

副校長的話

面對著多元快速變遷的大環境，人類整體適應力亦顯示出不少無奈與矛盾。當科技不停的研發提昇的同時，也挑戰著不少人文價值與生命意義的反思，到底人的價值與定位以及一連串生命課題的省思由不得人類再予忽視。

近年來在各級校園環境中，隱約充滿著青年學子對人生存在、生命意義、生活目的等等諸多議題，直接或間接的反射出其內心世界的不悅與混淆。亦有不少青年朋友面對生命態度反應出更極端的負向作為，輔大校園近年來亦顯出不少學子開始漠視生命，面對人生感到落失與無力感。因而在此僅盼全體師長共同關懷此課題，亦希望藉由此手冊有助於幫助同學面對生命成長的諸多課題有更多正向的作為及用心。

謹此

使命副校長

Handwritten signature in black ink, reading '鄭維夏' (Zheng Weixia).

主任的話

在快速變遷的社會裏，大眾也體會到有關面對人之身、心、靈方面的成長與困擾之需求也逐漸增多。究其成因，不是三言兩語可以交待。積極來看，因各方面的進步以及訊息傳遞的普及，人對生命有更多的了解與關懷，也愈加看到了其中的危機與轉機。

高關懷同學指的是這些學生可能有些身體或心理上的危機，需要我們主動出擊、付出較高的關懷去協助他們渡過這個危機的狀況。面對這些同學，本校學輔中心接受他/她們來中心個別晤談，並於98學年度徵集校內輔導相關系所的同學組成校園關懷天使，主動付出關心。學輔向來亦願與直接和同學接觸的導師、授課教師及各單位同仁攜手合作，盡可能地為同學提供服務，在大學校園中陪伴同學走上一程，這本手冊因應而生。

「愛」、「聆」、「淨」、「覺」、是貼在學輔中心幾個醒目的大字，可以有不同的排列與詮釋。手冊中我們藉著這幾個字，願與諸位老師與校內同仁相

互勉勵切磋。「愛」鮮事：出自更大的愛來認識高關懷同學的情況；「聆」心事：因著經驗的交流，了解如何在學習、愛情、情緒、生涯規劃等議題上幫助同學。「淨」心房：提供導師幾個實用的方案；「覺」而行：發生緊急事件時的可用資源。

感謝提供文章與經驗的本校教師、本中心專兼職諮商心理師，也感謝未來使用的導師及同仁。希望這樣的交流，可促成大家進一步地合作，為同學提供更好的服務。在前行的路上，學輔中心常願虛心受教。

學輔中心 主任

A handwritten signature in black ink, appearing to be the name '尹美琪' (Yin Mei-ki), written in a cursive style.

目錄

第一步 愛◎鮮事~高關懷學生篇

1.1 認識高關懷學生	1
1.2 自傷意圖的徵兆.....	4
1.3 自傷學生處理原則	7

第二步 聆◎心事~經驗交流篇

2.1 學習/慾望/的學習.....	11
2.2 愛情導航—感情困擾學生的陪伴	17
2.3 情緒困擾學生的陪伴與輔導	21
2.4 生涯規劃問題學生的陪伴	25
2.5 陪伴與放手—讓專業諮商及團隊陪伴發揮綜效	30
2.6 陪他們一段—導師經驗分享	32

第三步 淨◎心房~導師工作實用篇

3.1 導師時間與班級活動範例與方案	35
3.2 認識憂鬱症與大一新生心理衛生自我檢視量表結果運用	40
3.3 大學生生活調查表的運用	44
3.4 認識網路成癮—網路成癮的Q&A	55



第四步 覺◎而行~資源運用篇

4.1 認識校園三級預防	61
4.2 校內資源	64
4.3 校外資源	66



第一部 愛◎鮮事~高關懷學生篇

**1-1**

認識高關懷學生



高關懷學生因為可能具身體或心理上的危機，需要我們主動出擊、付出較高的關懷去協助他們渡過這個危機狀況。高關懷學生包含自我傷害、嚴重情緒困擾、遭遇失落或創傷、疑似或已患有精神疾病的學生等，而協助此類學生的第一步，就是認識他們內外在所呈現的狀態。

(一)精神疾病學生的高關懷群：

當學生突然出現異於往常的行為，或作出令人大惑不解的事，無論如何勸說都未改善，常讓老師們感到不知如何是好、甚至會氣急敗壞。事實上，這是因為學生的「病」使它們出現一些精神症狀，而導致行為上的失當。因此，學習分辨這些症狀是協助學生的第一步。

我們可以從幾個方面加以評估：

- 1、儀表外觀：如蓬頭垢面、過度不重視個人衛生、較平時過分鮮麗妖艷或怪異的打扮。
- 2、意識：對外界刺激無法正確反應或缺乏反應、經常發呆、注意力不集中、失神。
- 3、情緒：情緒不穩定，較平常高昂欣喜，或過度悲傷低落；情感表現迅速改變、情感表達不適當、情緒淡漠、焦慮不安、



擔心不知道發生何事、緊張、害怕、恐懼等。

- 4、思考：思考流動過度快速或緩慢、思考缺乏邏輯合理性、語言內容空洞或混亂、奇怪脫離現實的想法、負向否定的思考、對自己能力過度誇大、對事件的錯誤看法，但卻深信不已，如認為四週發生的事都和他有關，或別人都在說他的壞話、相信別人會害他、認為自己被外來的力量所控制、相信自己被鬼附身等。
- 5、知覺：知覺減弱或改變（錯覺）、幻覺也就是指沒有外界刺激卻感到刺激存在，其實最常見的就是「聽幻覺」，如耳朵聽見說話的聲音，其實四週無人存在，這些聲音可能是罵他、命令他去做某些事等。有些時候患者本身沒有說出有這種奇怪的經驗，但周圍的人可從他的自言自語、無故發笑、無故發脾氣來加以判斷。視幻覺則是第二常見，指外界並沒有刺激物，患者卻會看見一些影像；另外，還有觸幻覺、嗅幻覺、體幻覺，如：感到有手在摸他、聞到怪異的味道或覺得體內有蟲在爬。
- 6、動作行為：行為遲滯緩慢或過度活躍且缺乏頭緒；行為怪異，做些難以理解的動作（如跪拜），或破壞－攻擊行為；退縮，與人互動明顯減少，缺乏目光接觸；強迫行為（反覆洗手、關門、檢查）等。
- 7、認知功能：記憶力減退、定向感（對時間、地點與人物混淆不清）、判斷力、抽象思考與計算能力明顯減低。
- 8、日常生活：學業成績一落千丈，卻找不出合理的原因可以解釋；無法維持一般生活作息，如無法出門、食慾與睡眠明顯減低或增加；不能照顧自己、顯得較幼稚、人際關係退縮等。



(二)人格特質上的高關懷群

每個人承受危機壓力的底限不同，但是有以下這些人格特質的大學生，通常比較容易被自殺或自傷的想法盤據，他們很容易成為有自傷或自殺意圖的高危險群：

- 1、低自尊：覺得自己總是不夠好，不可能像他人一樣成功。
- 2、無望感：常覺得很無助、人生無望、無趣而漫長。
- 3、完美主義：要求有最好的成績、最棒的裝扮、成為最受歡迎的人。
- 4、孤立的生活圈：只擁有很少的社交圈及支持系級。
- 5、總是壓力很大：缺乏紓壓方法，需要學習減壓技巧。
- 6、憂鬱或暴躁：常需要以言語或行為發洩，事實上大學生憂鬱症與成人常有的失去動力等內向症狀不同，他們常以憤怒、翹課、逃家、凶惡等等外向的行為來發洩憂鬱。
- 7、缺乏溝通技巧。
- 8、缺乏問題解決能力。
- 9、他人中心：相對於自我中心或內在引導，常以別人的意見為意見，容易受他人影響、被他人引導。

當學生具過去病史，且定時返診、規律服藥或接受心理諮商時，導師只需要稍加注意其現況，鼓勵持續治療與諮商；但若是初次發病，學生病識感不佳，或拒絕接受治療及協助時，老師可以尋求校內外資源的協助，資源的運用請參考第64頁~第71頁。

資料來源：黃政昌等(2007)。大學導師輔導工作實務，心理出版社。



1-2 自傷意圖的徵兆

教育部校安中心指出，大學生自殺死亡主要原因前五名包含：感情因素、心理疾病、家庭關係、情緒困擾及重要他人死亡等。除了精神錯亂或絕症的案例外，一般決定自殺的人都有矛盾的想法，即想生又想死，自殺的人通常會留下隻字片語，或是可追循的徵兆來暗示他（或她）的意向。約有七成自殺意念者會因親友的介入行動，使他們斷絕自殺念頭。當學生出現下列自殺暗示的徵兆時，我們需主動出擊、積極關心：

一、滿腦子求死的想法：

口頭的暗示可能很微弱，他們可能會問第三者，或是討論其他人的自殺想法和計畫。天堂或地獄的意念，暗示著他們求死的想法，即使只是「客觀地」討論。

二、無能的聲明：

大部分自殺者會覺得沮喪，而且比較沒有自信。通常觸動喪失自信的事件，正意謂著危險時刻的到來。這些事件包括考試成績不好、失去畢業後的工作、和朋友吵架、無力償還債務、失去親人、或親人生病、或是生活形態的轉變。

三、安排後事：

關切人壽保險、遺書或文件的安排可能是想自殺的人下意識求救的訊號。



四、把珍貴的東西送人：

沒有理由而送人一些像相機、珠寶等珍貴的物品，可能就是在傳送自殺的訊息。有時候他們會說這些東西不再「用得上」，看起來好像是要出遠門，事實上，這份「慷慨」應該是在拉警報。

五、自殺的威脅：

「把自殺掛在嘴邊的人不會自殺」這種謬論早就被否定。「我實在無法想像他真的做了。」是忽視自殺威脅的人常說的話，每一個自殺威脅都要當作認真的。

六、抑鬱：

一般抑鬱的症狀是痛哭、失眠、食慾不振、疏離和無望。當一個人變得比以往內向、不講話、與其他人隔離，他可能就在發出警告訊號，如果必要的話，可向當事人詢問。

七、持有自殺計畫：

如果一個人已擬好詳細的自殺計畫，那麼你要詢問他的計畫細節，以及是否已進行初步計畫，有這種暗示一定要馬上求援。

八、意外中毒和自我毀滅行為：

所謂意外中毒像是酒服藥。如果聽到有人常以酒服藥，你就要當作自殺企圖的強烈暗示。

九、內心突然平靜：

即使在自殺未遂後，還是要繼續評估另一次企圖的風險。大部分自殺事件都是在復原開始後三個月內發生，或許情況好轉只



是表面。而有些人在自殺前顯得平靜且快樂，因為他們不必再為存活問題而掙扎。

即使是專業人士也無法確認出以上的暗示是否為嚴重的警告訊號，但平日對學生的突然轉變抱著懷疑的態度，寧可誤解，也不要造成遺憾。一旦發現自殺的警告暗示，就要馬上回應，採取必要的緊急措施。

資料來源：黃政昌等(2007)。大學導師輔導工作實務，心理出版社。





1-3 自傷學生處理原則

上一章，我們介紹學生想自傷時出現的語言及行為徵兆，而如何與其應對是比較適當的，下列是一些提醒：

✘ 不應做的（DON'Ts）：

- 不要為了擔心破壞與當事人的關係與信任，而不把他自殺的「秘密」告訴別人——挽救生命才是最大前題。
- 不要與當事人爭論自殺是對是錯，因為對當事人來說並沒有意義。
- 不要嘮嘮叨叨地「訓導」當事人——訓話對當事人來說實在聽得太多了。
- 避免用給予建議的態度，應在情緒上給予可信任的支持。
- 不要挑戰當事人自殺的勇氣。
- 不要試圖以武力奪去當事人手上的武器，應以耐性溫和的語氣說服他放下傷害自己的東西。
- 不要以為談論自殺必定會促成對方的自殺行為。其實這正好讓他們掌握意圖自殺的嚴重性和致命的後果。透過討論可讓他們釋放忿怒、挫敗、絕望等情感；若置之不理，反會導致自毀的行為。
- 如你覺得當事人正在危急時情況（如考慮或正嘗試自殺），千萬不要讓當事人一個人獨處。
- 不要獨力阻止當事人自殺，也不要以為你一個人的力量便足以阻止——嘗試即時尋找同伴或可協助你的人。
- 不要忽視當事人提出的需要——這會加深當事人的無助感。



- 不要輕言說：「甚麼事情都可以解決」——因為若你不能即時提出可行的解決方法，只會令當事人更認為事情真的不能解決。
- 不要被當事人誤導你，以為他的情緒平伏後便會沒有事。
- 不要誤以為自殺行為只會在激進、衝動或侵略性強的人身上——「乖」、靜或服從的人亦有可能。

◎ 應做的（DOs）：

- 學習分辨自殺的先兆，如：持續的抑鬱及無助感、有關自殺或自毀的警告說話、逃避態度、過份自我獨立行為、過份緊張或自我放棄的態度，曾否有自殺行為。
- 即使對方持有的價值觀與自己的很不同，也應盡量從對方的角度設想。
- 如當事人正在感到苦惱及徬徨時，應保持與當事人的接觸及聯絡，並想辦法了解他身在何處(致電者)，及了解他最想見的人，試試可否代他尋找到有關人士。
- 在危急時，相信自己的觀察和判斷，不要過份投入了當事人的情緒，以致自己也情緒失控。
- 認真地聆聽及了解說話背後感受，因為感受可能正反映當事人的心理狀況。
- 若感到當事人有堅決自殺或自毀傾向，宜有步驟地把消息告訴可協助你的人並找人支援，如：校安中心、校內資源或警方。
- 向當事人重申對生命的重視及珍惜：「我認為你死了是很可惜的，其實你現在最需要有人和你一起渡過這個難關。」
- 提醒當事人：「自殺不但不能解決你眼前的困難，其他可行的解決方法亦因此永遠用不著。」
- 若當事人正準備自殺，試要求他延遲行動的時間——要求他讓你



立刻陪伴他，並為他提供即時的支持、安慰及協助。

- 若不幸事情發生了，你也要接受事實——因為事情往往非你的力量所能控制，而你亦已盡了最大的力量，不要過於自責。

小提醒：

1、信任自己的判斷

請一定要信任自己的判斷，當主觀認為學生有自我傷害危機時，應當採取必要的行動；如果學生是在電話中表達這些想法，應該想辦法知道學生的所在地，讓學生繼續說話，拉長對話的時間，協助學生度過最衝動的時間。

2、通報學生危機

導師不應答應學生保守秘密的要求，應該經過學生同意以後，向相關單位通報，並尋求專業協助，以免個人力量微薄，專業知識不足，並且承受太多心理壓力。

3、自殺監控

如果認為學生狀況不穩定，應避免學生獨處，在專業人員到現場之前，最好不要讓學生離開，如教官室值班教官、校園輔導專業人員也能提供協助。就算認為沒有立即的危險，也應詢問學生願意接受誰的陪伴，可能是同學或家人，盡量避免讓有自殺想法的學生在自傷自殺最常發生的時機獨處，也就是清晨或下午大家都很忙碌的時間。如果學生已經有了自殺意圖，請協助他們遠離危險物品。研究顯示，減少刀片、瓦斯、繩索的持有、減少處於低防護的高處等危機常發生的場所，能夠最有效降低自殺成功機率。

當學生情況較穩定且與你關係建立後，可與他口頭約定，請他



如果出現自殺意念，一定要與導師或其他指定人選聯繫，不會擅自衝動行事，可以請學生口頭覆誦或是寫下約定，以增強效果。雖然承諾無法百分百保證學生的安全，但是當自殺衝動產生時，簡單的承諾可能成為讓學生冷靜下來的因素。

4、持續提供協助與追蹤關心

在心理衛生專業人員介入後，詳細的說明危機處理的過程，充分表達你的想法和建議，供與學生不是那麼熟識的心理衛生專業人員參考。與他們共同依照學生的個別情形，評估及商討保護學生的計畫，並且不定期的追蹤學生的情況。

5、哀傷輔導

若學生不幸身亡，可辦理哀傷輔導，哀傷輔導通常是幫助自殺身亡者周遭的人宣洩哀傷情緒，以及處理因自殺者身亡而產生的罪惡感、羞恥感、孤獨感，進而接納同儕死亡的事實，並重新找到生命的意義。

哀傷輔導可以透過受過專業訓練的臨床心理師、諮商心理師、精神科醫師或學校輔導室的輔導老師等人員進行。進行的過程可以是個別性或團體性，視情況而定；哀傷輔導的過程會運用一些心理學與諮商輔導的技巧協助參與者在一段時間內走出哀傷。Worden(1991)提出哀傷有其四個階段的任務，即為：(1)接受失落的真實性；(2)經驗悲傷的痛苦；(3)重新適應一個逝者不存在的新環境；(4)將情緒從已逝者身上轉移到生活上。

資料來源：http://www.cityu.edu.hk/prj/YSNNet/sui_news/guide.htm

黃政昌等著(2007)，大學導師輔導工作實務，心理出版社。

資料來源：教育部(2004)。校園憂鬱與自我傷害三級預防手冊。



第二部 聆◎心事~經驗交流篇



2-1 學習的/慾望/的學習

邱英芳 (玄奘大學 應用心理學系老師)



子曰：仁而不仁，如禮何？ 仁而不仁，如樂何？《論語·八佾》

前言：

首先我想先談談為什麼會有這一篇文章被寫出來？早在今年的三、四月，學生輔導中心為了要編輯一本「高關懷學生輔導手冊」，因此向我邀稿。學生輔導中心希望我針對「學習適應不良」¹，來進行相關議題的闡述。做了十幾年的「輔導老師」與「老師」，對於這一個議題實在有許多「感觸」與「想法」，所以，很快地我就答應了這一件工作，這是這篇文章被生產的背景。而關於我的「想法」與「感觸」，則需要進一步說清楚、道明白。因為，「學習」、「學習適應不良」¹甚至「學習困難」，其實是十分複雜的問題：把它放置在社會歷史文化脈絡、教育體制、個人關係與作為學習主體的學生來加以思考，就會發現這是一個「剪不斷、理還亂」的糾結，至少我認為如此。



關於「學習適應不良」的辨認：

首先關於「學習適應不良」的辨認，就實在是一個大議題。學生的「學習適應不良」所反應的問題是學生的問題嗎？還是老師的問題？還是學校的問題？還是台灣當前的教育體制的問題？甚至，有沒有可能是這種「適應不良」其實才是「某種正常現象」？

台灣的教育體制，從日據時代的皇民化殖民教育、到蔣介石反共復國時代的軍國教育、再到蔣經國為國家建設培育有用的人才的國家教育時代，到現在延續吳京所提教育市場資本化。台灣的「教育」（至少到目前為止）實在從來不是以學生為主體的「教育」。學生的學習為了「效忠天皇」、為了「反共復國」、為了「投入國家建設」、甚至到現在「謀求就業的一技之長（或考許多執照，增加就業機會；換句話說，協助資本家訓練勞動預備軍；訓練得不好，還會被嫌喔。）」；在這樣的背景中，老師要「教」什麼？我們要學生「學習」「什麼」？學生又在「學習」「什麼」？台灣當代的所謂「高等教育」（自然包含著：「心理學」或「助人專業」），其實是源自於西方的理性傳統，這些知識與理論有其生產的時代背景與所欲解決的問題。台灣的教育制度在資本主義的潮流中自然難以自身度外；再加上處於某種「西方文化」的殖民狀態中，使台灣當今的高等教育，當然會呈現出某種「樣態」：學校要如何在本市場中活存？如何在教學上要如何卓越（如何定義教學卓越？）？如何在研究上想要擠進百大/頂尖（哪一種系統/標準的百大/頂尖）？如何在大學評鑑中優雅地過關？當然，換個角度想想，不正因為如此不斷改革、前進與卓越，才会有市場、才招得到學生、才能與國際接軌；就如同消費市場中的商品（課程、教學、研究、服務與行政）的製造、檢驗、包裝與宣傳；讓「商品」在教育



市場中，有品牌經營、有消費市場、有消費者、賣好價錢。

如此一來，教育部推動一波波改革、計畫與評鑑；學校為了經費與品牌聲望，夾雜著對教育部政策的不滿與批判，卻仍然無奈地不斷配合相關政策；老師的教學越來越限縮²、研究壓力與日俱增、面對著處理不完的評鑑指標日益操勞。頂著大學教授的光環，從事無止境的勞動。

而學生呢？雖然台灣升學率幾乎已是「破百」，但是其實這跟學生自我瞭解、清楚自己的學習目標，進而而能自我選擇、自我承擔，其實是兩回事。學生的選擇的確增加，但是學生在背負個人成長環境、關係與歷史中去面對社會發展趨勢、未來就業機會、家人與親人的期待與自己的期望，進行科系的選擇。其實，這是一個非常複雜的決策歷程，也無怪乎每個人總是填著一串長長的志願³。

但是「教育」、「教學」與「學習」似乎都不應該如此！進一步來說，學生的「學習」不但不是個人的「議題」，更是教師教學、學校與教育機構交揉的結果。如果我們天真地把「學生學習適應」或「學習困難」視為學生個人問題，那麼將會造成對於「學生學習適應」的「曲解」與「不解」；甚至，進一步也會失去許多可能前進的機會。

台灣近年來的大學教育有許多更加細緻的變化趨勢。大學教育從「菁英教育」往「普及教育」挪移；從「博雅教育」往「職業教育」挪移；從「研究單位」往「教學單位」挪移。這樣的挪移自然有複雜的時代背景與社會脈絡；然而，更加重要的問題是，身處在這樣的趨勢中，我們要有什麼要的教育目標？來確認「教」學生什麼？要學生「學」什麼？

慾望：自主學習的可能與機制

在21世紀的今日，「人」成為一個很難、甚至成為不可能理解的對象：消解在意識型態⁴中、被界定為關係的總和、被歸類到某種階級、被拆解成符號…。「人」應該如何說？又該如何理解？或許只有其作為其自身的「主體」能說些什麼（也或許是什麼都說不來）。

但是，不論如何，在學習的過程中「學習的主體」總是得獨自去面對與迎向處境中自身的過去、現在與未來，並加以承擔（這是一個必然）。這一個「學習的主體」是自主學習的基礎；其「慾望」永恆地、多樣化而不斷地尋求與建立連結⁵。而這其中關於「學習的慾望」與這一個「慾望的學習」或許便是一個核心的議題。

「學習的慾望」作為「自主學習」的基礎，也是「學習的主體」的動力來源，這一個「學習的慾望」自然有著不可言喻的重要性。學生不可能沒有學習的慾望，不然校內社團、校外打工；千方百計要蹺課且得到學分種種現象意義為何？⁶或許「學習適應不良」或「學習困難」是一種有意識／無意識的「學習抵制（例如，學會如何摸清楚老師的底細！/如何蹺課而不被扣考！）／抵制學習（例如，跟自己的實際生活經驗與個人認同不合！/不想被馴化或控制！／不知道為何要學！／不想花時間在無趣的課業上！／沒有足夠的心力應付當前的學習！）」；然後，被膚淺地貼上「學習適應不良」或「學習困擾」的標籤。

「學習的慾望」是一個主體性的辨認與肯定的歷程；「慾望的學習」則是一個「社會的人化」的過程、是主體在實踐與反思中建構出來而指向未來的實踐行動與心智歷程。在這一個過程中，透過揭示現實、挑戰支配操縱與塑造現實的迷思…，學習者開始



有意識地使用自己的權力，抗衡操縱，參與到社會變革的歷程中（夏林清，2002）⁷。而在這一個過程中，教育者是要有愛人、信任人與置身於其中的自由（夏林清，2002），以作為賦權啓能（empowerment）與協同前進的基礎。

結語：

子曰：「仁而不仁，如禮何？ 仁而不仁，如樂何？」《論語·八佾》。人而不仁，外在的禮樂又如何？一如黑格爾對基督宗教的權威與力量使人服從（而非出自個人內在的自主）的批判。如何辨認/抗拒情境中個人內在、外在的規訓、限制、壓迫與扭曲；這就不只是學習者，也是教育者，需要在教育情境中的集體反思、對話、辯證、與實踐，以朝向自由、解放與改變的學習之路。

附註說明：

- 1.原文是：「學習」是大學生活適應之核心議題（之一），學習適應不良將對大學生生活發生連鎖效應，因此如何協助學生適應大學生活是導師重要的任務之一。
- 2.目前台灣的「教學評鑑」往往是「教師評鑑」中的一環。因此，教學評鑑不是用來改善教學的「教學實驗評估」；而更像是「評鑑教師教學能力」。甚至在一些學校中，這樣的教學評鑑還會影響薪資與升等。為了避免實驗失敗的風險，很多老師不會貿然實驗）新的教學策略與方法。
- 3.96學年度大學考試入學分發登記生填寫志願數平均為：51.627（資料來源：大考中心）。



4. 在伊格頓 (Eagleton, Terry.) 對意識型態的分析中，整理出六種意識型態的說法：
 - (1) 將意識型態視為一種信念與價值體系的製造過程。在此一階段往往以物質為基礎，但是權力尚未涉入。
 - (2) 將這些信念符號化成為某種社會團體或階級所有的特色
 - (3) 意識型態為特定社會團體與社會階級正當化（或合理化）其社會階級利益。
 - (4) 意識型態和社會支配權力結合。至此，意識型態不但具有權力，甚至具備統治權。
 - (5) 意識型態合理化統治團體或社會階級利益，並將其掩飾起來。
 - (6) 意識型態可能成為一種虛假或不真實的信念。
5. 這裡說得很抽象，我的大意大約是：心理學中有所謂的自我認同 (Erikson)、社會興趣 (Adler)、自我實現 (Maslow)；在女性主義中 Irigaray, L. 則以「女性想像」對抗陽具中心論的假設；在文學與社會學中，討論著「慾望」在社會、文化與關係中（在意識或潛意識裡）有更複雜的樣態與劇本。
6. 這裡只是舉例。面對學生「學習適應不良」，往往不只是個人因素、人際關係、親密關係、家庭（社經地位或階級），甚至學生自身的社會歷史文化認同…等等，都會影響學習。
7. 夏林清。尋找一個對話的位置：基進教育與社會學習歷程。應用心理研究，第216期，2002，P.119-156。



2-2 愛情導航—感情困擾學生的陪伴

李葦蓉 (輔仁大學學生輔導中心 兼職諮商心理師)

「大學」二字對於學生來說一向象徵著「自由」和「探索」，在台灣的教育文化背景脈絡之下，捱過基測和學測後的學子，皆期待迎接那嶄新的大學生活，因為那意味著成熟和自主，只是現階段的學生仍是生理成熟多過於心理成熟度，嚮往自主卻無法清楚拿捏如何在尊重自己與他人的情況下，為彼此做出適當抉擇和圓融之決定。

大學生活的自由表示該為自己做決定，也為自己的言行舉止負起責任，許多學生一上大學就是從被限制的生活中完全解放，這樣的自由不僅新鮮還很迷人，但是也經常讓人失控，迷失自我。而探索是隨著自由而來的，大學階段的學子都積極的嘗試新事物，以便進而探索出什麼是自己要的，什麼是自己不熱衷亦不感興趣的。在這樣摸索和試驗的歷程中，大學生通常會逐漸探索著「生涯」、「興趣」、「人際」、「愛情」、「自我」、「家庭」等等諸多議題，其中最容易干預到學生大學求學生涯的莫過於愛情了。

大學生的感情到現今仍是必修的愛情學分，沒辦法禁止談戀愛，更不可能讓身陷其中的癡情男女說不愛就不愛，甘心放手默默祝福，所以協助輔導大學生的感情議題跟大禹治水很類似，重點在於「疏導」而非「水來土擋」的表面功夫。以下就用四大要點提醒身為老師可如何成為學生們的燈塔：

一、師者的問候與關心

老師在學生的眼中一直是被敬重的角色，尤其是大學教授在專業素養上的成就更是讓學生覺得崇高，所以有不少的老師在學生心目中的地位頗高，也因如此師者的關心問候其實往往能給予學生莫大的支持，雖然老師本身的生活忙碌，但是一句簡單的關心和探問其實會「賦權」給學子新生的力量。

二、願意傾聽的窗口

「傾聽」是許多諮商輔導技術中不斷提及最基本的輔導態度，而事實上當個能傾聽的師長，其實對於老師的角色而言就很足夠了。行有餘力者當然鼓勵學習更多的諮商輔導技巧來協助學生，不過，往往在現實生活的情境中，能當個有耐心且願意仔細聽完學生說完他的事情的人就功德圓滿，傾聽的歷程中需要注意的事項有三：(1)不評價的態度接納學生，可以接納學生(人)有狀況但不代表認同其行為跟舉動；(2)仔細聆聽學生的事件，不急著給予回應跟教育；(3)真誠的反應你所聽見學生的話語，並以肯定鼓勵取代責備怪罪，還在學習旅途上成長的，我們應該多給予再一次的機會。

三、尋找資源的能力與轉介

術業有專攻，期待學校系上老師妥善的諮商輔導學生並不太容易，事實上，系上老師可以做到上述兩點其實就能給予學生很多的支持，而期盼老師擔任的角色則在於「觀察」與「預警」，畢竟系上老師還是比較容易掌握學生的生活情形，或是多少可以從同學口中得知哪些學生屬於需要「高關懷」的，能夠在學生問題擴大之前有所觀察，適切地做出預警就能減輕校



園的壓力與社會成本。此外，老師其實還可以提供相關訊息讓學生參考可以去何處尋求協助，甚至發現到學生問題的迫切與嚴重性時更該在第一時間做「轉介」，並依狀況與需求程度適時的轉介如學生輔導中心、心理諮商中心、「張老師」、「生命線」或是醫療相關體系等等。

四、整合校園團隊(系辦、輔導中心和軍訓室的合作)

整合校園資源讓各處室發揮功能是重要的理念，但是在執行上卻往往窒礙難行，原因不在於大家不願意協助學生，而是不知道該怎麼有效能的合作與分工，因此經常演變到最後在丟皮球，可是丟皮球的真實原因是不知怎麼有效工作，而非不願意去工作。

簡單舉例來說，系辦或是系上老師需要提供預警的責任，並且居中協調學生家長或是校內行政單位，原則上的大方向是確保學生的就學權益。心理諮商輔導中心當然提供的是專業的心理諮商與後續處遇，諮商師的立場是以學生的福祉和人身安全為前提，不過系辦和輔導中心的共識需要商討，才能雙管齊下的協助學生走出情傷，重回校園的學習道路上。至於軍訓室的主要任務則在於確認學生的生命安全，不論是當事人或是同學都有可能因為情感上的創傷而充滿危險性，此時教官則是校園內最適合去家訪或是收集學生相關背景資料的行政人員，而且教官的專業背景也比師長更能處理應對各種突發狀況，若是校園團隊能有效能的分工合作，相信一來可避免學生問題的浮現，做到初級預防的動作，二來對於已經需要進一步協助的學生，團隊也可立即的提供專業性的相關輔導資源。



在陪伴這些學生的過程之中，我想最重要傳達給學生的訊息是可以輸給愛情，但是不能賠上自己。愛情教會我們如何細看了自己的渴望與匱乏，所以愛情的過程最可貴的學習是與自我共處。愛情的美不在善終，而在體悟。從與彼此的相處之中欣賞自己不同的面貌，同時也學習尊重的愛才能為自己開啓前往幸福的大門。





2-3 情緒困擾學生的陪伴與輔導

戴玉雯 (輔仁大學學生輔導中心 兼職諮商心理師)

花樣青年的燦爛笑顏與充沛活力，是校園中最令人賞心悅目的圖畫。然而笑容背後，許多人同時也正在與生命中的各種難題搏鬥，在情緒失控與平衡間掙扎。

阿偉努力念書、打工、參與社團活動，但是長期失眠，對課業要求越來越無力完成，堆積如山的作業讓阿偉喘不過氣、提不起勁……

小莉一直都是悶悶不樂的樣子，家庭裡的戰爭讓她無處可逃，自由飛翔是小莉遙不可及的夢想……

阿烈患有精神疾病，靠著穩定就醫與自己的努力，如願上了大學。但負面且扭曲的思考模式時時困擾著他，影響他與同學的友誼……

情緒困擾的原因各式各樣，每個人表達與應對的方式也有許多的變異。不同的情緒困擾學生需要不同的專業介入方式：藥物、認知行為改變、創傷處理、提供資源、心理衛生教育……。唯所有的介入與協助，最重要的基礎便是陪伴。

情緒困擾的學生往往對自己與他人都喪失信心，不離不棄的陪

伴一方面打破學生「眾人皆離我而去」的自我預言；另一方面，適宜的陪伴也提供了學生在突破情緒困擾時所需的能量。筆者從長期的輔導經驗與學生的回饋中發現：「陪伴」常常是陷於僵局或危機時最有效的協助策略。

「只要陪伴就好嗎？」「陪伴的時候要做什麼？不能做什麼？」「陪得好累怎麼辦？」這些陪伴者常見的問題，顯示出陪伴是知易行難的行動。筆者從經驗中將陪伴分解為「四心」與「二不」，與諸位分享。

四心—靜心、耐心、信心、同理心

靜心—平靜的態度與安靜的聆聽

正處於情緒困擾的人，思考常是紛亂無頭緒的，內在充斥著各種矛盾的主張與負面的自我批判。就如已陷於情緒混亂的孩子，週遭急切的關注反而如火上添油般，使孩子的哭鬧加劇，唯有大人平靜的撫慰，才能平息情緒的波瀾。陪伴著平靜的態度，猶如慈愛母親的擁抱，緩和孩子的焦躁不安或傷痛；安靜的聆聽則提供足夠的空間，使對方有機會將雜亂無章的內在全部攤開，再細細整理。平靜與安靜看似冷漠，卻是無聲而有力的沉穩能量。

耐心—等待與包容

情緒困擾時，思考與情緒偏向負面，行為時而遲疑時而衝動，動機也較弱，常常無法執行陪伴者的建議。通常情緒困擾並沒有立即的危險，但需要時間慢慢梳理雜亂的內在空間，耐心是



這個整理過程中必要的力量。陪伴者的耐心是個案如何面對自己困境的最好示範。

信心—相信這只是此時的困境，一定會渡過

情緒困擾的人對自己與未來的信心低落，會過度誇大扭曲負面的感受與想法，擔心自己過不去而永遠陷在困擾中。當自己失去信心時，往往也投射旁人也已同樣對他失去信心，擔心隨時會被陪伴者拋棄。陪伴者可以不厭其煩地回應「我知道你現在很痛苦，但一定會走出來，我相信，同時我會陪著你」。對學生堅定的信心，是其在無助絕望時最大的依靠。

同理心—是不是好像…

同理的意思是「努力去瞭解對方」，「被瞭解」本身就是一種療癒的力量。同理心的表達可以是簡單的「我瞭解你的感覺」，也可以更深入具體的描繪出來。筆者在諮商經驗中發現，陪同學生將對情緒的描述圖像化是很有用的方式。例如「好像不小心掉到好大好深的洞穴中，拼命想爬出來，卻一直摔下來」「好像一場馬拉松比賽，你跑得好累，但是不敢停」。具體的描繪讓人更容易感受到陪伴者真心的瞭解與接納，不是表面上的客套。

二不—不激勵、不扛責任

不激勵

看見有人溺水時，許多人的本能是立刻跳下水搶救，遇到人有情緒困擾時，我們的第一反應常常也是熱心投入，希望對方立



即得救。但太高的期待或刻意的努力，例如強迫學生每天完成一項功課，反而加重他的壓力，及達不到目標時的自責。情緒困擾的時候，對陪伴者的分析、建議可能聽不進去而反應冷淡，也可能扭曲其意，增加自己的無能與挫敗感。每一個人走出情緒困擾的速度不同，當發現學生無法依照陪伴者的速度前進時，陪伴者請「維持信心，放慢腳步」。

不扛責任

情緒困擾看似困在泥沼中，但藉此機會學生正可以學習照顧自己的人生。面對困難與解決問題的責任最終還是屬於個人的。陪伴者在可以的範圍內提供合適的資源，例如提供知識、部份經濟援助、減輕對其課業或工作上的要求……等等，但不把學生是否痊癒的責任完全扛在自己身上。為了能持續對學生的陪伴，陪伴者特別需要常常檢視自己是否過度背負責任，而造成愛心與關心的快速枯竭。

「烏雲背後總有陽光」是筆者在面對情緒困擾學生時堅守的信念。不可諱言，情緒困擾學生的狀況有些十分複雜與棘手，需要多方面專業與資源的協調介入。然穩定與信心的陪伴，是重要而基本的滋養，除去陪伴與支持，沒有任何一種介入方式可以單獨成功。希望這篇短短的分享，也能使陪伴者感受到被陪伴。



2-4 生涯規劃問題學生的陪伴

鄭素玉 (輔仁大學學生輔導中心 兼職諮商心理師)

這篇文章中，我嘗試用生涯的”四季流動”的比喻來描述不同階段大學生的適應樣貌與可能面對的問題考驗，希望邀導師們和學生輔導中心一起協助學校內的學生- 擁有大學生活春天的綠意漾然、夏天的熱力投入、秋天的採收成果、冬天的修養生息，希望讓他們在邁入下一個成人階段的春天用力綻放青春與活力。

大一新鮮人的春天樣貌

描繪大一新鮮人的春天樣貌前，要請各位導師們先回想一下自己剛進大學時的青春樣貌，會有助您能更快同理大一新鮮人此時面對的大學適應處境，對您來說也許是十幾年前的事；若您已邁入不惑之年，就可能是二十多年的事，當您開始回想起初入大學的自己曾有的開心（終究脫離九年考試纏身的國中、高中階段）、雀躍、另外帶點不安、茫然（若需離家住校，則大一的新生適應期會更長些）等心情、記憶也許就歷歷在目，進入輔大學輔中心協助輔導工作約十年(筆者轉任大學諮商工作之前，主要工作歷練是專任工業技術研究院的員工諮商工作，現也持續同時兼任高科技公司的特約員工諮商顧問)，發現輔大大一新生特別容易出現適應困難的常是“自認自己不該只考上輔大的新生”，尤其是國小、國中長期擁抱資優生輝煌光環的新生，也許考高中因壓力過大失常，或念明星高中因長期課業焦慮過大而過早出現青少年憂鬱症或焦慮症，高中時期即

需同時看青少年精神科門診，穩定服藥才能完成高中學業，當面臨大學聯考的考驗，壓力過大或過度緊繃常就讓他/她們無法成為國立大學的新鮮人，而念念不忘大學甄試或指考的失敗經驗，常讓他/她們人雖進輔大，心裡卻一直想著錯過的國立大學，一般來說這樣的心理狀態就會讓他/她不願花心力融入輔大的新鮮人生活，不願和現在的同班同學往來和在輔大認識新朋友，也易增加她/他適應大一生活的困難，如果她/他不願調整只是輔大過客的心態，常就花過多時間不斷思索是否要重考大學，或不斷揚言要參加國立大學的轉學考，當他/她無法放鬆嘗試當輔大新鮮人，過多負向的焦慮或憂鬱思緒，常讓他/她們大一時容易課業表現與人際關係皆易陷入困境。

一晃眼一學期過去，就如2月底開學後，您將看到大一的學生們大多已能適應在輔大的學習生活，就如春天活潑的氣息，他/她們愈來愈能認同自己是這個大學的一份子，在課堂、校園、宿舍漸漸自在地與同學一塊嬉鬧玩耍與學習，這些學生們呈現出大一新鮮人的春天樣貌，常讓我們這些師長忍不住羨慕起年輕人的活力，當然我們這些師長短期內就不必擔心這些已適應大學生活的大一學生。

我們這些師長們要擔心的是仍有部份大一學生，經驗將近一年的輔大生活，看來眼神仍然疏離，沒打算在輔大待下來，準備暑假要參加轉學考，想轉往國立大學，若他/她對周遭同學、老師持續冷眼對待，我想這樣的學生仍處於高中記憶的冬天樣貌，如果他/她持續努力於轉學考的準備，也許終究能成功轉到他/她較心儀的大學，開始他/她在大學生涯中遲到的春天；倘若他/她人身處輔大，彷彿陌生人，卻始終未做任何持續的努力讓自己有離開輔大的可能性，則可能心情日漸低落，對周遭始終不滿，對自己也很容易自責，則他/她在大學生涯中很難有春天活潑的心情與樣貌！



大二中間份子的夏天風情

而能於大一擁有春天樣貌的學生們，不管於系上的學習、社團的參與、宿舍生活、工讀參與上，都可預測他／她將於大二時在各個生活領域逐漸展露成為校園中間份子、重要幹部的夏天風情，那般全力以赴、熱情投入於大學生涯，會讓他／她們體會成為大學中佼佼者的生命經驗，而成年前期在大學生涯擁有這樣的自我實現經驗，對他／她之後成年生涯願意為自己全力以赴的潛力，會奠定很好的基礎，我想現在可能有些導師們已想起您現在班上的得意學生、以及已經畢業的一些得意門生，這些優秀學生會讓自己成為未來專業領域的個中好手，也讓我們這些師長們對自己的教育生涯產生值得的成就感，對大學校園的熱情氣氛是重要的明星，師長不僅不用擔心他／她們的大二學習狀態，還可倚重他／她成為同學們的小老師。

我們在輔大的校園生態裏，有時會遇見已在輔大成為中間份子的大二學生，在大二升大三的暑假，想試試看再次參加國立大學轉學考，在輔大已是優秀學生的他／她，已有計畫大學畢業後繼續考研究所深造，他／她擔心雖然自己在輔大表現不錯，但研究所考試時若與他校菁英競爭，自己競爭力會不夠，有時他／她們果真轉學考成功，會選擇在盛夏風情時離開輔大校園，轉戰至國立大學由大二或順利地平轉大三的學習生活。

還有一群大二生，他／她們沒積極努力成為校園內的中間份子，但是已習慣成為輔大校園的一份子，課業上也許馬馬虎虎，得有勞師長的督促才能有一些學習，不過因願意安頓自己繼續在輔大學習，所以她／他們的情緒相對來說是輕鬆、自在的，比較為他／她們的未來擔心的常是父母與師長。

大三秋收的成穩樣貌

不管是大二優秀的中間份子，或繼續過太平日子但沒什麼出色表現的這群大二「普通老百姓」，我發現到大三時，也許是漸漸意識到將於明年準備離開大學校園，大三生的樣貌普遍皆有秋天將收成的成穩樣貌，當然他／她們在大一、大二的學習樣貌，會決定他／她們秋收成果的品質與數量，但一般來說大三生的身心狀況是較成穩的。

我們在輔大的校園生態裏，有時會遇見大三生對自己的未來突然焦慮起來，這通常跟他／她們意識到將於明年準備離開大學校園，但對自己身為輔大的畢業生，能有多少能力與國立大學畢業生競爭的焦慮感有關，若這樣的焦慮感是高的，有時會影響到他／她們的生活安定感與學習能力，若導師們有發現這樣的學生情況，我會建議導師們鼓勵或親自帶他／她們到學輔中心預約個別晤談，整理與練習安頓這樣的生涯焦慮是重要的，而且一般來說，大三就學習如何面對這樣的生涯焦慮，學習安頓的效果較好，因為畢業將真實引發的焦慮與壓力還有一年的緩衝期，也有多一年的準備期，會讓這些提早焦慮的學生們覺得還來的及能做些什麼改善的努力。

大四生如冬藏的休養生息，準備下階段春天的努力綻放

大四生一般出現在校園的身影與時間都大量縮少，他／她們也許忙畢業製作、忙準備研究所甄試或入學考、忙著找大學畢業後的第一份工作，我們會漸漸在校園中很難得見到他／她們，就如進入冬藏的休養生息，我覺得他／她們在為下階段成人階段的春天樣貌能努力綻放而準備。

有些輔大大四生，會在此階段被真實的生涯困境引發焦慮，例如畢業製作似乎無法順利完成，這會誘發他／她們覺得自己這四



年沒學到什麼專業本事，開始有一無是處的沮喪與焦慮；或是甄試研究所沒上，而誘發他／她們覺得自己果然不夠好的自我懷疑；或努力搜尋就業資訊，嘗試應徵工作卻吃閉門羹，畢業等同失業的焦慮，容易讓他／她們會過度低估與貶抑自己，對這樣因真實生涯困境而沮喪、低落的大四生，師長們的協助需要及時、快速，因有時覺得未來沒路走的憂鬱心情會讓他／她們激烈做下讓父母、師長扼腕的自我傷害行為，對這樣因覺自己沒有冬藏，只有冬天蕭瑟的淒涼而過度自貶的危機學生，學輔中心需要導師們第一線地協助發現他／她們需要被幫助，以及於學生畢業前，合力協助學生能順利畢業，漸漸有信心能找到自己畢業後人生下一階段的春天，他／她們在輔大校園裏，就能在師長的教導、協助下，順利歷經自己大學生涯的黃金歲月！





陪伴與放手～讓專業諮商及團隊 陪伴發揮綜效

林梅琴 (輔仁大學教育領導與發展研究所教授兼全人教育課程中心主任)

每位學生在求學過程中有著不同的需求，且需要關照的程度也有所差異。然而，教師最易將注意力集中於表現優異的學生，以及成績表現落後、行為特異或情緒障礙的學生，但這兩類學生僅佔全班的20%，而耗費班級導師或授課教師最大心力則是後者，通常稱之為高關懷學生，因其行為、成績或情緒呈現明顯落差，容易影響個人發展，或造成其他同學的困擾。何時是介入予以關心陪伴的合適時機？該如何拿捏陪伴程度？又該怎樣轉介與放手？種種疑問，總困惑著班導師或一般教師。

小雨，是期待自己表現受到肯定與讚美，且擁有不錯成績表現的大學生，然於時值畢業的學期，情緒問題卻導致她嚴重憂鬱，而必須接受治療。返校後，小雨身邊的好友及導師認為畢業前的壓力及未來的茫然，可能是問題根源，於是給予更多關注、陪伴與順從，卻也因此深化她的依賴。一有問題或狀況，旋即要求隨時相伴，徹夜長談的電話不足為奇，更時時以電話求助導師或好友，以致身旁原本的關心逐漸轉換成擔心。

導師求助於我之際，經與小雨接觸頻繁的同學，瞭解箇中情況及互動模式，研判小雨除憂鬱外，可能伴隨人格問題，也才赫然發現本是小雨的問題，不僅影響導師，也左右多位學生的情緒及生活，且產生個人身心失衡及不該「狠心」不陪伴的衝突。因此，如



何使這些陪伴者能「安心」放手及處理受影響的班級情緒，是重要課題。

介入後，我成了小雨的主要求助對象。即使受過專業訓練，仍請求另一位學輔中心專業諮商老師共同協助，我主要扮演接應小雨情緒，瞭解其接受諮商與醫院治療的角色，並協助課業學習，而輔導老師處理其心理及情緒問題，醫生則提供藥物及心理治療。然而，小雨會以各種方式獲取他人的關注，關注越多，心理狀況則越糟，是以，如何使其僅接受適度陪伴與關心，反而是輔導歷程的挑戰。

關心與陪伴，是導師及同學面對需協助者所能提供的，也都能滿足求助者的需求。可是，當陪伴無法解決問題而成為負擔時，需尋求專業人員的介入，而學習「安心」放手則是導師及同學的任務，「安心」將複雜問題轉介專業人員，並於轉介後提供適當的關注，且接受專業建議扮演應有的角色。

此外，學習歷程中的重要時刻，例如：學期考試前後、失戀、家中有重大變故、畢業前夕或生涯轉換等，皆可能是高關懷學生出現狀況的時機，因此，與高關懷學生接觸的師長，需特別留意此類學生於關鍵時刻的情緒狀態。

整體而言，適時適當的協助與介入，並引入專業諮商，以構築專業人員、導師及同儕的共同團隊，始能發揮學生輔導與陪伴的綜效，亦使需要幫助的學生獲得最有益的關照。

2.6 陪他們一段～導師經驗分享

陶莘華老師(輔仁大學進修部英文系導師、學生輔導中心兼任輔導老師)

暑假一個悶熱的午後，當我正在辦公室裡振筆疾書，為了如期交出這一篇「導師如何關心高關懷學生」的短文。突然之間，一位患有重度精神疾病的學生鑽進我辦公室，心平氣和的侃侃而談了將近一個小時。接著又傾聽了另一位成績優異的應屆畢業生，因生活中的突發狀況焦慮的不知所措，而求見導師。四年前，這位學生新生憂鬱量表上的憂鬱指數並不高。在校四年，除導師要求的個別約談之外，從未主動尋求導師協助，卻在畢業後短短的十天之內，急電導師要求晤談。上述兩種情況，哪一位同學可被界定為高關懷的學生呢？

依照大學校院學生輔導工作初級、次級及三級預防的處理模式。(1)初級預防對象是全校一般學生，它強調全面性的建立學生輔導工作策略，推廣正確的心理衛生教育，提昇師生之間交流互動的頻率與品質，促進學生心理健康。(2)次級預防對象是發生問題的學生，早期發現、早期處理，防止問題惡化，它落實預防勝於治療的觀點。本校實施多年的大一新生心理衛生自我檢視量表施測，就發揮早期篩選、及早介入的預防功效。(3)三級預防則針對嚴重問題學生的危機事件或特殊狀況，整合校內外相關資源，共同協助處理(黃政昌，2007)。依照上述的區分，推動導師協助高關懷學生是大學輔導工作中的次級預防。



事實上，十年的進修部兼任專職的系導師職務，我經驗到任何一位學生都可能在某種狀況之下，轉瞬之間成為需要導師高關懷的學生。為了落實預防勝於治療的觀點，我通常在大一上學期，會刻意的經營與每一位新生的關係，期望在第一次個別約談中，除了盡己所能的瞭解學生的個人狀況之外，還能建立起師生之間的互信關係，讓新生感受到雖然身處在陌生的大學環境中，他們並不是孤單的踽踽獨行，有一位導師真心的願意協助陪伴他們。雖然我總是樂觀的期待這一群大孩子，在經歷四年輔仁大學的陶成之後，能成為一位負責、成熟、愉快的大人。但在每年六十位新生中，總會察覺到幾位是需要導師特別關注與支持，才可能完成四年大學生活的學生。不可諱言，班級中若有高關懷學生，導師工作量一定會大增，為他們忙碌不已；因此，導師們除了要與家長保持密切連繫之外，更要充分利用校內外資源，以收事半功倍之效。

每一位高關懷學生的狀況都不盡相同，不管是經濟弱勢、家庭問題、課業落後或情感問題：同居、同性戀、劈腿、分手；或是身體疾病：心臟病、癲癇、突發性昏倒、車禍；精神疾患：憂鬱、躁鬱、強迫症、精神分裂…等。陪伴高關懷學生的大原則是：引導他們成為一位能面對及處理各種現實困境的成人。例如：教導經濟弱勢學生主動尋找校內外獎學金及妥善管理時間，以能工讀自籌經費。面對家庭和學業問題時，我和學生一起找出癥結，由學生自己開始逐步改善。陪伴陷入情感困惑的學生，提醒他們要選擇能創造正向結果的雙贏局面，玉石俱焚又收穫了什麼？對長期遭受身體或精神病苦的學生，我總是不斷的鼓勵：「即使生病你也沒有特權，除了要學會與自己的疾病共生之外，珍惜運用身邊的資源，為自己打造最健康的身心狀態，並常常心存感激。」面對意外事故或親人



喪亡，我傾聽同學心中深沈的悲慟，陪伴他們經歷生命的幽谷。因此，陪伴學生走過生命的困頓的成長經驗，豐富了我們彼此的生命，這種生命蛻變的能量，會增強學生生命的韌度和面對困境的勇氣，以及我心中源源不絕持續陪伴他們的動能。

參考文獻：

黃政昌(主編)(2007)。大學導師工作的意義與內涵。
台北市：心理出版社。





第三部 淨◎心房~導師工作實用篇



3.1 導師時間與班級活動範例與方案

範例提供參考（大二上學期導師課設計，不含期中考、期末考）

週次	日期	內容主題	進行方式
1		好久不見，你好嗎？（班級凝聚力）	1、小組分享『暑假最難忘的一件事』，每組報告，老師也分享。 2、轉學生、轉系生一定要分享。
2		大家參與，我們有收穫	1、將班上同學分組，討論導師課進行方式 2、排定每次負責的小組，公告以後的課程進度，師生每人一張。
3		誰有我的緣？ （人際關係）	負責的小組報告與準備討論問題： 1、什麼樣的人有人緣？ 2、什麼樣的人沒有人緣？ 3、團體討論，容納不同的看法。 4、你會選什麼樣的人當好朋友？
4		慶生會	
5		我是誰？ （自我探索）	負責的小組報告與準備討論問題： 1、收集一些趣味測驗，發給學生做答。 2、分享結果（老師應有備案）每個人一張白紙，畫自己，指出最喜歡自己的地方，小組分享，此次負責的同學扮演主人。



6		我的工作經驗 (人群關係)	<ol style="list-style-type: none"> 負責的同學先分享或邀有經驗的人分享 形成小組分享和討論「最棒的學習」「最困難的」。 每組提出問題，各組討論解決方法。
7		兩性關係 -如果我喜歡一個人 -如果我不喜歡一個人	<ol style="list-style-type: none"> 負責的學生引言或分享。 大團體討論或小組分享報告。 可以引導「該如何追求?」「萬一她不喜歡我?」「女生可不可以倒追男生?」
週次	日期	內容主題	進行方式
8		影片欣賞與討論	
9		課業學習 - 學長姐講座	
10		兩性關係 (可舉社會事件人物) - 如果我是XXX - 如果我是XXX	<ol style="list-style-type: none"> 請每組說出五個敘述句。 各組報告討論結果。 導師整理學生的價值觀。 請學生討論對價值觀的看法，導師分享
11		專業講座 - 畢業學長工作經驗分享	小組討論和報告 相似選擇的同組討論如何規劃執行
12		球類活動	
13		輔導中心老師講座	
14		改選下屆幹員 我想要說的話	<ol style="list-style-type: none"> 每位學生一張西卡紙。 寫上自己的名字。 至少有三位學生為該生寫回饋。 由導師依時間狀況，邀請學生發表感言

資料來源：王釋逸等。導師課的靈活運用與設計。



(活動方案一)

活動名稱：故事接力

目的：1、激發學生創造思考能力

2、增加班級凝聚力

3、可視導師需要，於不同階段設計不同起始題目，協助導師對學生的瞭解。

進行方式：1、以每位學生說一句話為原則，將導師預先設計之題目輪流說出。

2、接力過程中對每位同學之描述不予評價。

3、視接力情形，決定要輪幾回後再將故事結束。

4、請同學歸納重複主要情節。

5、老師可就接力過程中所觀察之同學想法提出欲討論之處，與同學做討論，以瞭解當初如此接力之動機。

★ 註：1、同學剛開始進行接力時，可能會以幽默的接法活絡氣氛，雖看似「沒內容」，仍有其價值。導師可盡量從學生的故事中抓到一些重點討論。

2、題目設計可依不同目的而設計

例如若需瞭解大一新生入學後的適應情形，可設計的起始題為：「我是一年級的新生，來輔大已經兩個月了，我發現……。」若需瞭解同學的學習與生活情形，可以設計題目為：「升上大二以後，我……。」若想瞭解同學對未來的出路看法，可以設計題目：「快畢業了，我希望……。」

3、本活動的重點在於激發同學參與活動之興趣，學習分享自己想法，增加師生互動，因此初期實施時勿給同學壓力，期待同學說出相當具建設性之想法。



★類似活動：

- 一、小組故事完成：以小組討論方式，完成一預先設定或由同學自訂之故事，例如「小威來到輔大已經一學期，他……。」，然後各組分享。
- 二、語句完成：以事先設計的題目，請同學各自完成。

參考題目：我是 _____
我的成績 _____
我覺得我們班上 _____
我希望老師 _____
對於未來，我 _____
輔大是一個 _____

資料來源：王釋逸等。導師課的靈活運用與設計。





(活動方案二)

活動名稱：Discovery

目的：

- 1、活絡班級氣氛。
- 2、培養學生合作精神。
- 3、激發學生創造力的發揮。
- 4、增進學生彼此間的熟悉度。
- 5、讓學生瞭解自己在人際互動中，“主、客的關係”（如：較主動或被動、領導他人或配合他人等）。

進行方式：

1.說明活動

- (1) 這是一個關於扮演動物的遊戲，等會請大家仔細聽老師的指導語，並跟著做，當聽到“停”的時候，請將動作定格，然後在老師下達“好”的指令時才恢復原狀。
- (2) 這個活動唯一的規則是：每一次的動作，必須和不同的同學合作。

2.活動開始

- (1) 請兩個人一組，化身為“意見不合的雙頭蛇”。
- (2) 請三個人一組，化身為“打哈欠的烏龜”。
- (3) 請五個人一組，化身為“吐墨水的章魚”。
- (4) 請八到十個人，化身為“抬左腳的蜈蚣”。

★延伸活動（進階版）

老師僅指定人數，但不規定是做何種動物（或可扮演動物以外的東西）。

原設計者：彰化師大輔諮系90級張燕麗、蔡群瑞

資料來源：王釋逸等。導師課的靈活運用與設計。

<http://guidance.heart.net.tw/>，團體輔導工作資訊網。



認識憂鬱症與大一新生心理衛生自我檢視量表結果運用

認識憂鬱症

「憂鬱」是一種情緒狀態，每個人的情緒都會有高低的起伏；一生當中很多人曾出現過憂鬱的情緒；像是遭遇到失落、挫折時，常可能會覺得憂鬱。所以，憂鬱情緒是人們常經歷到的正常、適應反應。但是，若憂鬱情緒的出現時間過強、過長，且干擾到一個人正常的功能（如學業、人際、生活照顧等等）表現，則可能是一種較值得關心與協助的症狀反應。通常憂鬱的症狀，包含五大層面，分別是情緒、動機、思考、動作、生理等層面。會有以下的特徵：比起一個人一般的情況，

- (1) 在情緒方面，有更強、更多的憂鬱的情緒；
- (2) 在動機方面，會變得對事情失去興趣、喜樂；
- (3) 在思考方面，自尊會變低，變得容易自貶；經常對事情有過度、過多的自責或罪惡感；甚至出現自殺想法；做決定變得很困難或無法專心；
- (4) 在動作方面，行動變得急躁或遲緩；
- (5) 在生理方面，會出現體重減輕／增加、胃口減低／增加、失眠／過度睡眠、疲倦／無力等現象。

憂鬱症狀 ≠ 憂鬱症

導致上述憂鬱症狀的原因有很多，除了外在壓力事件外，許多生理與心理的因素都可能導致憂鬱症狀。但是，若要診斷為憂鬱



症，需經精神醫學專業判斷，根據精神疾病診斷系統，評估所出現憂鬱症狀的嚴重性與出現時間長短，並排除由於生理因素或服用藥物所引發的憂鬱症狀以及其他精神病、精神分裂症、情感性精神分裂症、雙極症（即考慮是否曾有躁症或輕躁症發作）的可能性之後才能下此診斷。「憂鬱症」雖是一種疾病，但多數可以在精神科醫師與臨床心理專業的協助以及其他諮商與輔導相關資源的整合運用下，恢復正常生活功能。要注意的是，「憂鬱症」個案會出現憂鬱症狀；但有憂鬱症狀的人卻不一定是「憂鬱症」。

憂鬱症不但會造成我們情緒上的低落與痛苦，還可能會影響到課業、人際、日常生活等方面；較嚴重的甚至衍生出自我傷害或自殺的問題。過去的研究調查顯示，自殺人口中，約有百分之五十至九十左右在自殺前可能曾罹患憂鬱症。因此，憂鬱症對我們的社會、身邊的朋友、甚至是自己的影響甚劇，因此進行自我傷害防治工作時，憂鬱防治是很重要的一環，兩者可謂是息息相關。

大一新生心理衛生自我檢視量表

大一新生入本校註冊時，搭配健檢進行大一新生心理衛生自我檢視量表，此份量表全名為「臺灣人憂鬱量表」為董氏基金會引用國科會的研究編製而來，算是台灣目前最普及的憂鬱情緒評估測驗。此測驗相當簡便，能在幾分鐘之內快速的了解自己的憂鬱程度。

量表共有18個描述句，學生依照自己的狀況選答，也是新生入學時導師初步快速了解學生心理狀況的一項工具，下列是量表分數結果解釋及輔導方向，供導師參考：



8分以下

學生心理狀態

→情緒狀態很穩定，懂得適時調整情緒及紓解壓力。

導師可做的事

→日後多留意即可。

9-14分

學生心理狀態

→最近的情緒較為起伏不定，或是正被某些事情困擾著。

導師可以做的事

→宜多關心學生、多留意情緒的變化，並且試著了解學生遭遇到的困擾以協助處理。

15-18分(一顆星)

學生心理狀態

→生活中正面臨許多壓力，而且壓力負荷已到臨界點了，同時也開始出現情緒低落之現象。

導師可以做的事

→宜適時表達關心，了解學生壓力源與壓力因應方式，建議學生可以善用學輔中心相關資源。

19-28分 – (兩顆星)

學生心理狀態

→處於憂鬱情緒已一段時間了，慣用的壓力調適方式與人際支持已無法紓解壓力。

導師可以做的事



→宜主動向學生說明向專業人員求助之必要性，並且協助學生善用學輔中心心理諮商服務。

29分以上(三顆星)

學生心理狀態

→已有明顯憂鬱症狀，可能已經產生自我傷害與放棄生命之負向想法，隨時可能處於危機當中。

導師可以做的事

- 1.與學輔中心聯繫，協助學生接受專業醫師的評估與治療。
- 2.就醫後，需密集、持續關注學生心理健康情形，宜安排學生接受學輔中心之心理諮商服務。

小提醒：

進行憂鬱情緒篩檢並不等於做憂鬱症篩檢。憂鬱情緒篩檢的主要目的是希望透過量表找出目前憂鬱情緒指數過高的學生，才可以及時介入，提供適當的關心與協助，以避免學生的問題惡化，而導致更嚴重的後果。此外，篩檢結果僅能反映出填答者當下的情緒狀態，並不能拿來作為診斷憂鬱症的工具。所以，基本上憂鬱情緒篩檢只是提供當事人一種協助管道與媒介，並非拿來診斷憂鬱症，測驗結果是讓學校心理專業人員可以進行初步判斷，評估是否需要進一步提供關心與危機處置及後續的教育與輔導；重要的是提供教育與協助，而不是要去標籤化學生；並且，除非學生有自我傷害或傷害他人之虞，必須提供危機協助，因而必須進行必要的連絡、通報或依法應有的報告外，對於測驗結果知悉人員更應該要盡到保密的義務。

資料來源：教育部(2004)。校園憂鬱與自我傷害三級預防手冊。



3-3 大學生生活調查表的運用

為協助導師學生輔導的工作，學輔中心積極發展「大學生生活調查表」作為導師輔導學生之工具。調查表內容包含11個大學生常見之生活向度，包含課業學習情形、支持系統、家庭狀況、學校資源、健康狀況、社團參與、工讀動機、網路使用、親密關係、心情指數、人生意義，使導師對班級學生施測後，快速全面了解學生之生活情形。

學輔中心舉辦初階、進階座談會，除讓導師了解量表使用、施測方式並在進階座談內進一步分享施測經驗及與學生晤談的情形。下面是調查表使用之說明與導師可進一步晤談輔導之方向。

測驗申請方式，請至學生輔導中心網站首頁→租借下載→表格下載申請表。

一、調查表實施的適當時機

- (一) 98學年度起以大一下學期或大二上學期實施較理想。
- (二) 班級升上更高年級需更換導師時，請注意銜接，短時間內重覆使用並不理想。
- (三) 同一班級如需重覆使用，請與學輔中心協商。

二、準備與實施注意事項

- (一) 實施調查表前的準備工作
 - 1.通知學生填寫調查表的目的和日期，消除緊張和焦慮。
 - 2.使學生們有興趣填寫，提高回答的動機與合作意願。



3. 了解調查表的內容、實施的程序及計分的方式。
4. 準備充足的題本，最好多備幾份供錯誤污損者換用。

(二) 實施中注意事項

1. 保持和藹可親的態度，促成愉快和諧的氣氛以利學生盡自己最大能力作答或依真實情形回答問題。
2. 提醒同學有不參與不填答的自由，且不會受到懲處。
3. 請學生拿到題本之後等候說明，待老師說明作答方式後再開始。
4. 本調查表填答時間不限長短。
5. 對無心作答的同學給予鼓勵。
6. 記錄學生的特殊反應，做為解釋結果或修改調查表內容的參考。

三、調查表結果的運用

(一) 用於個別晤談

如有時間限制，由那個學生開始？

- 以座號開始較無意義。
- 以很想和老師即刻談話的同學開始。
- 由困擾最多的學生開始。
- 由心情指數分數較高，人生意義感低落的同學開始。
- 由第二項「支持系統」之第9題『我擔心有一天自己會崩潰』分數高者。
- 由一切都很完美毫無問題的同學。
- 由拒答、拒絕與老師約談的同學開始

面對個別同學如何開始談？



- 鼓勵同學由最多問題的那一部份開始。
- 鼓勵同學由最不想談的開始。
- 由同學自由選擇。
- 由老師較易處理的問題開始。

如何談？因人而異。但是在可以處理之範圍內，如不易處理則轉介至學輔中心。

(二) 用於班級及團體

- 選出班級最多問題的順序，可做導師時間的演講、討論主題或辦座談會。
- 老師邀約問題相同的同學集合一處，彼此交談、分享經驗，相互打氣。或舉辦小型座談會。
- 請學輔中心為具相同問題的同學辦團體輔導。

四、在與學生約談調查表之內容時，可以注意哪些原則？

相信導師大都會在自己的經驗中發展出自己的一套理念與技巧，我們在此提出以下的原則與您相互切磋：

1. 調查表結果的解釋或晤談對象，應只限於學生本人，晤談內容應絕對保密，除非學生有自傷與傷人之情況。如需通知家長，請告知學生或與學生溝通。
2. 在晤談之前，先研究一下要約談之學生的調查表的結果，或是調查表之外你對學生的了解，以便獲得整體清晰的了解，並大概想想談話的方向。
3. 建立自己與學生的良好關係，以確保學生能對所談內容發生興趣並加以注意。



4. 如果學生不願獲知或談論自己所做結果，則不要勉強進行，應俟將來學生改變主意後，再就調查表之內容作晤談。但是，導師對這位同學卻需要更加關懷與接納，可以了解不願談的理由或是談些其他的主題。
5. 分數過高或過低或呈現出某些問題，比較難以啓口，但如果以比較客觀的語氣，則較易為學生所接受。例如：「在得分跟你相同的人中，有一半的人會感到很沒有自信心，你……。」
6. 勿作直接的預測如：「這個結果表示你有很多問題…」 「這個分數表示你做絕對不能通過」。作這種個別性的預測，可能使學生受傷或得不到幫助。比較「安全」的辦法是以團體或很多人為參考而加以說明，例如：「在有這種情況的學生中，很少……」 「只要真的努力或想想辦法，有你這種情況的學生 也能有好的前途」。
7. 不要假設學生能記住與老師談話的各項要點：談話結束前，老師可就談話的要點作總結性的說明，並提出一般性的建議。
8. 老師所作的建議僅只是「建議」而已，學生何去 何從、有何作為，還是要由他（她）自己決定。
9. 要避免以書面的方式來做結果的解釋。
10. 大學生生活調查表尚未建立輔仁大學之常模，目前僅能就學生個人來看，或是以 全班（或系、院）的平均數來看。

五、分數與問題陳述之下隱含及相關的問題若想要了解學生，不能只看各項總分，列舉分數與問題陳述之下隱含及相關的問題：



(一) 與課業學習情形相關者：

智能

興趣

自信心

自我要求（完美主義）

焦慮、憂鬱情緒

(二) 與支持系統相關者：

自我概念影響人際

自卑、害羞、退縮

家庭功能是否完善（可與三、家庭狀況以及七、工讀動機之
1，2彼此對照）

(三) 與學校資源相關者

知道資源所在但運用狀況如何

不知道、不運用：對學校、系、班級的歸屬感與認同

在學校的時間，是否有時間運用學校的資源等等……。

以下提供在大學生生活調查表下不同問題可與學生談話的方向供導師參考，如您有需要，可視情況選擇一二。相信您會同意，目的不在發出問題，而是聆聽、關心及更加了解學生。

一、課業學習情形

題目1.即使我花很多時間，我仍無法把功課念好

Q：是否可多描述一下這是一種怎樣的經驗？



Q：通常你都用哪些時間準備你的功課？

Q：唸書的環境如何？能夠專心嗎？

Q：通常都怎麼準備這些課業（瞭解學生的讀書技巧，有何可改善的地方）

題目3.我覺得我對課程根本沒有興趣

Q：有沒有哪一個科目，你學習起來是比較有興趣的，那是為什麼呢？

（找到學生的正向學習資源）

Q：看來你還要唸完四年，那麼你自己有什麼打算嗎？

（學生是否有轉系、休學的內在想法，可往生涯規劃談起?）

題目4.我很擔心被當，甚至被二一退學。

Q：聽起來你真的有些擔心，讓我們一起看看你目前有修哪些課程？成績如何？

（確認學生擔心的狀況是事實還是過度焦慮）

Q：(事實) 你要不要說說看你比較有把握的是那些科目？

（協助學生進行補救）

Q：(過度焦慮) 看來你的成績表現還不錯，但你擔心一定你的道理，要不要說說看讓你擔心的是什麼？

題目8.我覺得我與分組報告組員不合

Q：在小組中發生了哪些狀況？

Q：小組成員中有哪些同學？跟哪位同學不合，抑或與全部同學不合？

Q：對方有哪些特質，讓你覺得與他（們）不合？



Q：這是你分組經驗中，第一次發生不合的狀況？還是以前也有發生過類似的狀況？

Q：你有想過如何可以改善現在的狀況呢？

Q：你是指與他們的不合，影響你在這項功課上的表現與準備，是什麼樣的影響？

（課業成績不好是否是別人的問題或學生自己課業學習的習慣？）

Q：那麼你平常都怎麼和他們合作的？你想做什麼調整嗎？

（學生是否有與別人合作的困難？或個性上比較配合別人壓抑自己？）

二、支持系統

題目5.在學校裡遇到困難，我不知道可以去哪裡求助。

Q：那你知道學校有什麼資源可以幫助你嗎？

（可介紹學校資源或判斷學生的求助性是否較低）

題目6.我不會跟父母親談論我在學校發生的事情。

Q：平常和父母的關係如何？

Q：爸爸媽媽的感情如何？

Q：家庭的氛圍？和兄弟姊妹間的感情如何？

Q：什麼原因讓你不習慣和父母談及學校裡的事情？

Q：你想跟父母親近一些，還是寧願與父母保持距離？

題目10.我覺得其實沒有人真正了解我

Q：這種感覺一定不好受，但今天你願意跟我談，我想那是因為你從未放棄讓別人了解你的機會，所以，你會希望



我可以怎麼跟你談呢？

Q：什麼時候開始有這種感覺的？你是怎麼熬過來的？

Q：我想讓人可以真正了解你，對你來說一定很重要，你不要說說看如果有一天有人可以真的了解你，你會有什麼不同？

題目11.我覺得其實沒有人願意幫忙我

Q：平常在校跟誰一起用餐（蒐集該生在校人際網）或假日會跟誰出去

Q：能不能舉個具體的例子？

Q：聽起來你感到沒人在乎你。

（學生可能自我價值低落、孤單、不被了解）

三、家庭狀況

題目1.我的家人時常吵架

Q：家人吵架時，你通常會如何呢？

（家庭的爭吵，如學生正與家人同住，學生看待吵架或處理的部份，可能會影響學生的情緒）

題目4.我跟家人很不親

Q：家裡大概有哪些人？

Q：同住的有哪些人？

Q：這種不親近的感受是從什麼時候開始？家裡有發生較重大的衝突事件或變異事件嗎？

Q：父母親的管教方式？是比較民主還是威權？

Q：你說的家人是那些？家裏有誰是跟你比較親(近)的嗎？



Q：你會希望你可以跟家人親(近)嗎？

Q：從小到大你曾有過什麼經驗是跟家人親(近)的嗎？

題目10、我覺得父母親並不關心我的情緒與想法

Q1.什麼事情讓你覺得父母親不關心你的情緒或想法？

Q2.如果有事，你如何告訴父母。（溝通的方法）

五、健康狀況

題目4.我總是難以入眠

Q：一般幾點睡覺（是否超過該睡的時間）、一週幾次？

Q：睡前做哪些事？（看書、上網、聊天都可能影影入睡，
可聽些輕音樂）

題目8.我的體重持續下降

Q：你的飲食上有什麼變化？

（可能與憂鬱情緒有關。若體重下降低於預期體重85%
以下，可能與厭食有關）

題目9.最近一週，我平均每天睡 ____ 小時

（如果學生睡少於7小時，睡少、睡不安穩，可能會影響
學生的情緒、專注表現）

六、社團參與

題目5.我覺得社團給我很大的壓力。

Q：在社團中哪些狀況讓你覺得壓力很大？

（判斷是：人際、工作內容、領導、自我要求、參與度



要求…哪方面產生壓力，再依據主要情況續做討論)

八、網路使用

題目1.我會因為上網而廢寢忘食

Q：每天上網是在玩遊戲嗎？還是查資料？或是與同學
MSN？還是做其他的事情？

Q：你覺得網路最吸引你的地方在哪裡？陪伴學生討論離不
開網路的主因

(判斷網路增強學生使用的原因：人際需求、愛情需
求、歸屬感需求、刺激的聲光世界、快速感受到成功、
成就感需求、金錢需求)

題目2.我會因為不能上網而感到心煩氣躁。

Q：當你心煩氣躁時，持續多少你才能回復？或你會如何讓
自己的心煩減少？

(學生可能有輕微上癮的戒斷症狀情形)

題目4.我上網的時間越來越長。

Q：上網時間會有明顯的增加嗎？大約增加多久？

Q：你覺得時間的增加與自己的心情變化有關嗎？還是受
外在環境影響？

Q：生活裡有發生什麼事情導致你上網時間的增加？

Q：平常會跟朋友見面嗎？(是否因上網忽略一般人際關
係)

Q：上網時間會有明顯的增加嗎？大約增加多久？

Q：生活裡有發生什麼事情導致你上網時間的增加？



- Q：你每天上網的時間多久？對你生活有什麼影響嗎？（評估上網對日常生活的影響性）
- Q：聽起來你有些擔心你上網的時間超過你所預期，你會希望自己每天上網的時間多長？你會想要有所改變嗎？（評估改變意願）
- Q：你曾在什麼時候是可以控制你的上網時間的？那時候你在做什麼？（尋找可以代替上網習慣的其他活動）

題目5.我會因為上網而耽誤正事

- Q1即使要考試而尚未準備好，也是繼續上網嗎？（是否因上網而影響學習）

九、親密關係

題目4.我和男/女朋友吵架時，我會用自我傷害的方式來挽留對方

- Q：你願不願意讓我多知道你內心的想法與感受。（可能成為具危機性的學生。）

十、心情指數

題目16.我曾經嘗試過傷害自己。

- Q：這樣的行為現在還有嗎？（評估學生的危機性。）

資料來源：學輔中心尹美琪、王麗玲、何冠瑩、周佩君、鄭光育、謝昫蓁



3-4

認識網路成癮～網路成癮的 Q&A

網路成癮已成為校園內發燒的話題，有許多學生因陷入網路遊戲而荒廢課業與人群疏離，更有許多老師憂心學生是否能從網路的世界重回現實的生活環境。因此，認識網路成癮的症狀及提供的適當的輔導與陪伴，也是校園內各輔導人員需學習的一樣功課。台灣因應網路成癮的問題，已開設台灣網路成癮輔導網。<http://iad.heart.net.tw/html>，提供大眾認識網路成癮，下列資料摘自此網站，茲就網路成癮的判斷、輔導方向提供導師參考。

Q1：何謂網路成癮（沉迷）？

A1：網路成癮為網路使用普及後新興的名詞，所謂的網路成癮是指重度網路使用的當事人在網路使用上出現一般上癮問題的核心症狀與負面影響，包括：（一）強迫性：理智上知道要控制網路的使用時間，但仍不能克制上網的衝動，（二）戒斷性：不能上網時出現了身體或心理層面不適的現象，（三）耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長，（四）在相關生活層面出現狀況：比如在1.人際層面，2.健康層面，3.時間管理層面上都因為網路的過度使用而受到負面影響。

Q2：網路成癮的心理因素？

A2：造成網路成癮的促成性心理因素包含兩個層面，一是網路心理層面，一是個人心理層面；有關網路心理層面，如網



路的匿名性、虛擬性、方便性與跳脫性等特質與網路成癮有關，上網時的網友立即回應、持續性或間歇性得到行為增強的經驗、匿名與模糊情境的幻想空間、以及性與暴力的慾望滿足經驗，是強化了網路成癮的重要心理機轉。此為造成網路成癮的促成性網路心理因素。

Q3：網路成癮有那些類型？

A3：網路成癮問題的類型依網路的使用內容加以區分，可分為五大類：（一）網路之性成癮：深受網路上與性相關的網頁內容所吸引，或沉溺於基於網路所引發之情色活動之中；（二）網路之關係成癮：沉溺於網路上的人際關係活動之中；（三）網路之強迫行為：包括沉溺於網路遊戲、網路賭博、網路購物與交易等活動；（四）網路之資訊超載：沉溺於網路資訊的搜索與收集之活動；與（五）網路之電腦成癮：沉溺於與網路有關之電腦操作與探求之活動。五類成癮問題的強度不一，但以網路強迫行為的問題最為嚴重，其中更以網路遊戲成癮問題最受到關切，而在實務經驗上也顯示，網路成癮當事人的成癮行為有可能會橫跨兩類以上。

Q4：網路成癮有何判斷準則？

A4：台灣臨床上所用的診斷準則參考柯志鴻醫師的臨床經驗，其診斷準則包括三個軸向：A軸：在以下九項中符合六項因素：1.整天想著網路上的活動；2.多次無法控制上網的衝動；3.耐受性：需要更長的上網時間才能滿足；4.戒斷症狀：產生焦慮、生氣等情緒，並需接觸網路才能解



除；5.使用網路的時間超過自己原先的期待；6.持續的想要將網路活動停止或減少，或有多次失敗的經驗；7.耗費大量的時間在網路的活動上或離開網路上；8.竭盡所能來獲得上網的機會；9.即使知道網路已對自己造成生理或心理的問題，仍持續上網；**B軸**：功能受損（須至少一項符合）：1.學校與家庭角色受影響；2.人際關係受影響；3.違反法律或校規；**C軸**：網路成癮的行為（須完全符合）：無法以其他精神疾患或躁鬱症做最佳之解釋。

Q5：網路成癮的輔導？

A5：(一)在情境性輔導策略方面，包括：

1.在家庭與學校情境層面：要協助當事人：(1)加強其多元化人際關係的建立與溝通維繫技巧訓練：協助當事人擴展多元的人際互動關係並學習人際溝通技巧，不僅可以防止他們過度依賴網路，也可教導他們藉由學習如何維繫與處理衝突的方法，以避免在網路或現實的人際互動受到挫折或傷害；(2)釐清其生活目標與學習時間規劃：當事人過度使用網路有可能是自覺空間時間過多，或將上網當作他們排除壓力的方式，因此時間規劃與壓力調適，也是應提供他們協助的部分；(3)重要他人的適度規範與約束：當事人之父母親可採行之作法包括：a.電腦設備的擺放位置，宜在家中公共場所，使家人有共同參與或互動之機會。b.父母本身若能對電腦網路有所了解與熟悉，可以協助子女讓他們的使用網路經驗成為愉快、安全、且具教育性。c.學習與青少年的有效溝通方法：以免父母在約束子女網路使用的過程中造成親子關係的緊張；(4)適當的



環境規劃（提供上網的限制、建立優質與健康的家庭與學校網路環境等）；(5)提供增強當事人覺察力與自制力的訓練；(6)提供選擇性、取代性的活動（包括娛樂的活動、增進人際關係的活動、提升自尊與責任感的活動）等。

2.在社會情境層面：要能建構一個優質與健康的社會網路環境：可的做法包括：(1)網咖的管理與輔導條例：以提供較為健康的社區上網環境；(2)偵查網路犯罪的相關機制與法規：以提供較為安全的網路活動空間；(3)建構優質與健康的網路環境：建置優質與健康網站；(4)提升優質的網路文化，此等社會情境的輔導措施，則須輔導人員透過與行政、立法單位的互動，並與民間相關社福組織合作以建構對青少年更有利的網路環境

(二) 在個別性諮商協助方面：

透過轉介輔導機構，來判斷當事人是否為網路成癮，再給予適合的協助。

整體而言，透過多元管道與多元策略以全面協助可能有網路成癮問題的當事人，是較有可能成功的方式，特別是輔導人員須能夠創造一個有助於網路沉迷當事人改善其網路成癮問題的生活環境，配合替代性活動的提供，其中需結合當事人的老師、家長、同學、同事、朋友等當事人生活中之重要他人，以共同創造此一有利的改變情境，以對網路成癮問題的改善，提供較完整的因應之道。



資料來源：

台灣網路成癮輔導網。http://iad.heart.net.tw/paper.html。

王智弘（2009）。網路諮商、網路成癮與網路心理健康。

台北：學富文化。

王智弘（2008）。網路成癮的成因分析與輔導策略。

輔導季刊，44(1), 1-120。







第四部 覺◎而行~資源運用篇



4-1 認識校園三級預防

自殺問題是世界各國政府都非常重視的一個議題，各國也不斷致力發展應對的政策，甚至跨國家整合資源，希望能持續降低自殺率、自殺死亡率及降低其他自殺後果的影響。世界衛生組織(WHO)運用三級預防的概念來防治自殺行為，曾建議各國政府：

一、在第一級預防部份，應：

1. 建立本土研究資料，找出自殺高危險個體、群體及壓力情境為何。
2. 提昇民衆與專業人員有效預防自殺行為的相關知能。
3. 增進民衆對自殺行為、壓力對自己與他人的影響，以及有效危機管理的認識。
4. 持續對員警、教師及心理衛生專業人員進行自殺防治的繼續教育。
5. 建立媒體報導自殺事件的倫理守則。
6. 成立統籌自殺行為研究、教育訓練及服務的機構。
7. 降低自殺方法與途徑的使用管道及其吸引力。
8. 增進大眾瞭解自殺防治與求助資源在何處與如何運用。



二、在第二級預防部份，應：

及早篩檢出高危險群，轉介給專業人員以進行評估，並對高危險群即時進行危機處理與後續之追蹤治療。

三、在第三級預防部份，應：

在當事人自殺未遂或身亡之後，對當事人與受影響者(如家屬、好友)提供所需支援與心理重建。

柯慧貞等人（2002），引用三級預防模式到自殺的預防上，建議校園自殺的三級預防工作可以為：

一、第一級預防：

確定哪些是導致自殺的危險因子(包括潛在危險因子與急性因子，如壓力事件)，進一步找出可以降低自殺發生的保護因子；進而發展出策略來降低危險因子與增進保護因子。以校園為例，包括推動校園生命教育、壓力調適及各種心理健康促進活動，如：正向思考、衝突管理、情緒管理及壓力與危機管理。

二、第二級預防：篩選出可能會自殺或自我傷害的高危險

族群，及早做介入與輔導，學習危機及壓力處理能力，以降低自殺發生的比例。以校園為例，重點放在對於憂鬱及自殺高危險群之早期篩檢與長期追蹤的預防介入。

三、第三級預防：針對即將自殺或自殺未遂的人進行危機

處理與介入，確認個案的安全性，保護生命，避免未來真的自殺或再度自殺；而對自殺完成者，則需對其親友進行危機處置



與事後處理，包括對家屬、同儕與親友所進行的哀傷輔導與治療。以校園為例，首要便是建置自殺事件發生後的危機處理機制，落實標準作業通報流程與因應措施。





4-2 校內資源

✧學校總機：29052000

✧學生輔導中心：2237、3003

位於：醫學大樓B棟二樓 網址：<http://www.scc.fju.edu.tw>

✧軍訓室：2885 (校安中心)

✧學務處衛保組：2527

✧輔大診所心衛科：2526

✧宗教輔導中心：2256

✧法律諮詢：2642

✧各單位的使命室及各院的宗輔：

聖言會單位（理外民學院）

使命特色室：2419

理工學院宗輔：2453

外語學院宗輔：2556

民生學院宗輔：3693

中國聖職單位（文藝醫學院）



使命特色室：3391

文學院宗輔：2330

藝術學院宗輔：2362

醫學院宗輔：3409

耶穌會單位(社管法學院)

使命特色室：2728

法管社科院宗輔室：2616





4-3 校外資源

✧全國性免費心理諮商／諮詢專線

專線名稱	電話號碼
張老師	1980(依舊幫您)
生命線	1995(要救救我)
衛生署安心專線	0800-788995(請幫幫救救我)
台北市聯合醫院松德院區心情專線	(02)2346-6662
婦幼保護專線	113
男性關懷專線	0800-013999
大溫暖福利關懷專線	1957

✧醫療及心理諮詢單位網頁：

社區心理諮商資訊網 <http://community.ncue.edu.tw/>

助人資訊網站大觀園 <http://weblast.ncue.edu.tw/>

董氏基金會心理衛生組 <http://www.jtf.org.tw/psyche/>

台灣精神醫學網 <http://www.psychpark.org/taiwan/>



✧各地區精神醫療責任醫院

縣市別	醫院名稱	聯絡電話
宜蘭縣	羅東博愛醫院	03-9543131分機112、113
基隆市	1.基隆醫院 2.基隆長庚醫院	1.02-2429-2525分機1100 2.02-24313131分機2267
台北市	1.市立聯合醫院松德院區 2.國軍北投醫院	1.02-2726-3141分機1266 2.02-28914540(日)02-28957633(夜)
台北縣	行政院衛生署八里療養院	02-26101660分機2000
桃園縣	行政院衛生署桃園療養院	03-369-8553分機3112
新竹縣	湖口仁慈醫院	03-5993500分機2190、6327
新竹市	1.行政院衛生署新竹醫院 2.國軍新竹醫院	1.035-326151分機4213 2.035-348181分機3231、3279
苗栗縣	1.財團法人為恭紀念醫院 2.行政院衛生署苗栗醫院	1.037-685569分機500 2.037-261920分機1104
台中市	台中榮總	04-23592525分機3610
台中縣	國軍台中總醫院	04-23934191分機525350
彰化縣	1.財團法人彰化基督教醫院 2.秀傳紀念醫院 3.彰化醫院	1.04-7238595分機5191 2.04-7256166分機81997 3.04-8298686分機1210
南投縣	行政院衛生署草屯療養院	049-2550800分機3911
雲林縣	台大醫院雲林分院	05-5323911分機2312、2313



嘉義縣	慈濟醫院大林分院	05-2648000分機5839
嘉義市	嘉義榮民醫院	05-2359630分機5668
台南縣	行政院衛生署嘉南療養院	06-2795019分機111、110
台南市	國立成功大學醫學院附設醫院	06-2353535分機2220
高雄縣	高雄仁愛之家附設慈惠醫院	07-7030315分機138、202
高雄市	高雄市立凱旋醫院	07-7136959 07-7513171分機2162、2188
屏東縣	屏安醫院	08-7211777分機201
台東縣	1.行政院衛生署臺東醫院 2.馬偕紀念醫院台東分院	1.089-324112分機230 2.089-310150分機333
花蓮縣	1.國軍花蓮總醫院 2.玉里榮民醫院	1.03-8263151分機12 2.03-8883141分機307
澎湖縣	行政院衛生署澎湖醫院	06-9261151分機300
金門縣	行政院衛生署金門醫院	082-332546分機1801
連江縣	連江縣立醫院	0836-23991~8分機601

✧心理衛生相關服務資源：

A.一般心理健康資源

* 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

提供心理課程資訊及諮詢服務。

諮詢電話：3393-7885 行政電話：3393-6779轉11



服務時間：週一至週五9:00-21:00

網站：<http://mental.health.gov.tw/>

*** 臺北市立聯合醫院松德院區心情專線**

24小時服務專線，提供精神醫療諮詢與輔導服務。

電話：2346-6662

*** 行政院衛生署安心服務專線**

24小時服務專線，提供一般民衆自殺防治心理輔導。

電話：0800-788995（諧音：0800-請幫幫救救我）

*** 光智社會事業基金會附設士林區青少年心理衛生中心**

提供家庭溝通、學校適應等諮詢服務。

電話：2885-4250

服務時間：週一至週五9:30-17:30

網站：<http://www.brightwisdom.tw>

*** 張老師基金會台北分事務所**

透過電話、晤談和網路等方式提供社會大眾輔導諮詢。

電話：2716-6180

服務時間：早上 9:00~12:00、下午14:00~17:00、晚上
18:30~21:30(週日除外)

網址：<http://www.1980.org.tw>

*** 馬偕協談中心**

電話：2571-8427(家庭心理親子關係服務及面談預約)



2531-8595(平安線心理輔導服務)

服務時間：週一至週五 早上8:30-12:00 下午13:30-17:00

網站：<http://www.mmh.org.tw/taitam/psych/psych05.asp>

*** 臺北市生命線協會**

全日24小時電話輔導，包括自殺防治，危機處理，
並輔導夫妻關係等心理困擾問題。

電話：2505-9595（諧音：啊我領悟-救我救我）

網址：<http://www.lifeline.org.tw>

*** 財團法人基督教宇宙光全人關懷機構**

提供兩性、生涯規劃、人際關係等諮詢服務。

電話：2369-2696、2369-7933

服務時間：週一至週五9:00-17:20

網址：<http://www.cosmiccare.org>

*** 臺灣向日葵全人關懷協會**

提供心理健康議題、家庭衛教、同志議題等諮詢服務。

電話：2592-1411

服務時間：週一、二、四13:00-21:00

週五10:00-18:00

網址：<http://www.sunflowerwithme.org.tw/tier/front/bin/home.phtml>

*** 生活調適愛心會**

為精神官能症病友的自助團體，提供精神疾病諮詢與輔導服務。

電話：2759-3178



服務時間：週一至週五9:00-17:00

週六9:00-12:00

網址：http://www.ilife.org.tw/

B.臺北市社會福利機構附設心理諮商服務

機構名稱	電話
財團法人呂旭立紀念文教基金會	2363-9425
財團法人中華基督教衛理公會	2705-8500
財團法人華人心理治療研究發展基金會	2392-3528
財團法人勵馨社會福利事業基金會	2362-6995 #601
財團法人天主教聖母會附設懷仁全人發展中心	2311-7155

C.臺北市立案之心理諮商所及心理治療所

- * 格瑞思心理諮商所 電話：2325-4648
- * 觀新心理成長諮商中心心理諮商所 電話：2363-3590
- * 聯合心理諮商所 電話：2395-9558
- * 歸心心理諮商所 電話：3322-1698、2367-2435
- * 拉第石心理諮商所 電話：2752-7588
- * 可言心理諮商所 電話2388-7802
- * 頭陀心理諮商所 電話：2742-3684
- * 杏陵心理諮商所 電話：2754-1300

版權頁

發行單位：輔仁大學學生輔導中心

發行人：郭維夏

總編輯：尹美琪

執行編輯：何冠瑩、謝昀蓁

文稿提供：邱英芳、李韋蓉、戴玉雯、鄭素玉、林梅琴、陶莘華

編輯顧問：王麗玲、鄭光育、周佩君、黃玉芳

資料收集：何冠瑩、謝昀蓁、王麗玲、鄭光育、周佩君

輔仁大學學生輔導中心印製

位 置：醫學大樓二樓B棟

電 話：02-29053003

傳 真：02-29054597

網 址：<http://www.scc.fju.edu.tw/>

出版時間：2009年12月初版