	吳憲一內科診所 心理諮商室(付費)	新竹市東區西大路 135 巷 12 號 電話：(03) 525-8052
	寬心自在心理諮商所	新竹市北區東大路二段 3 號 電話：(03) 5426695
自 殺 防 治 諮 詢	行政院衛生署安心專線	1925
	生命線	1995
	張老師	1980
	財團法人董氏基金會	02-27766133

承辦與整理:吳珮瑄心理師/校內分機 6299

1925 安心專線

「依 舊 愛 我」



難過時需要的不是道理，
而是感同身受的陪伴。



©MaoMaoChong, Licensed by Indot Image

24小時免付費心理諮詢專線
衛生福利部安心專線

1925 依舊愛我



衛生福利部

廣告

使用菸品健康福利捐



學務處各單位相關資訊

- 軍訓室
- 生活輔導組
- 課外活動指導組
- 衛生保健組
- 就業輔導與校友服務組
- 原住民族學生資源中心

軍訓室

112.01 版

一、全民國防教育:(林哲民承辦,分機 6289)

(一)111-2 學期全民國防教育軍事訓練課程開課簡表如下表:

級職	姓名	課程名稱	主要內容	必/選修	學分數	使用教材	授課時間 星期(節次)	備註
上校主任	邱孔鐸	全民國防	國家意識、全民防衛、國防與經濟及文化與心理等總體資源運用等。	選修	1	全民國防—創世紀文化股份有限公司出版	三(3-4)	
中校教官	景公遠	國際情勢	全球化情勢、武裝衝突法、日內瓦公約及國際安全議題、敵情教育、兩岸情勢等	選修	1	國際情勢—創世紀文化股份有限公司出版	二(7-8)	兼生輔組組長
少校教官	林哲民	國防政策	國防與政治關係、國安政策訂定運作、大陸政策與國防相關性、國防轉型與變革等	選修	1	國防政策—創世紀文化股份有限公司出版	一(5-6)	

(二)全民國防教育課程免修申請:109 學年度起,該課程改為選修,108 學年度前入學仍為必修列入畢業條件之一,尚未完成合格之同學,仍需選修全民國防教育課程。已符合免修全民國防教育軍事訓練課程者,請於開學兩週內完成申請。

(三)兵役折抵:

- 1、為避免同學畢業離校後,還需返校辦理兵役折抵作業,請同學(83 年次後出生之役齡男子)辦理離校手續時,可申請大學修習全民國防教育軍事訓練課程合格證明(中文歷年成績單),至軍訓室辦理常備兵役之軍事訓練折抵作業(如:修國際情勢、國防科技 2 門課程合格,可折抵 4 日)。
- 2、因應國家兵役制度變革,94 年 1 月 1 日起出生者役期恢復為 1 年,依「全民國防教育軍事訓練課程折減常備兵役役期與軍事訓練期間實施辦法」第二條附表修正規定,其折減現役役期,依每門課程總時數 36 小時(堂)計算,修習成績合格者,每 8 小時(堂)課折算 1 日,得折減 4.5 日;5 門課共 180 小時(堂),不足 1 日不列入計算,至多得折減現役役期 22 日。
- 3、承上,自 112 學年起,本校開設「全民國防教育軍事訓練課程」,將以滿足 94 年次學生(預計 112 學年入學)修習全民國防教育軍事訓練課程及役期折抵之需求,持續開課。

(三)國軍人才招募:

- 1、112 年大學儲備軍官團(ROTC)第 2 梯次報名時間為 3 月 20 日至 4 月 14 日,大一、二同學可參考大學儲備軍官團(ROTC)112 年招募簡章或加入華大 ROTC 招募諮詢站,瞭解相關制度與福利及報考資訊,詳情請洽詢軍訓室林教官。
- 2、大四同學可參考專業軍(士)官班、志願士兵,並至『國軍人才招募網站』瞭解相關訊息。

二、交通安全:(林哲民承辦,分機 6289)

(一)為強化同學們機車防禦駕駛安全觀念,提升機車上路安全,鼓勵尚未取得駕照同學參加行政院「道路交通安全精進作為」機車駕訓制度補助計畫(考取駕照補助 1,300 元),本校與新竹市監理站及新竹客運駕訓班合作,凡每梯次滿 3 人(含)以上報名,即開班授課(學科採到校或線上教學),術科由專車接送至駕訓班實施,並於原場地考照,有意願同學可至軍訓室洽林教官報名。

(二)交通部道路交通督導委員會第 254 次會議報告-「大專院校學生交通事故情形分析」簡報資料宣導:大專生死亡事故型態以「路口多側撞、交岔撞」及「路段多自撞」居多,全日事故以日間事故多,晨間與夜間事故死亡多,死傷年齡以 19-20 歲死傷較高,請依本研究分析結果,運用

相關會議與課程時機擴大宣導，持續強化宣導正確駕駛行為養成、防禦駕駛觀念，期有效降低學生交通意外事故之發生(本簡報資料已置於軍訓室交通安全網頁)。

三、反詐騙宣導：(王樹德承辦，分機 6289)

- (一)善用『165 反詐騙諮詢專線』：現行詐騙手法不斷更新，常用手法是利用醫療院所、警察機關、檢察署或法院，要求監管、保管您的帳戶或派人收取現金者；接獲聲稱您網路或電視購物分期付款發生設定錯誤、要求操作 ATM 解除；或網路拍賣交易，如有低於市價、拒絕面交、無法驗貨、評價異常、強烈要求儘快匯款，或要求私下交易，應注意被詐騙的可能，並撥打 165 反詐騙諮詢專線查證。
- (二)洗錢防制：此為「人頭型犯罪型態」，諸如詐欺、毒品、吸金、走私等犯罪活動活絡需增加學生洗錢防制智識，促進學生提高警覺意識，避免誤入犯罪組織的金錢陷阱，成為幫助他人洗錢的工具，以達到事先防範避免觸犯法網。
- (三)請籲請同學應經常與家人互動並保持連繫，若因故長時間無法使用手機或電話通聯時（例如電話故障、遺失，或睡眠、上課時有關閉手機習慣等），應設法先讓家人及親朋好友、熟悉的同學知悉，以免讓歹徒可乘機進行詐騙；若接獲電話通知親朋好友遭綁架或勒索事件時，請務必先保持冷靜，並請撥打 165 或 110 查證或報警處理。
- (四)請謹慎購買攔路推銷產品，切勿輕易於訂單或合約簽名或蓋章；高獲利伴隨高風險，發現疑似非法吸金事件，請撥打調查局檢舉專線電話 0800-007-007。(四)請謹慎購買攔路推銷產品，切勿輕易於訂單或合約簽名或蓋章；高獲利伴隨高風險，發現疑似非法吸金事件，請撥打調查局檢舉專線電話 0800-007-007。

四、校園菸害防制宣導：(張生生承辦，分機 6289)

(一)「菸害防制法」於 112/1/12 日經立法院三讀通過，修正四大重點如下：

- 1、全面禁止電子煙，納管加熱菸。
- 2、加熱菸載具納管，經健康風險評估審查通過才能販售，並禁廣告及供應未滿 20 歲者。
- 3、禁菸年齡從 18 歲調高到 20 歲。
- 4、擴大室內外禁菸場所、增加菸品容器警示圖文面積。



(二)鑒於「菸害防制法」修正，其施行日期由行政院定之(第9條第2項所定警示圖文標示面積比例，考量相關業者須有一定之調整因應期間，將自本法公布1年後施行)，爰本校針對「大專院校將全面禁菸，且禁菸年齡提高至未滿20歲」部分，因應做法如下：

- 1、配合教育部函文修訂本校菸害防制相關要點及計畫。
- 2、請事務組協助拆除目前3處吸菸區之標示及設施。
- 3、利用各項集會時機加強宣導校園全面禁菸之規定(例：全校導師會議、系導師會議、班代座談會、住宿生座談會等)，讓吸菸者及早調適。
- 4、張貼校園全面禁菸之宣導海報，提醒同學請勿違規吸菸，以免受罰之公告。
- 5、加強熱點巡查取締違規吸菸行為，以維清淨校園。
- 6、將上述訊息以電子郵件寄發全校師生知悉，落實「無菸校園」之政策。
- 7、請衛保組鼓勵有吸菸之師生參加戒菸教育或戒菸班，降低校內吸菸率，減少對身體健康之危害。
- 8、請課指組運用學生社團、系學會組織協助宣導，營造「健康友善校園」學習環境。
- 9、請國際處協助向外籍生宣導，校園內全面禁菸，請勿違規吸菸，以免受罰。
- 10、請進修部及在職專班之主任協助向學生宣導，校園內全面禁菸，請勿違規吸菸，以免受罰。

五、學生(男)兵役重要宣導事項：(陳煥偉承辦，分機 6291)

- (一)請導師提醒新生(男生)入學務必上網填寫學生基本資料之「兵役資料表」；當學期轉系、轉學、復學或碩士(4+1 學程)及直攻博士之學生，均須比照新生重新填寫資料，據以辦理役男在學緩徵或儘後召集事宜。
- (二)學生個人兵役緩徵資訊查詢系統:學生學習歷程資訊系統→學務系統→個人兵役資料查詢。
- (三)在學役男之戶籍地、體位等相關資料若有變動，請即通知生輔組兵役業務承辦人，以免影響個人兵役相關權益(退役者亦同)。
- (四)役男出國(出境4個月以下)須先至內政部役政署網頁，線上申請短期出境(<https://www.nca.gov.tw/>)申請通過後始得出境。
- (五)奉派或推薦出國之在學役男(出境4個月以上)請於出國一個月前洽兵役業務承辦人辦理出境核可申請；若出境時間超過在學緩徵期限，出國前須向戶籍所在地縣市政府之兵役單位申請延長修業核准，始得出境。

六、學生安全(意識)及被害預防觀念宣導：(陳煥偉承辦，分機 6291)

- (一)本校各教學大樓往頂樓處新裝設監視器及警報器，如師長或同學有發現(聽見)警報器警報聲響，請立即通知軍訓室(0972590728 或 5182111)或附近師長同學前往協處，以維本校校園及學生安全。
- (二)為加強本校學生安全意識及被害預防觀念之宣導，並提升學生遇到意外事件之臨機應變能力與緊急求助技巧，宣導事項如下：
 - 1、儘量結伴同行，絕不行經漆黑小巷或人煙罕至處或進出危險場所。
 - 2、課餘時避免單獨留在教室或單獨到校園偏僻的死角，也不單獨上廁所，以確保自身安全。
 - 3、在校遇可疑陌生人應立即通知師長。
 - 4、遇陌生人問路，可熱心告知，但不必親自引導前往；切勿聽信他人的要求而隨同離校。
 - 5、在校外發現陌生人跟隨，應快速跑至較多人的地方或周邊最近之愛心(便利)商店，並大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。

七、賃居安全及防制藥物濫用宣導事項：(羅文展承辦，分機 6292)

(一)賃居安全宣導：

- 1、請加強宣導校外賃居學生，使用燃氣式熱水器時應注意保持通風，避免因環境通風不良而造成一氧化碳中毒事件。
- 2、為瞭解校外賃居學生生活情形，給予必要之關懷與協助，以防範意外事件發生，有效維護學生校外賃居安全，惠請導師依「本校學生校外賃居安全暨服務工作具體辦法(已掛載學務處網頁/單位法規)」**於每學期結束前，完成系所學生校外賃居處所安全自主檢核表、關懷訪視表，並送到教官室彙整協處**，進而建立賃居學生及房東聯繫資訊，有效維護學生校外賃居安全暨減少學生賃居意外事件發生，期能達成家長放心、學生安心之目標。

(二)藥物濫用防制宣導

- 1、鑒於新興混合式毒品除有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性外，亦多為二種以上的毒品混合，造成更大的危險性及致死率（相關資訊或偽包裝圖檔如毒品咖啡包、毒果凍、梅粉等等，請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站 <http://enc.moe.edu.tw/>）。
- 2、為防杜藥頭危害校園安全，請學校師長多加留意關心，另提供情資協助檢警循線查緝，打擊校園及社區藥物濫用情形，以營造「健康校園」。倘學生不幸誤觸毒品，請提醒家長與學校師長聯繫尋求協助，學校與家人的鼓勵與支持是最好的後盾，瞭解青年學子使用毒品的情境及原因，對症下藥根除這些問題，共同輔導並提供適性、多元學習方案，避免學生中輟或休、轉、退學離校，以協助走出對毒品的依賴性。校外相關求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心（諮詢專線：412-8185）或毒品危害防制中心（戒毒免費專線電話：0800-770-885）。

八、民主法治教育-人權教育：(承辦人：王樹德 分機電話：6289)

人權教育的中心思想是不斷地探索尊重人類尊嚴和人性的行為法則，促使社會成員意識到個人尊嚴及尊重他人的重要性；並能加強種族、族群、宗教、語言群體之間的了解、包容與發展。由此可知，「尊重」與「包容」是人權的基本概念與核心價值；互惠的權利與責任，則是民主法治社會中每個人所應謹守的共同契約。因此，人權教育即是尊重與包容、自由與平等、公平與正義等觀念的教導，進而促進個人權利與責任、社會責任、全球責任的理解與實踐。

附件一

中華大學學生校外賃居處所安全自主檢核表

系級：		學號：		姓名：		電話：		檢核日期：	
租賃地址：		業者電話：							
項目	項次	訪 視 內 容	檢 查 情 形		備 考				
			是	否					
安全項目	1	是否為木造隔間套房(雅房)或鐵皮加蓋?			如勾選是，表示建物防火性差				
	2	使用高耗能(如：電暖器)或多種電器同時插在同一條延長線上			如勾選是，應改善以防範電線走火				
	3	是否裝設火警自動警報器或住宅用火災警報器(偵煙器)?			如勾選是，表示具火災提醒功能				
	4	具備功能正常之滅火器?			如勾選是，表示指針在綠色區，且仍在使用期限內				
	5	逃生通道(標示)是否暢通(清楚)?			如勾選是，表示走道寬度達 75 公分以上，且未堆積雜物。				
	6	是否設置電熱式熱水器或強制排氣熱水器?			如勾選是，表示具防範一氧化碳中毒				
	7	建築物是否具有門禁管理措施?			如勾選是，表示具門禁管理措施				
輔助項目	8	任一樓層是否分間為6個以上使用單元或設置10個以上床位之居室者(HH-高密度租賃建物)			如勾選是，應請租賃建物業者辦理公安申報期限： 300 m ² 以上：每 2 年 1 次。 300 m ² (含) 以下：每 4 年 1 次				
	9	建築物內或周邊是否裝設監視器設備?			如勾選是，可提升賃居安全				
	10	建築物內或周邊通道(停車場所)是否裝設緊急照明設備?			如勾選是，可提升賃居安全				
宣導項目	11	是否瞭解用電安全常識?			如勾選是，可提升賃居安全				
	12	是否熟稔住所逃生通道及逃生要領?			如勾選是，可提升賃居安全				
	13	是否使用內政部定型化租賃契約?			如勾選是，可保障租賃權益				
	14	是否知悉鄰近派出所、消防隊、醫療院所及學校校安專線聯繫電話			如勾選是，有利緊急事件協助				
以上內容學生自評後，請交回學務處續辦									
檢 核 結 果(以下內容由學校承辦人員依學生自評內容填寫)									
☐ 學生自評符合需求，留存備查。									
☐ 學生自評需追蹤輔導改進，由學校視訪談學生結果，採取相關措施，並紀錄備查。		經訪談後，建議採取措施：(可複選)							
		☐ 第 1—7 項其中 1 項以上有安全疑慮者，請學校派員實施關懷訪視。 ☐ 提醒學生(家長)通知房東改善有安全疑慮項目。 ☐ 第 8—14 項其中 1 項以上為【否】，請各校加強教育宣導。							
		學校關懷訪視日期： 年 月 日							

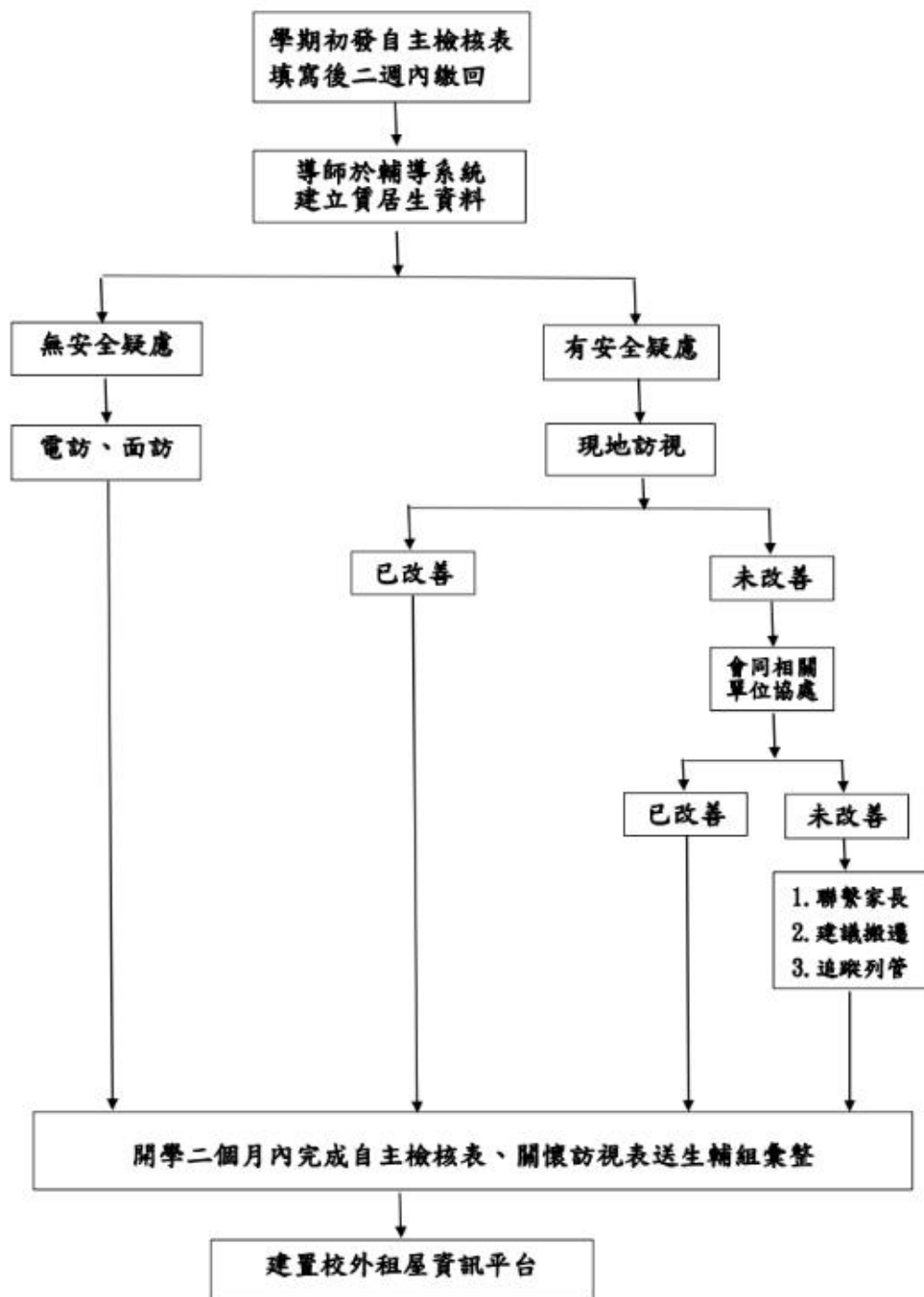
附件二

中華大學學生校外賃居處所安全關懷訪視表

系級：		學號：		姓名：		電話：		訪視日期：	
租賃地址：				業者電話：				學校訪視人員：	
項目	項次	訪視內容	訪視情形		備考				
			是	否					
安全必檢項目	1	是否為木造隔間套房(雅房)或鐵皮加蓋			1. 木造 ☐ 鐵皮加蓋 ☐ 2. 請學生(家長)儘速搬遷，通知房東改善，紀錄備查				
	2	室內電線(延長線)是否符合安全要求?			1. 同時插入多種或高耗能電器設備是 ☐ 否 ☐ 2. 髒污、破損或綑綁是 ☐ 否 ☐				
	3	是否設置火警自動警報器或住宅用火災警報器(偵煙器)?			1. 位置：客廳 ☐ 房間 ☐ 走道 ☐ 2. 功能正常是 ☐ 否 ☐				
	4	是否設置滅火器或相關消防設備?			1. 功能正常是 ☐ 否 ☐ 2. 乾粉 ☐ 泡沫 ☐ CO2 ☐ 大樓消防箱 ☐ 3. 位置：客廳 ☐ 走道 ☐ 門口 ☐ 4. 使用期限：				
	5	逃生通道(標示)是否暢通(清楚)?			1. 走道寬度達 75 公分是 ☐ 否 ☐ 2. 走道、樓梯間「未堆積雜物」是 ☐ 否 ☐ 。 3. 單一出入口是 ☐ 否 ☐ 4. 鐵窗逃生口可開啟是 ☐ 否 ☐ 5. 大樓設置緩降機設備是 ☐ 否 ☐				
	6	是否設置電熱式熱水器或強制排氣熱水器?			1. 強制排氣熱水器，是 ☐ 否 ☐ 具強制排氣效果。 2. 瓦斯裝設位置通風良好，是 ☐ 否 ☐ 無一氧化碳中毒之疑慮。				
	7	建築物是否具有門禁管理措施?			大門 ☐ 保全人員 ☐ 感應卡 ☐				
安全輔助項目	8	任一樓層是否分間為 6 個以上使用單元或設置 10 個以上床位之居室者(107 年 4 月 24 日台內營字第 10708039692 號)			1. 符合旨揭建物辦理公安申報是 ☐ 否 ☐ 。 2. 提醒學生(家長)通知房東配合辦理公安申報是 ☐ 否 ☐				
	9	建築物內或周邊是否裝設監視器設備?			大門口 ☐ 樓梯 ☐ 走道 ☐ 其他：				
	10	建築物內或周邊通道(停車場)是否設有緊急照明?			門口 ☐ 走道 ☐ 其他：				
宣導項目	11	是否使用內政部定型化租賃契約?			租賃建物業者自訂非內政部定型化租賃契約 ☐ 未簽立契約 ☐				
	12	學生是否瞭解逃生通道及逃生要領?			1. 學生瞭解滅火(消防)器材操作方式是 ☐ 否 ☐ 2. 學生瞭解逃生通道位置或緩降機操作方式是 ☐ 否 ☐				
	13	學生是否瞭解用電安全常識?			1. 學生瞭解延長線使用方式是 ☐ 否 ☐ 2. 學生瞭解使用高耗能電器設備(如：電暖器)安全需知是 ☐ 否 ☐				
簽章	房東					學生			
	各校代表					陪同人員			

訪 視 結 果	
☐ 符合需求	☐ 追蹤改進情形
☐ 持續關懷學生，並掌握校外賃居動向 ☐ 其他：	建議改善事項： ☐ 通知學生、家長知悉並視情況儘速搬遷 ☐ 持續掌握追蹤管制，紀錄備查
	追蹤管制複查時間： 年 月 日

中華大學學生校外賃居訪視流程



簡稱：

「中華大學學生校外賃居處所安全自主檢核表」→自主檢核表

「中華大學學生校外賃居處所安全關懷訪視表」→關懷訪視表

生活輔導組

112.01 版

一、緊急紓困助學金：(承辦人：劉仕傑 分機電話：6162)

學生家庭發生急難者(如家庭突遭變故或天災，致生活陷入困境者，須檢具政府機關開立相關證明文件供查驗)，請導師協助同學向生輔組提出緊急紓困助學金之申請。

種類	資格條件	補助金額	申請期限
緊急紓困助學金	一、凡家庭或本人突然遭受重大變故經濟上有困難者。 二、本項紓困助學金可由各系(所)推薦或學生申請。 三、申請學生需檢附相關證明文件。 四、依教育部學產基金急難慰問金資格辦理。	1 至 5 萬元	事實發生之日起三個月內
教育部學產基金急難慰問金	*限大學部學生 *學生本人重傷(須住院達七日以上)、死亡或符合全民健保重大傷病標準者 *學生父、母一方死亡或符合全民健保重大傷病標準者。	1 至 2 萬元	事實發生之日起三個月內
學生傷病慰問金	學生傷病慰問金可由導師或系輔導教官協助申請。 請檢附診斷證明書影本。 本項申請以車禍及意外事件為主。	2000 元	事實發生之日起三個月內

二、就學貸款宣導：(承辦人：劉仕傑 分機電話：6162)

- (一)就學優待減免及就學貸款為「每學期」申請，台灣銀行對保後並非成立貸款，請務必於期限內至校內申請入口網頁上傳對保單並待學校配合教育部期程上傳申貸生資料交財稅中心查調家庭年收入，生輔組會依所得類別通知學生完成補繳資料，無法補繳資料者，視同資格不符，須補繳學費。
- (二)書籍費、生活費、校外住宿費，皆需先行墊付，經教育部查調年收入，確認資格後方可撥入學生帳戶。
- (三)銀行撥款前若辦理休、退學者，必須取消就學貸款，繳還本學期學雜費，始可完成離校手續。

三、校園霸凌防制宣導：(承辦人：羅文展 分機電話：6292)

- (一)宣導「尊重他人，勇敢向霸凌說不」，應有「同理心」、「友善、責任感」、「包容、尊重個體差異」及「知道遇到霸凌事件時可尋求的解決方法」等認知，一起勇敢大聲向校園霸凌說「不」，讓我們在校園中能夠快樂學習、成長環境。
- (二)請向同學宣導防制校園霸凌多元反映管道：
1. 告訴導師或家長。
 2. 學校申訴信箱(ling7392@g.chu.edu.tw)。

3. 於校園生活問卷中提出。

4. 教育部防制校園霸凌專線 0800-200885、本校校園霸凌專線 03-5182111、0972-590728

5. 教育部防制校園霸凌專區留言版

6. 其他管道（好同學、好朋友）；請同學發現或是遭受校園霸凌時，一定要勇敢說出來，家長及老師才能針對問題進行協助與輔導，尤其是旁觀學生的反映，更是彰顯校園正義的重要機制。

四、學生操行獎懲注意事項：（與期末成績開放截止時間相同）（承辦人：林哲民 分機電話：6289）

（一）畢業生：111 年 5 月 23 日（一）-111 年 6 月 6 日（一）。

（二）一般生：111 年 6 月 13 日（一）-111 年 6 月 23 日（四）。

五、學生獎懲申請截止日：（期末考截止日）（承辦人：林哲民 分機電話：6289）

111 年 6 月 18 日（六）；因獎懲可列計操行成績，考量程序（申請者→申請者主管→生輔組組長→系主任→學務長）處理時，請及早申請始可於學期成績結算前完成程序。

六、學生電子化請假宣導：（承辦人：林哲民 分機電話：6289）

（一）請假 3 日內（含）：請假單送件後，須主動向導師和任課老師說明請假原因，並請導師於導師輔導系統點選請假單「送件」。

（二）請假 3 日（不含）以上：必須列印出紙本請假單，並依請假流程完成請假手續。

（三）紙本假單送陳流程：【導師（3 日以內）】>【系主任（7 日以內）】>【學務長（8 日以內）】>【系輔導教官】>【生輔組承辦人景公遠教官】，始完成請假手續。

七、智慧財產權宣導：（承辦人：王樹德 分機電話：6289）

請瞭解並確實遵守「智慧財產權」相關法律規定，可避免誤觸法網，注意網路言論、使用安全及分級（暴力、色情等不當資訊）、防範個人資料外洩。若有不當下載、引用、複製、影印、公開播放、傳輸等情形，本校將依據具體事證，視實際情形依相關法律及本校「學生獎懲實施規定」處理，並藉由多元管道持續追蹤輔導，達成教育學習功能。

八、住宿服務中心宣導事項：（承辦人：胡芯禕 分機電話：6166）

重申本校學生宿舍重要規定，以提升住宿品質：

（一）禁止異性及非住宿生進入宿舍及留宿，禁止頂替（讓）床位，違者依住宿管理辦法實施罰款。

（二）宿舍區全面禁菸，於宿舍吸菸（含電子菸）者，予以勒令退宿，並於一週內遷出宿舍，住宿費及保證金不予退還。

（三）禁止飲用含酒精性飲料。

（四）除電鬚刀、吹風機、檯燈、電腦、電風扇、路由器外，其他電器應經審核是否有安全顧慮後方可使用。

（五）嚴禁任何烹煮行為，違者罰款 3 仟。

（六）宿舍區內不得飼養動物。

※其他住宿規定及相關辦法，均依「學生宿舍住宿管理辦法」辦理。

宿舍報修注意事項：

（一）請同學下載「中華大學行動報修」App，任何宿舍維修事項可立即報修。

（二）椅子損壞，門鎖不好開、桌燈閃爍、冷氣遙控器壞掉、馬桶、洗手台不通等問題無須報修，

請直接至住宿服務中心(4 宿 1 樓)實施更換或簡易維修。

(三)洗烘衣機故障(吃錢)等問題請直接電洽廠商 上洋：0800-211648

(四)宿舍網路問題，請撥宿舍分機 3408 或中華電信：0800-080128

愛舍服務注意事項：

(一)宿舍違規同學於 7 日內(含假日)到住服中心完成愛舍服務申請；並填註可執行之時段(需為無上課時間)，以利管控。

(二)違規同學需於期限內，自行到住服中心申請愛舍服務，以維個人權益。

(三)於期限內完成愛舍服務之同學即註銷扣點紀錄，凡違規扣點達(含)10 點即勒令退宿，住宿費及住宿保證金不予退還。

宿舍聯絡電話：

(一)宿舍學生連絡專線電話：03-5376000、5375015，撥通後直撥寢室號碼即可連絡學生。

(二)住服中心：寢室內分機直撥 1101。

(三)宿舍輔導員電話：0972-536929。

九、三好校園、品德教育宣導：(承辦人：王樹德 分機電話：6289)

本校以「愛與共生」之主軸，將品德教育的新思維，由校園拓展至對社會與環境跨領域，規劃辦理品德深耕活動，形塑學生品德與社會關懷能力。學校以陽光青年「德智體群美」及校訓「勤樸誠正」為核心，透過思辨活動讓學生自主理解品德的意義和價值，勤於事、樸於物、誠於人、正於心，期許學生成為自覺自律、有教養的專業人才。本校105-111 連續七年獲教育部北一區大專校院推動品德教育成效優良學校表揚。近兩年學校更持續獲選為公益信託星雲大師教育基金之三好校園實踐學校，使同學能在生活中思辨與力行「做好事・說好話・存好心」的行為，進而讓「三好」內化為學生的品德力，使學生自幼能習慣於實踐敦品勵行的美德，學校亦辦理多項品德教育及三好校園之相關活動與講座，請鼓勵同學踴躍參與，深化與涵養品德。

課外活動指導組

中華大學學生基本能力指標-社會關懷能力

	項次	實施方式	執行單位	申請承辦人	時數	備註
志 工 服 務 活 動	一	大學之道愛校學習課程—陽光青年	學務處	潘崑宏 分機 6157	2	內容以「陽光、創新、 π 中華」為主題分成三大單元(共十二項子單元)，入學前至CHUMoodle完成觀看十二項子單元影片自我學習，並於第一學期結束前，完成各項子單元的測驗或上傳體驗、回饋事項，即可取得2小時之服務時數。
		大學之道愛校學習課程—在地關懷教育		呂芊慧 分機 6158		
	二	愛(院)系服務	各學(院)系	潘崑宏 分機 6157	2 至 10	由(院)系助理或(院)系老師申請
	三	「服務學習網公告」之活動： 1. 一系一德鄰 2. 社區服務 3. 志工培訓課程 4. 教務處認證服務學習課程時數	各行政單位 各學系、社團 教務處	呂芊慧 分機 6158	6 至 14	
合 計					≥18	符合畢業資格

註：學生端時數查詢方式：【學生資訊系統】→〔其他功能〕→〔服務學習〕

【常見錯誤】：

- 1、≥18 小時符合畢業資格：需三個項次都要有基本時數，不能單項次符合。
- 2、本校推行「志工校園文化」，服務活動須由校內老師或職員提出申請、打成績，學生校外自行接洽之服務，不符合認列項次。

-陽光青年宣導-



「精彩的大學生活」每學期辦理評選活動，同時提供總獎金 15 萬元，
讓每一位同學在校學習期間都能有豐富精采的全人體驗。



<https://x.chu.edu.tw/PLWMWN/>

在地關懷教育實施要點



<https://x.chu.edu.tw/YEAENC/>

陽光青年辦法與要點

衛生保健組

【防疫宣導】

一、【每2周進行新冠疫苗施打率統計】，煩請師長協助宣導並轉傳各班 line 群組。
請符合資格的同學，應盡速完成 COVID-19 疫苗三劑接種，以提升保護力。

【COVID-19 疫苗接種調查通知】

請登入學生學習歷程資訊系統(e-Portfolio)

網址：<https://student2.chu.edu.tw/>

二、【快篩陽性者】：

(一)、住宿生請先通知住輔中心 03-5186166 或 03-5186168，並請通知系助理與導師。

(二)、請「快篩陽性」、「確診同學」與「密切接觸者」填寫通報表單：

密切接觸者定義：採檢前兩日之學校室友、校外同住同學。

提醒學生至中華大學-(COVID-19)自主通報系統填寫通報：

<https://reurl.cc/9pj0na>

(三)、快篩陽性，請自行視訊診療，讓醫生判讀確診：

1. 請自行預約新竹市衛生局防疫專區<提供快篩陽性確認診所>，
2. 看診前請將健保卡、快篩結果、學生證、境外生要居留證拍照，
3. 看診有開藥，再請同學或系上協助領藥。

新竹市視訊看診中西醫名單 1111006 新版連結：https://docs.google.com/spreadsheets/d/14vJ9ITFC58Z_Unmk-FsHswNYgNiqKGPf20HX3NLI9SA/edit#gid=0

新竹市防疫篩檢資訊與專線 03-5320900：<https://www.2021.hccg.gov.tw/covid-19%E7%AF%A9%E6%AA%A2%E9%A0%90%E7%B4%84>

若有發燒（額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）、咳嗽、喉嚨痛、呼吸道窘迫症狀（呼吸急促、呼吸困難）、流鼻水、肌肉或關節酸痛、四肢無力、失去嗅覺味覺、腹瀉等症狀，請自我快篩並戴口罩就醫，告知旅遊史，落實生病不上課原則，俟康復後再返校。

【活動宣導】

日期	時間	活動名稱	地點
112.3.21(二)	10:00-16:30	愛心捐血活動(一)	行政大樓前
	11:00-14:00	愛滋病免費匿名篩檢與諮詢(一)	衛生保健組
112.5.23(二)	10:00-16:30	愛心捐血活動(二)	行政大樓前
	11:00-14:00	愛滋病免費匿名篩檢與諮詢(二)	衛生保健組

承辦人：陳逸蓁/校內分機 6160

就業輔導與校友服務組

◆ UCAN 職能診斷

帳號：1011+學號 密碼：1011+學號(登入過應為自行修改後學號)

(已自行修改密碼者，請點選「忘記帳號/密碼」查詢) ex:1011B10602001

(<https://ucan.moe.edu.tw/Account/Login.aspx>)



UCAN 大專院校就業職能平台



職場共通職能診斷



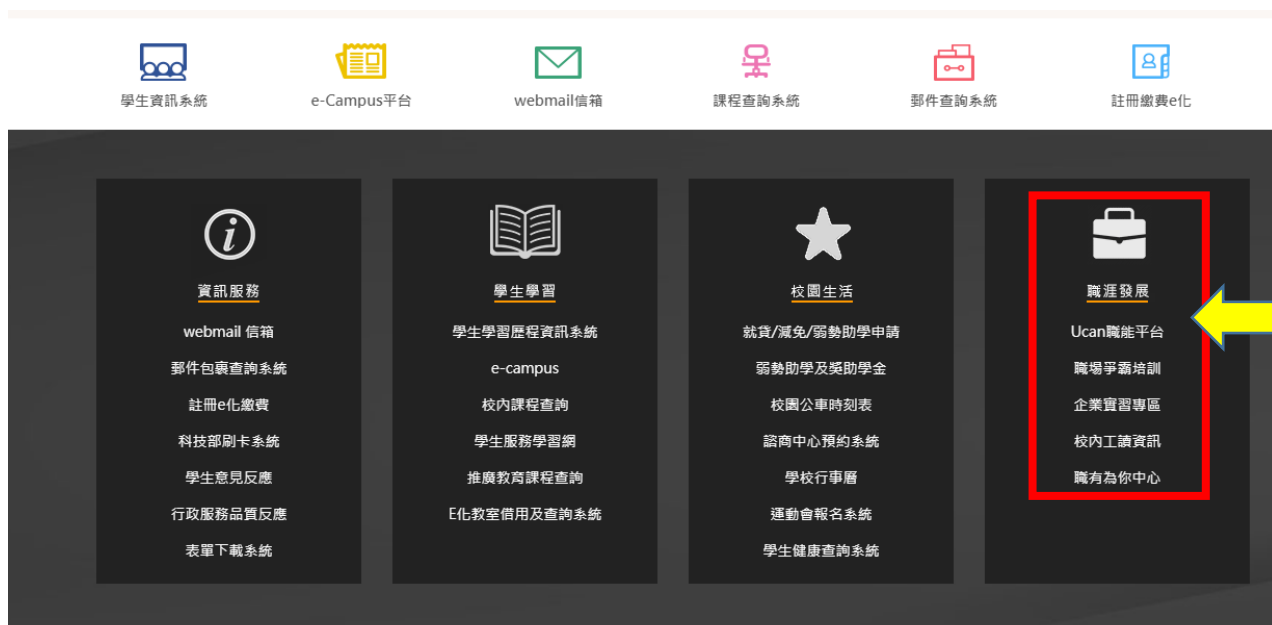
專業職能診斷

依教育部重點政策，自 108 學年度起，大三大四同學離校前務必完成 UCAN 大專院校就業職能平台之**職場共通職能診斷**及**專業職能診斷**。

敬請各位導師務必協助學生完成教育部 UCAN 大專院校就業職能測驗。

教育部就業職能平台 UCAN 施測步驟說明

Step1：學校首頁→在校生→職涯發展→UCAN 職能平台



Step2：請輸入帳號、密碼，登入後請點選“確定”。

帳號 1011+學號(大寫) ex:1011B09612057

密碼 1011+學號(大寫) ex:1011B09612057 登入過應為自行修改後學號



Step3：請輸入基本資料(性別、姓名、身分證字號)，有“*”皆要輸入資料，輸入完畢後請點選“我同意”並儲存後

職能與職業查詢

職業興趣探索

職能診斷

能力養成計畫

諮詢及診斷紀錄

職場共通職能

專業職能

首頁 > 我的帳戶

我的帳戶
My account

學員

報

IS

以下您所輸入的資料均依中華民國「個人資料保護法」規範，未經同意絕不會將您的資料揭露給無關第三者知悉，請放心填答

身分：☒學生☐待業者☐在職者

帳號：

*性別：☒女☐男

*姓名：

本國國籍

*身份證號：

*出生日期：

*電子信箱：（為防止系統寄信失敗，請確認此信箱為你的常用信箱）

*備用信箱：（為防止系統寄信失敗，請確認此信箱為你的常用信箱）

*行動電話：（為防止手機號碼驗證失敗，請確認此行動電話為您常用的行動電話號碼）

聯絡電話：

聯絡地址：

*學校系所：

*系所分類：

*目前學歷：

*年級：年

*班級：班

*學號：

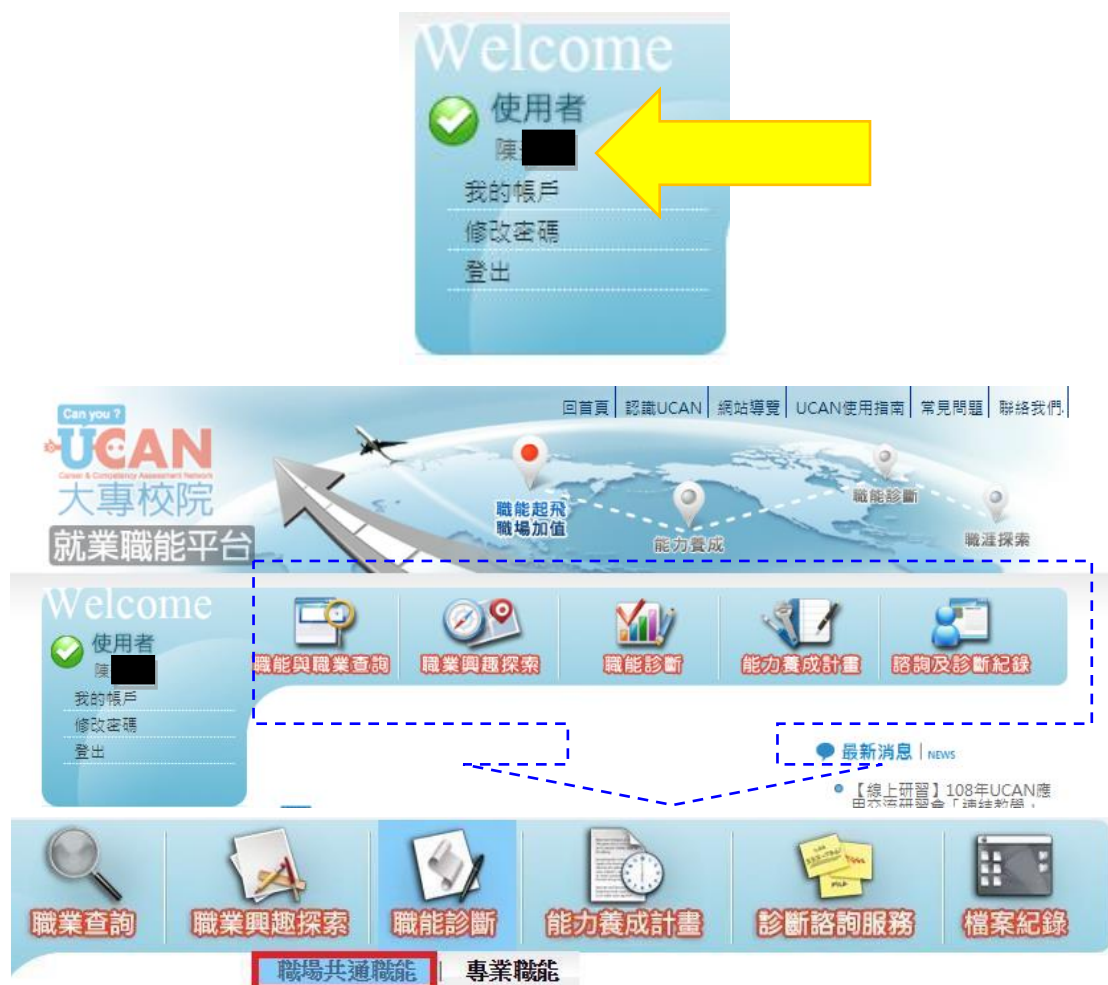
*入學時間：年月

☐ 在您儲存資料前，請閱讀並同意「個人資料蒐集、處理及利用之告知說明」以及「使用者條款」。

儲存資料

標示「*」為必填欄位，請確實填答。

Step4：登入後確認使用者名稱是否正確，請點選 ” 職能診斷—「職場共通職能」 ”



Step5：進入「職場共通職能」後，請勾選「我同意」後，點選”開始 職場共通職能診斷”。

(共54 題，請耐心作答)



Step6：做完“職能診斷—「職場共通職能」”後，請點選“職能診斷—「專業職能」”。



Step7：進入「專業職能」後，請勾選「我同意」後，點選”開始 專業職能診斷”。（請耐心作答）



Step8：施測完畢後，請點選「檔案紀錄」，即可看到剛才所施測的報告。



Step9：請點選“能力養成計畫”分別完成「職場共通職能」能力養成計畫、「專業職能」能力養成計畫之個人規劃。



◆ 就業情報網位置：學校首頁-就業情報網



回首頁請點偶！ 高薪就業31K 天下學習網 就業相關平台 求職秘笈 補助獎勵 職涯諮詢預約

中華大學 就業情報網

徵才訊息

點我下載徵才資料表

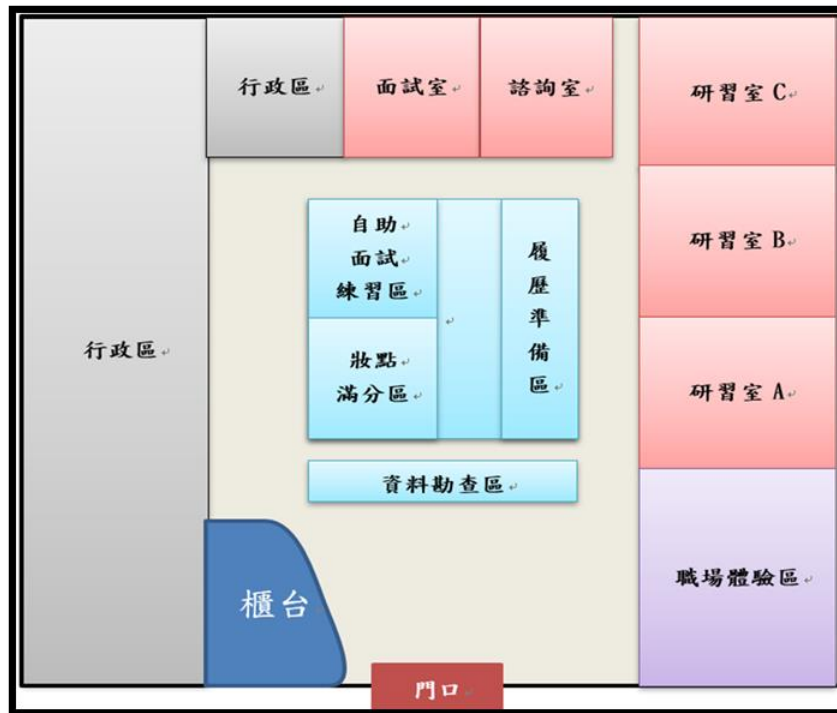
全部職缺 全職職缺 兼職職缺

公告時間	徵才訊息(全部職缺)
2022-08-12	【企業徵才訊息】國立陽明交通大學-專任計畫助理
2022-08-12	【企業徵才訊息】新竹市私立基督美語補習班-英語社團工讀生
2022-08-12	【企業徵才訊息】歐凌股份有限公司-台北業務人員

最新消息

公告時間	最新消息
2022-08-12	2022新北市現場徵才活動
2022-08-03	2022新竹地區無紙化聯合徵才活動
2022-08-03	2022新竹地區無紙化聯合徵才職缺內容
2022-07-18	2022新竹地區新鮮人徵才訊息
2022-07-05	2022台灣就業通中部就業博覽會
2022-07-05	臺北市政府就業服務處 主辦就業博覽會

職有為你中心：(行政大樓三樓-郵局正對面)



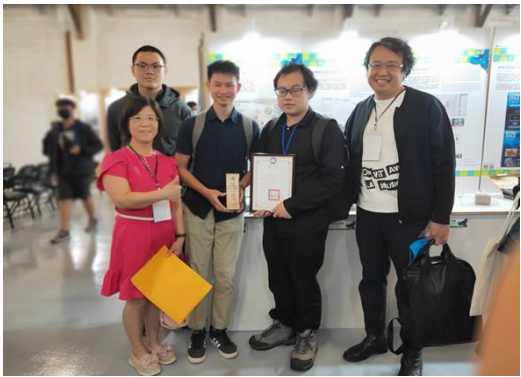
職有為你中心空間位置圖

- **研習室**：辦理職涯系列講座，與就業輔導相關之研習、研討。
- **諮詢室/面試室**：提供職涯諮詢之個人服務，讓學生更加深入了解自我。
- **履歷準備區**：提供書面履歷模版、影音履歷等履歷 DIY，作為學生行銷自我之參考，製作與眾不同的客製化履歷。
- **妝點滿分區**：辦理職場彩妝系列講座，讓學生了解職場服裝儀容，使面試官留下深刻正面印象。
- **自助面試練習區**：模擬面試體驗，讓學生自我檢視模擬面試體驗過程，在未來能更加自信的完成面試。
- **職場體驗區**：職場工作模擬體驗，讓學生從互動式體感遊戲中體驗不同職業的工作活動。
- **職涯資料查詢區**：職涯相關書籍借閱、就業資料之電腦檢索查詢。



◆ 預約導覽/預約使用各空間敬請掃描下方 QR CODE

◆ 活動剪綵

手作工作坊	研習室使用
	
職涯就業講座	企業參訪
	

◆ 學生就業輔導與校友服務相關工作一覽表

項目	服務內容	承辦人
就業輔導	校園徵才博覽會 畢業典禮／畢聯會 UCAN 平台施測 職有為你中心	林姿瑩分機 6151
	職涯講座、工作坊、諮詢輔導 企業參訪活動 職有為你大使招募培訓 31K 高薪就業／陽光青年 校園徵才博覽會、就業情報網 畢業典禮／畢聯會 UCAN 平台施測	謝睿庭分機 6150
校友服務	校友資料庫維運 畢業生流向調查 校友募款、餐會 校友服務中心 傑出校友選拔	林姿瑩分機 6151
	雇主滿意度調查	謝睿庭分機 6150

原住民族學生資源中心

原住民族學生的基本認識

【一起來認識「微歧視」吧！】

或許這個詞彙對大家來說有點陌生，也有許多疑問。我們希望透過簡單的介紹，讓大家初步認識這個概念，也一起來檢視日常生活當中，我們是不是也不小心犯了「#微歧視」的錯誤呢？

「透過微歧視的概念，主要也是想讓有善意但還不理解原住民族的朋友知道，雖然你不是惡意，但這樣的說法真實傷害到我」—Ciwang Teyra | 台大社工系助理教授。

#Q1. 歧視就歧視，還有分這麼多哦？

「微歧視 (Microaggression)」(又翻譯成微侵略、微冒犯) 是 1970 年代美國學者提出的概念，指的是主流社會對於非主流社群的細微歧視行為。調查顯示，不只是心理，微歧視更對北美原民造成了實質的健康衝擊，近幾年來北美的原民社群也開始力倡主流社會應正視微歧視的影響。

「微歧視」並不是說這種歧視類型比較「微小」，就字面上而言，可以理解成「隱微的躲在善意背後的歧視」所以，不是在說原民遭到歧視經驗的可以被淡化或忽視、更不是指我們受的歧視經驗是微小的、可以輕忽的。這個概念本身的發展，是在提醒主流社會，很多時候「自以為」無意、無害或無傷的言語或行動，卻可能還是會因為不同族群截然不同的生命經驗和歷史創傷，對聽的、看的人造成了傷害。這也是許多原住民族人的生命歷程中，非常沈重的經驗。

#Q2. 我沒有惡意，為什麼這些句子和問句會傷到人？

許多娛樂節目主持人，喜歡在對原住民講話時後面加「的啦」以為是一種親近的表現。在電影大尾鱸鰻二中，「呼嘎蝦嘎」胡言亂語的達悟族人，穿著傳統服飾的他們，卻被揶揄是「馬桶蓋」髮型，當時導演說沒有要傷害原民的意思，觀影的主流社會甚至認為「只是開玩笑沒什麼大不了」，「原民不需要小題大作」，忽略了原民社會很多朋友真的受傷了，這是「懂得笑就不會恨了」嗎？這正是微歧視這個概念想要表達的：聽的人真的受傷了，即使說話的人沒有惡意。

許多原住民在和主流社群互動中常被問到「你是原住民，那你很會唱歌跳舞嗎？」「你是原住民？你這麼白，看起來不像欸。」這些問題的背後隱藏一個近乎偏見的假設，認為某種樣子的原住民才能被稱作原住民，不符合某種條件或特徵的原住民，似乎沒有當原住民的權利。這樣的假設，忽略了當代原住民族隨著歷史殖民壓迫和社會變遷，有著多元的樣貌與經驗。不論歧視或微歧視帶來的傷痛，都有著相當的重量，這也是為什麼我們很希望能夠讓到主流社會大眾認識

到、那些無心的話，真的可以把人傷得很痛；且若日常生活中長期經驗到類似的事件，很容易會影響被歧視族群的身心健康。

#Q3. 面對微歧視，你／我該怎麼做？

如果你是原住民：當面對一些自認為對原住民友善、但說出的話語和做出的行動卻讓人頭皮發麻的人，如果我們直接挑明跟他說「你就是在歧視」，通常得到的反應是對方啟動防衛機制、強烈否認並拒絕接受，甚至可能會築起一道牆，不再接觸原民議題或話題。透過分享微歧視的概念，並進一步友善說明為什麼那些話語和行動會令原住民感到不舒服，來慢慢讓主流社會理解，或許是一種好的策略。

如果你不是原住民：透過微歧視的概念，主要也是想讓有善意但還不理解原民的朋友知道，雖然你不是惡意，但這樣的說法真實傷害到原住民朋友。如果希望善意能真的被傳達，需要進一步去思考，我們該怎麼問問題、怎麼互動交流，才可能減少因為不理解而對原民造成傷害。

但除了從個人來改變，從結構面來打破歧視的方式則是，如果台灣社會可能真的在主流教育中將原住民的經驗與知識納入，讓非原民與原民的朋友在教育過程中從小接受原住民族知識與觀點，使每一個族群的人都能夠彼此認識、並且擁有尊重多元文化的態度與思考，才是最根本的解決之道。

參考網站：原住民族青年陣線

承辦與彙整：方乾懿／校內分機6148

「華大原住民族學生學習成長陪伴」 計畫流程說明

(一)目標：提升學生學習狀況及生活適應度。

(二)內容：(1) 輔導學生生活適應。(2) 課業學習追蹤與協助。(3)生涯發展諮詢。(4)就業輔導。

(三)執行方式：

1. 請各系協助安排，每學期至少一次。

2. 邀請系主任、系助理及導師參加原民生個別輔導座談。

3. 請各系協助安排原住民生及該生導師進場時間，依各系原住民生人數狀況安排，每組(學生及導師)約15分鐘輔導會談時間。

(四)鼓勵方式：為鼓勵各系協助進行本校原住民學生的「學習成長陪伴計畫」，凡協助此計畫的人員給予輔導評鑑加分。

掃一下 發現更多



🔍 中華大學- 諮商中心



詳情請洽工作人員

陽光青年



諮商中心





中華大學

Chung Hua University

chui!



守護每顆心

是全校師生的心靈充電園地

位置在行政大樓三樓

歡迎您前來坐坐

諮商中心

預約
專線 03-5186154

個別諮商、團體諮商

心理測驗、義工培訓

班級輔導、專題演講

電影欣賞、心靈牌卡

心理與輔導書刊...等

