

## 輔導熱線服務

### 衛生福利部安心服務專線

電話：1925(依舊愛我)  
服務時間：24 小時



### 張老師專線

電話：1980(依舊幫你)  
服務時間：週一至週日  
8:30-22:00



### 臺北市自殺防治諮詢專線

提供線上諮詢服務  
電話：1999 轉 8858(幫幫我吧)  
服務時間：24 小時

### 生命線專線

電話：1995(要救救我)  
服務時間：24 小時



### 113 全國婦幼保護專線

電話：113(家暴/親密暴力)  
服務時間：24 小時

### 全國未成年懷孕諮詢專線

(0800-257085)  
本校求助窗口  
輔導室 28313114#511

### 松德院區(心情專線)

(02)2346-6662

### 台北市各區〈健康中心〉心理諮商

需用健保卡。每次諮詢時間為 30 分鐘掛號費 50 元與自費諮商費 200 元，合計 250 元

### 臺北市校園醫療網絡資源 (精神醫療/心理諮商機構)



### 反霸凌專線

台北市教育局 1999#6444  
教育部 0800-200-885

### 本校校園霸凌事件申訴窗口

### 本校校園性平事件申訴窗口

學務處 28313114#301

## 青少年常見的壓力來源和因應指引

### 家庭關係問題

- ☆如何與父母溝通?
- ☆如何與父母有好關係?
- ☆遇到家暴情形該怎麼辦?

### 自助攻略

#### 與父母溝通/互動攻略

- 主動與父母分享你的感受與想法，好讓他們更能瞭解你。
- 以開放的心胸來傾聽父母，並試著以他們的觀點來審視事情。
- 找出衝突的原因，一起商討解決方法，並遵守協議，建立信任。
- 主動向家人表達關懷，互相接納、了解和關心。
- 在做好自己事情的同時，主動分擔家庭責任，好讓他們更願意允許你所想要的獨立。
- 試著瞭解父母也有自己的情緒和不安，他們也有自己的需求。
- 避免將父母視為敵人，意見不同時試著控制自己的情緒。
- 客觀批評家庭/家人時，最好加上正向具體的建議。
- 像你對朋友的父母一般有禮，用體貼的態度來對待自己的父母。
- 當發生衝突時，也許錯不在你，不要急著爭辯，換個時間地點好好溝通，通常當父母發現錯怪你時會感到抱歉並想有所補償。

#### 遭遇家暴情形攻略~家庭成員間發生身體上、精神上、經濟上的騷擾、控制、威脅或其他不法侵害之行爲就是家庭暴力。

- 確保自身安全:平時將家中危險物品收好，衝突當下冷處理，避免身體的重要部位受到傷害，想辦法脫身。
- 盡量避免做出刺激對方的情況:容易激怒對方的人事物盡量避免。
- 小心蒐證:平時可蒐集相關行為證據。
- 求助:衝突當下撥打 110 報警，由警察介入制止暴力，蒐集犯罪證據，並協助護送被害人就醫；若經常發生建議及早撥打 113 保護專線求助，由社工提供申請保護令等各方面協助。

## 人際交友問題

- ☆如何結交好朋友?
- ☆如何維持朋友之間的友誼?
- ☆遭遇霸凌怎麼辦?

### 自助攻略

#### 建立友誼攻略

- 以真誠和誠實對待朋友。
- 多參加群體活動，擴展社交圈子。
- 多稱讚別人、多了解及體恤別人行為背後的原因。
- 懂得原諒及道歉。友誼的可貴在於接納對方的差異，並從中調適，取得最好的平衡點。
- 主動聆聽/邀情對方發表意見、將心比心地去體諒別人。
- 與人溝通時，保持溫和的語調和友善的態度。
- 多留意自己及別人的情緒變化，並適當地表達情緒。
- 聽取別人的意見，反思自己與人相處的技巧並嘗試改善。
- 學習選擇性情相近、志同道合的朋友。
- 適度地關心他人：在尊重對方的前提下，傳達真實的關懷。

#### 遭遇霸凌攻略

師長或學生對學生有下列行為即為校園霸凌:

1. 不當行為（如攻擊、虐待、貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為）。
2. 於勢力不對等的狀態（如非自願與個人或集體）。
3. 行為會重覆、持續地發生。
4. 受凌者會受到身體、心理、物質等傷害的後果。

發現別人或自己被霸凌，你可以這樣做~

向老師及家長、同學反映、向學校學務處投訴、在校園生活問卷中提出、撥打反霸凌專線。

本校霸凌防治投訴專線:28313114#301

臺北市教育局反霸凌專線:1999#6444

教育部防治校園霸凌專線:0800-200-885

## 人際交友問題

- ☆如何結交好朋友?
- ☆如何維持朋友之間的友誼?
- ☆遭遇霸凌怎麼辦?

### 自助攻略

#### 遭遇網路霸凌攻略

1. **不要立即給予情緒性回覆，並堅持自我信念:**  
情緒激動時，請不要給予任何帶有情緒性的回覆，以避免落入圈套並讓情況變得更複雜。請不斷告訴自己以下幾個信念：  
(1) 這不是我的問題：請記得，該負責任的是說出這些話的人。  
(2) 我理解每個人都有各自的信念或看法：自由開放的環境裡每個人都能表達不同的意見。請告訴自己：「雖然對方用不好的方式呈現，但我可以選擇不要與他們一樣。」
2. **暫時離開:** 請先放下你的手機或離開你的電腦，給自己一段冷靜的時間與空間。這段時間請不要反覆思考相關內容，去做一些能讓自己稍微放鬆的事情。
3. **冷靜後再跟進:** 在情緒平靜下，可以由親友陪同上網回覆。回覆前請先適度理解問題、用中立冷靜的文句試著解決問題，發布回覆前再次檢視內容是否能表達出自己的想法。
4. **截圖保存證據**
5. **減少使用時間（不要重複閱讀或觀看）**
6. **通報並封鎖:** 使用網站檢舉功能，如無法處理可進行下列通報~教育部校園反霸凌專線：0800-200-885、學校學務處、iWIN 網路內容防護機構申訴專區（02）2577-5118、更加嚴重的情形可撥打 110，衛福部 24 小時免付費的安心專線：1925 可提供心理諮商。
7. **加強網路使用安全意識:** 使用密碼保護你的科技裝置（例如：手機、電腦等）及帳戶；謹慎分享照片、影片或個人資訊，因為一旦發布便可能無法刪除。

## 感情的煩惱

- ☆如何面對分手的傷痛?
- ☆如何處理關係中的衝突?
- ☆遇到危險情人/親密暴力怎麼辦?

### 自助攻略

#### ☆建立交往的正確觀念~

- A. 瞭解尊重對方，注意雙方之差異性，給對方自我選擇的空間：「親密」不代表「佔有」，注意不要過度地控制對方，或限制對方的交友或自由。
- B. 改善自己是彼此關係的第一步。與其一直想改變或要求對方，不如改變自己才比較有機會改變彼此的關係。
- C. 不要勉強自己或對方做不想做的事，造成親密關係的品質下降。
- D. 兩人世界之外，仍應重視其他朋友，自己或對方最好能保有同性或異性朋友，維持適當的社交互動。

#### ☆誰是危險情人~

- 一、緊迫盯人：讓人感覺沒有自由與空間。
- 二、佔有慾強：希望另一半全部的時間都屬於他。
- 三、自我中心：會干涉另一半所有的行動和決定，認為自己才是對的，也可能會漠視對方的感受，看不起對方。
- 四、生活圈狹窄：把所有的生活重心都投注在感情之中。
- 五、情緒容易失控：經常因為小事發脾氣，動不動就破口大罵。
- 六、藥物或酒精成癮：在吸毒或酒醉後可能無法控制自己的行為。
- 七、有肢體或言語暴力：只要出現這種狀況，恐怕就得開始思考這段感情是不是該放手。

## 感情的煩惱

- ☆如何面對分手的傷痛?
- ☆如何處理關係中的衝突?
- ☆遇到危險情人/親密暴力怎麼辦?

### 遠離危險情人自助攻略

1. **交往前**:拉長兩人互相認識時間以觀察之，發現危險情人徵兆，即時喊「卡」。當成為真正情侶，要分手就較困難複雜了。
2. **交往後**:用循序漸進、溫和堅定的方式，向對方提出分手。
  - **判斷對方的危險程度**:評估是否需報警等預防措施。
  - **循序漸進，減緩對方情緒衝擊**  
可先從減少接觸、拉遠與對方關係間的距離、暴露自己的缺點讓對方不喜歡自己開始，以減緩情緒衝擊。
  - **模擬演練分手的情境**:找師長親友討論，溫和而堅定的語氣，條理分明的溝通，並在分手的過程中做好自我保護。
  - **安全的人、事、時、地、物**:親友陪同、白天明亮人多但不吵雜的公共場合、對方情緒穩定的時候、談判時勿激怒對方。
  - **有技巧提出分手**:若能做到前述循序漸進的拉遠彼此關係，有技巧的讓自己成為對方不喜歡的樣子，由對方來提出分手，讓對方沒有過多的被拋棄感，也較不會觸動到對方的危險特質。
3. **分手後**:
  - **保持距離，以策安全**:不要聯絡、不要落單、不要見面。
  - **若對方有騷擾情形，謹記蒐證**
  - **出入注意自身安全**:避免單獨外出或去人煙稀少的地方。
  - **尋求可靠資源協助**:告知親友、師長、輔導室、校安中心、通報性平會(必要時啟動校內安全保護機制)。



## 學習與失戀共處

### 原則一：避免觸景傷情

過去的回憶，過往的照片、禮物等，都容易是引起悲傷情緒的物品或情境，暫時將那些東西收起來，避免觸景傷情。



### 原則三：親人與朋友的支持

當愛情成為過去式時，別忘了身旁還有許多愛我們的家人、朋友，可以多花一點時間陪伴家人、與朋友聚餐、出遊，好好珍惜這樣的溫情吧！



### 原則五：整理與思考

當心情平復，可以試想前段關係中的問題癥結，以及造成分手的可能原因，避免接下來也發生一樣的情況。在傷痛中學習成長雖然痛苦，但重新調整與檢視才是未來獲得幸福的關鍵。



### 原則二：安排大哭的時間



悲傷也是需要計劃的！無法避免的痛苦與難過不需要壓抑，而是要找到對的時間、地點，好好地大哭一場，宣洩自己的悲傷，也可以找信任的朋友傾訴，切記不要把這些情緒隱藏起來裝作沒事！

### 原則四：盡力維持生活

分手多少會影響生活，提不起勁、吃不下、睡不好...給自己一點調適的時間，但必須提醒自己維持健康的作息、保有原本的生活，才能有新的開始。



失戀是一件難受的事情，身心靈可能都會深受其影響，尤其在剛開始的階段可能還會認為「我怎麼可能會走得出來」，不過，當你決定正視失戀，可以嘗試辨識自己在哀傷五階段中的哪一個階段，並試著運用上述的建議，讓自己順利走過這個不容易的路程喔！若你曾經度過了失戀的過程，也可以試想最近一次分手的經驗，是否也經歷過了這些階段呢？你用了什麼樣的好方法，只要不傷害身心，也可以和身旁的人分享，希望面臨關係結束時，大家都可以順利地面對，往前！

## 處理情緒有方法



### 應該：

- 暫時與發生衝突的人或事分開，如洗個臉或飲杯水，使自己冷靜下來，然後分析衝突的原因。
- 用說話表達自己內心的感受及引起這種感受的原因，例如「我好難過，因為同學笑我矮」。
- 將注意力暫時轉移到其他事情上，或做一些鬆弛的活動，如聽音樂、做運動等。
- 面對困境時，在不傷害自己和別人的情況下，讓自己的情緒自然流露。
- 建立支持網絡，主動與人傾訴，讓父母、師長、同學或朋友分擔煩惱。
- 當家人、老師和朋友無法提供協助時，便應向專業人士如輔導老師、醫護人員、社工或心理師等求助。

### 不應該：

- 對困擾避而不想，採取逃避態度並不是解決方案。它只會使壓力累積，從而延長你的痛苦和憂慮
- 吸煙、飲酒、吸毒等，只能帶來片刻的麻醉，並沒有解決問題，反而會傷害身體及影響家人，使問題更嚴重
- 自殺或自殘行為不應視為因應問題的唯一辦法，如遇到困難可積極善用各項求助管道。



## 學習減壓技巧

在日常生活中，壓力無處不在，亦是無可避免的。為免過份或持續的壓力對身心健康造成損害，適當的預防及紓緩方法是不容忽視的。

### 壓力過大的徵兆:

1. **生理方面:** 肌肉繃緊疼痛、頭痛、背痛、心跳和呼吸急促、腸胃不適、失眠或嗜睡、經常疲倦。
2. **行為方面:** 食慾不振或大增、坐立不安、容易生氣、社交退縮、做事提不起勁、吸煙飲酒、甚至濫用藥物、自我傷害。
3. **情緒方面:** 情緒波動、焦慮、煩躁、憤怒、情緒低落易哭。
4. **認知方面:** 專注力和記憶力變差、對自己表現不滿、討厭自己。

### 壓力的自我調適:

1. **找出引起壓力的原因，採取行動，解決問題。**  
當感到不知所措，可以找親友或專業人員，談談自己的感受，藉由傾吐、發洩或聽聽別人的意見，調適心情。
2. **對自己要有合理的期望和要求。**
  - **自我肯定:** 表現不好 ≠ 我不好。多練習去肯定自己，例如「我雖然沒有贏，但在過程中我學到很多」。
  - **量力而行:** 按功課和任務的輕重緩急決定要盡多少力，無須事事執著完美。
  - **拒絕超載:** 避免作出過多承諾，令自己責任超載，應付不來。
  - **學會 say no:** 拒絕別人過多或不恰當的要求。
  - **智慧辨識:** 對能力所及的事，努力做好；對自己無法控制的事，嘗試暫時接受或忽略它們。



## 學習減壓技巧

### 壓力的自我調適:

3. **培養良好的學習和做事習慣。**
  - **首先排次序:** 按迫切性和重要程度，將功課和任務排出先後次序，然後依次完成它們
  - **拆件易處理:** 將複雜的功課和任務，分拆成數件小項目，令自己較易處理
  - **不臨時抱佛腳:** 避免將功課和任務拖延到最後一刻才做
4. **建立壓力支援網:多向人傾訴，釋放壓力。**
5. **呼吸練習:** 緩慢腹式呼吸法，深深的吸一口氣，閉氣二、三秒，再微微張開嘴巴，緩緩吐氣，如此反覆做數次，進行放鬆和呼吸練習。
6. **放鬆訓練:** 開始先輕輕甩動手腕、手臂，再逐漸加大擺動姿勢，甩掉手臂肌肉的緊張，再用同樣的方法甩動雙腿、軀幹和頸部，使全身肌肉放鬆下來。
7. **適度運動:** 身體活動有助於抑制壓力，如：慢跑或步行二十至三十分鐘，或洗熱水澡。
8. **藉由做自己喜歡做的事情轉移注意力。**
9. **透過閱讀進行自我調適。**
10. **適當的情緒發洩**，例如：找一個曠野盡情吶喊或者放聲大哭，以宣洩內心的壓力，或找一個砂袋、布偶等痛打一頓。
11. **選擇合宜的環境重新適應**，如嘗試新的休閒活動或規律運動的習慣，使心情獲得紓發與調整。
12. **透過藝術活動預防和改善壓力**，包括：藝術、音樂、舞蹈/運動和戲劇等。

## 臺北市立士林高商輔導室編製

## 參考資料

- 衛服部家庭暴力防治網頁。  
<https://dep.mohw.gov.tw/DOPS/np-1144-105.html>
- 教育部校園霸凌防制及案例彙編手冊 2021.10.8
- 姚淑文、溫筱雯（2011）。開心談戀愛理性談分手—親密關係暴力防治手冊。台北：內政部。
- 林仁和（1998）。愛情的危機處理。台北：聯經。  
<https://kknews.cc/zh-tw/news/ea5vm24.html>  
（高中生涯規劃之與父母溝通）
- 香港衛生署青少年心理健康文宣。
- 105 年度優質家庭教育圖書推薦手冊。
- 台北榮總護理部健康 e 點通衛教文宣。
- 黃慧真（譯）（1994）。發展心理學。莎莉·溫德寇絲·歐次等原著。台北市：桂冠。（450 頁~451 頁）

