



亞東科技大學

Asia Eastern University of Science and Technology

校園裡的「秀秀」與「呼呼」 - 情緒的辨識與照護

何盈靜 諮商心理師

112/09/08(五)



講座大綱

01

校園常見的情緒陷落情境

02

心理健康假的意義

03

情緒辨識與照護

何盈靜 諮商心理師

【現職】

- 台灣司法心理學會 常務理事
- 看見心理諮商所 諮商心理師/諮商專業督導

【學歷】

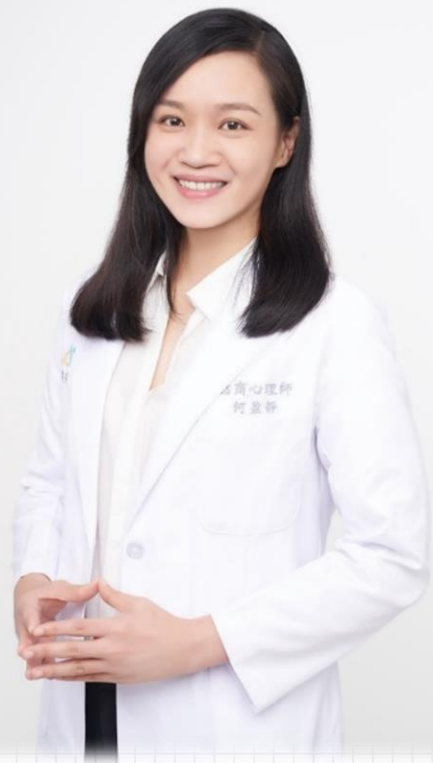
- 臺北市立大學 心理與諮商所 碩士
- 輔仁大學 學士後法律系 學士
- 國立臺灣師範大學 國文學系 學士

【經歷】

- 看見心理諮商所 諮商心理師
- 國小、國中、大專院校、安養中心等機構
各式主題講座講師及團體帶領者
- 國立高雄科技大學(第一校區)、真理大學
(台南校區)專任諮商心理師
- 新北市立三多國中 輔導教師
- 衛生福利部 安心專線接線輔導員

【治療理念】

真正重要的東西並非肉眼可見，而會一直在內心深處流淌著，涓滴成河。
不論喜悅或悲傷、正向或反向，隨之而來的發展及成長皆如此。
請讓我陪你，走一趟探索(宣洩、放下、進化、體認、驚奇)之旅。



1、校園常見的情緒陷落情境



情境1：

小傑已多天未到學校上課，期中考缺考也未請假，導師及系上秘書皆聯絡不上他，生教組告知該生也未申請服兵役...

情境2：

欣欣為中國籍學生(來台就讀已三年)，發現現在所讀科系不是她的興趣，多堂必修課之前都被當掉，她想要申請轉系...

情境3：

婷婷受情緒困擾已久，無法接受父母態度嚴厲且疏離，因為多堂缺課及人際問題而被導師轉介求助...

情境4：

阿宗與同班好友去知名景點
跳水，結果好友溺斃，阿宗
回校時沉默不語...

情境5：

阿耀與小莉是班對，週末一起騎車出遊，晚上傳來車禍消息，阿耀傷重不治，小莉則多處骨折住院治療，還不知道男友已身亡...

情境6：

小可近期與男友分手，好幾天
不想去上課。她一邊痛哭，一
邊打給室友說她在頂樓，室友
趕緊聯絡學校人員前去協助...

情境7：

阿超與同組同學合作不順，認為老師不公平，在網路上揚言要炸毀學校，隔天他拿工具破壞系上公布欄，阿超立即被轉介來談，但他態度防衛且有敵意...

2、心理健康假的意義



目前各大專院校實施心理健康假的日期與規範天數



以中山大學為例

線上請假

學生不需檢附任何證明即可請假

告知校方

校方紀錄學生心理假次數

校內諮商

心理假達一定次數
導師、校內諮商中心介入

專業醫療

視情況學校與合作醫療機構聯絡
由專業心理醫生介入



心理健康假起源自大學生連續自殺事件

2020年11月

大學生連續自殺事件

11月9日
台大20歲女學生墜樓

11月11日
台大26歲男學生上吊

11月13日
台大22歲男學生墜樓

11月14日
淡大22歲男學生墜樓

11月16日
北海科大20歲女學生燒炭

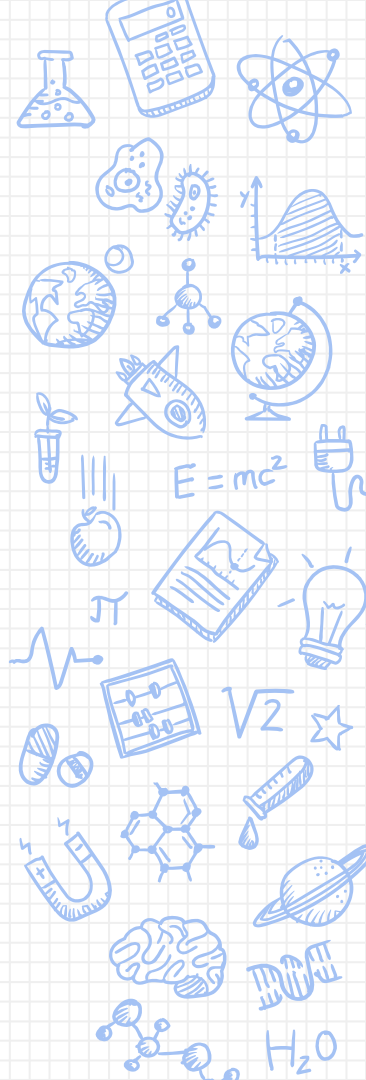
11月17日
成大22歲男學生燒炭



圖片來源：
<https://vocus.cc/article/647387b2fd897800017da51b>
· 僅為教育用途使用。

3、情緒辨識與照護

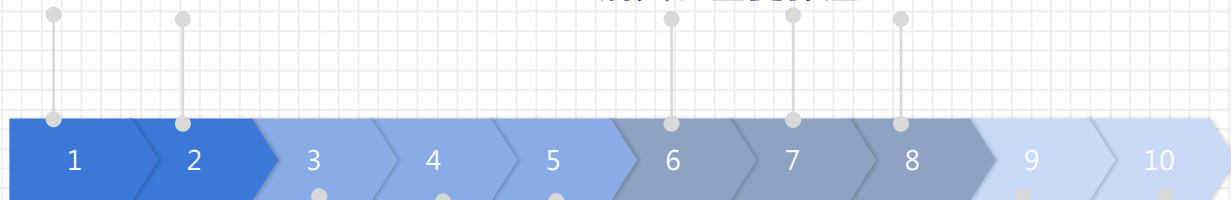




發展階段困擾、精神官能症、精神疾病

發展階段困擾，例如
人際互動、生涯選擇、
感情關係、自我追尋
與存在價值

精神官能症，例如焦慮性疾
病、身體型疾病、解離型疾
病(歇斯底里)、壓力相關性疾
病與輕型憂鬱症



過度困擾而無法順利解決，
開始無法應對現實生活中挑
戰，例如疏遠人群、長期情
緒低潮、少有正向盼望

精神病，包括精神分裂
病、躁鬱症、妄想症

校園三級輔導概念：發展→介入→處遇



圖片來源：<https://vocus.cc/article/647387b2fd897800017da51b>

· 僅為教育用途使用。

SET溝通策略

◆ 給予支持

- 「還好嗎...我可以怎麼幫助你？」
- 「看到你情緒這麼激動，我有點擔心你。」

◆ 發揮同理心

- 「我相信你一定有對你來說很重要的原因，才會這麼激動的。」
- 「雖然不能完全感受到你的痛苦，但我相信你現在一定很難受。」
- X 「我明白你的感受、但是...」
- X 「你遇過的我也遇過，我還不是挺過來了。」

◆ 點出事實

- 「現在發生了...的事，造成了...的結果，我會...的幫你，你覺得呢？」
- X 「看看你做的事！我現在XX的要幫你擦屁股，為你做了這麼多。」

參考來源：

<https://www.thenewslen.com/article/134032>
· 僅為教育用途使用。



尋求支援及轉介資源

1 發現學生 (或自己) 不像以往

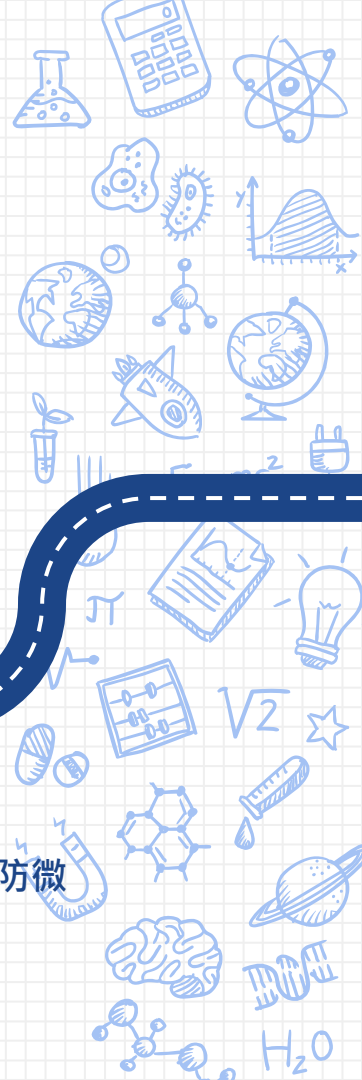
3 諮詢相關資源窗口

5 鼓勵學生參加相關健康活動，提供或轉介相關資源

2 個別的關懷問候or 同儕支持及團體力量

4 陪伴學生及協助面對

6 採取行動，防微杜漸





THANKS! 😊

歡迎提問！

聯絡我

- ✓ 看見心理諮商所 <https://www.seeingcounseling.com>
- ✓ LINE請搜尋看見心理或掃描QRcode
- ✓ mail : littleching126@gmail.com
- ✓ FB : 請搜尋「[何盈靜](#)」(加好友時請先表明身分哦！)



✓ 專長

- ①情緒調適與壓力因應 ②多元文化與性別認同 ③長期照護與家庭系統處遇
- ④自殺防治與危機處理 ⑤創傷修復與自尊重建 ⑥生涯規劃與職涯轉換
- ⑦心理韌力提升訓練 ⑧正向賦能及經驗取向督導 ⑨心理及法律實務倫理議題

✓ 服務項目

- ①個別諮商 ②各種主題工作坊及團體諮商 ③心衛講座或班級輔導