

新心相印手冊， 陪伴你的校園生活

目錄

一個溫暖的角落，
期待你到來♡

01

認識心諮中心

心理諮商中心介紹、心理諮商 Q&A



02

一起打造友善校園

友善校園、CRPD 身心障礙者權利宣導



03

二專生活安心指南

準備我的二專生活、反霸凌與反詐騙、
人權教育、網路交友、性騷擾／性影像／網路性暴力



04

保護自己，也尊重他人

跟蹤騷擾、親密關係暴力、性侵害



05

照顧自己的心理健康

認識憂鬱、如何因應憂鬱、危機因應、
申訴權益、關係與多元性別



願這些資訊
成為你在校園生活中的一點力量。

心理諮商中心

一個溫暖的角落，期待你的來訪

在大大的校園裡，永遠有一個讓你/妳儲藏秘密、分享心事、自由地探索自己的小角落，那就是位於 **行政大樓五樓** 的「心理諮商中心」。

專業服務

個別諮商	透過一對一的晤談，幫助同學自我了解，以解決其在生活、人際、學習、生涯規劃各方面的煩惱。諮商中心在學期初會排定值班表，同學可透過預約登記方式進行諮商。
團體輔導	除了定期舉辦的志工培訓團體外，我們亦會不定期的辦理各種學生成長團體及讀書會活動，同學可自由報名參加。
班級座談、 心理衛生 講座與電影	由班上同學、老師主動申請的班級座談服務、以及中心不定期規劃的心理衛生講座，藉由活動、電影欣賞或演講的形式，提供同學們在人際關係、壓力與情緒管理、自我成長或性別平等的相關資訊，讓你/你們學業生活一把罩。

圖書借閱與媒材使用

書籍與雜誌	心理諮商中心存有眾多多元的書籍，同學在使用學生證完成借閱流程後，便能帶回家閱讀！提供同學們相互討論與補充新知。
心理測驗與心靈圖卡	中心目前有人格、興趣、性向、學習、生涯發展等各類型測驗卷，以及多樣的心靈圖卡，同學若有需求，可在與中心老師晤談後一同選擇合適的項目來進行使用與解說。

行政服務

學生申訴評議委員會	在學生對於本校之懲處、其他措施或決議，認為違法或不當，致損害其權利或利益者而提出申訴時，受理學生案件，以維護學生受教權益。
特殊學生輔導小組	維護特殊學生〈懷孕、疾病重傷〉基本人權與受教權，並積極提供必要之協助。

我們的服務時間與聯絡方式

- 一、每週一至週五，7:50至16:50 (寒暑假期間配合學校上班日提供服務)。
- 二、聯絡電話：(03)411-7578轉370、371

心理諮商Q&A

什麼時候我需要/可以去諮商？

一般人會覺得走進心理諮商中心的人都是不正常、心理不健康，或是精神異常的人。但是事實上，心理諮商的目的是為了促進自我了解、自我探索、紓解壓力或情緒，無論遇到任何困難，已經超出自己的負荷，例如：課業壓力、人際關係困擾、家庭關係困擾、生涯規劃與情緒調適等等，都可以到心理諮商中心來談談，找到最適合你的資源。

諮商跟聊天有什麼不一樣？

聊天可以天南地北的聊，沒有固定的主題，也可能沒有時間限制，其目的在於保持聯繫，增進感情。而諮商則是一種有計劃、有目標，且具保密性的談話。在諮商的過程中，焦點會放在你身上，較深入地探索某個主題，諮商師的角色是協助你增加對自己的了解，並學習問題解決的技巧。所以，兩者在談話的內容、焦點、深度、性質、目的上，都是不盡相同的。

諮商真的有效嗎？

諮商是否有效牽涉到的因素很多，包括：事件的性質、來談者成長或改變的意願、對諮商的投入程度、諮商師的風格或取向...等等。所以，這個問題的答案也許不是百分之百肯定的，但可以確定的是，當你對諮商投入的越多，自我成長的意願、動機越強，則可以在其中獲得的自我瞭解與成長也是越豐富的。

諮商的内容會不會被其他老師、家長或同學知道？

在諮商過程中你和諮商老師所說的事情，受心理師法保護會得到專業的保密，但會談中若遇到以下情形則不受保密原則的限制：

- ★ 如果談話內容涉及自我傷害、傷害別人、性侵、家暴或兒童虐待等涉及法律通報規範時，諮商老師在告知你後，得由本中心通知你的家人或相關機構，以便保護你及他人的安全。
- ★ 當司法單位遵循法律程序向本中心索取必要相關資訊。
- ★ 為維護你的權益，諮商督導者與個案管理者有明瞭諮商過程之權利與責任。保密例外的狀況，目的在於讓其他相關可協助的資源進入且以維護你的最佳利益為主。但即使在這些情況下，你的談話內容也不會透露給無關的第三者知道。

一起打造友善校園

你我有責

我們的校園裡，每一位同學都有不同的性格、背景與需求。也許你身邊就有的同學，他們可能外表看不出來，但在學習、溝通或日常生活中，會遇到一些困難。



友善校園，從你我做起

資源教室是為有特殊教育需求的同學提供協助的地方，目標是讓每位同學都能安心學習、自在成長。邀請你，一起用行動實踐「友善校園」：

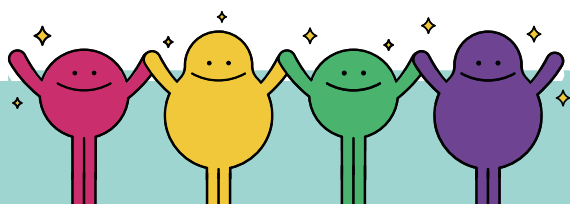


- 尊重差異：每個人都有獨特的成長步調，給予包容與理解。
- 拒絕標籤：不嘲笑、不排擠、不散播他人私事。
- 主動關懷：適時的微笑、耐心聆聽，就是溫暖的力量。
- 齊心合作：遇到同學求助，鼓勵他們善用資源教室。

你的舉手之勞，可能是別人的大大勇氣。

有時候，一句「需要幫忙嗎？」就是跨越困難的開始。

讓我們一起打造尊重、多元、共融的校園環境，讓每位同學都能安心做自己！



認識身心障礙者權利公約

CRPD

The Convention on the Rights of Persons with Disabilities

瞭解更多



廣告

什麼是CRPD？

CRPD是21世紀第一個人權公約，
於2006年通過、2008年生效，
目的是為了促進、保障及確保身心障礙者
與非身心障礙者有同等的權利。

我國於2014年透過CRPD施行法，
自主承諾履行國際公約規定，
期待透過公私部門的共同努力，
營造更友善共融的社會環境。

身心障礙是人類多樣性的一部分



CRPD的精神－8大原則

- ① 尊重個人自主與個人自立
- ② 不歧視
- ③ 完整且有效的社會參與及社會融合
- ④ 尊重每個人不同之處，
身心障礙者是人類多樣性一部分
- ⑤ 機會均等
- ⑥ 可及性 / 無障礙
- ⑦ 男女平等
- ⑧ 尊重兒童，保障身心障礙兒童的權利



我們可以如何營造更友善共融的環境？

1. 認識身心障礙者的多元性，以平等態度互動

例如：

- ① 提供協助前應徵詢障礙者**是否需要協助、如何協助**，不應假定障礙者一定都需要幫助。
- ② 與隱性障礙者溝通時，以**明確、簡單**的方式表達，避免艱澀難懂的文字，並**減少外在刺激**(如環境噪音、燈光、人流等)，有助於其集中注意力或緩和情緒。
- ③ 與聽覺障礙者溝通時，請**面對面**，稍微放慢語速，以**一般語調與聲量表達清楚，勿遮住嘴型**。
- ④ 學習「**人導法**」(口訣：問拍引報)，遇到需要協助的視覺障礙者時，能夠正確且安全引導。



2. 正確稱呼身心障礙者

建議說法	爭議說法
身心障礙者(簡稱障礙者)	殘障者、傷殘者、殘疾者、殘廢者
肢體障礙者	瘸子
智能障礙者	低能、智能低下、白痴、腦殘、傻瓜
精神障礙者、心理社會障礙者	瘋癲、瘋子、神經病、瘋漢
視覺障礙者	瞎子
聽覺障礙者、聾人	聾子
口語障礙者	啞巴、啞啞

- ① 提到**非身心障礙者**時，請避免使用「正常人」，以免暗示障礙者是不正常的。
- ② 不應把障礙類別當作貶低別人的用語。

小百科

視障者相對為**明眼人**
聽障者的相對為**聽人**
輪椅使用者的相對為**直立人**



3. 營造無障礙的環境，提供可及性格式的資訊

例如：

- ① **不拒絕**導盲犬及導盲幼犬進出公共場所、營業場所。
- ② 提供視覺障礙者**點字、可報讀的文件或有聲書**；讓聽覺障礙者透過**手語翻譯**或是**同步聽打**瞭解資訊；提供心智障礙者**易讀資訊**(把複雜困難的資訊轉譯成容易理解的內容)，以利接收資訊並自主表達意見。

更多資訊



CRPD資訊網
宣導專區



CRPD資訊網
易讀專區



認識身心障礙者
的多元性



身心障礙者議題
報導注意事項



準備我的二專生活

帶著自己的經驗，也留一點空間給新的可能
二專生活可能和過去的求學經驗不太一樣。
你可能同時是工作者、家人、照顧者，也是學生。
不同角色之間偶爾會互相拉扯，也很正常。

給自己的三個提醒

① 我的時間有限，但可以做選擇

不需要把每件事情都做到最好，先確認什麼對現在的自己最重要。

② 我的經驗也是一種學習資源

過去的工作經驗、生活經驗、人際互動，都可能幫助自己理解課堂上的專業知識。

③ 遇到困難，不代表我不適合

當課業、工作或生活出現壓力時，可以先停下來看看：
「我現在需要的是什麼？」

我的時間與生活安排

- 📌 工作、課業、家庭與休息，目前各占多少時間？
- 📌 哪些時候最容易感到忙不過來？
- 📌 若遇到課業與生活同時出現狀況，我能找誰討論？

二專生活由你掌握



從現在開始，想想你想走向哪裡

進入二專，不只是多一張學歷，也是一段重新認識自己、累積專業與規劃未來的過程。對正在工作的你來說，學習可能同時伴隨著工作、家庭與生活的安排。你不一定要一次想清楚未來，但可以從現在開始，慢慢看看自己想往哪裡走。

學習，我想從這裡得到什麼？



目前對長照領域有什麼期待？

(例如：增進照顧知識、提升工作能力、取得專業資格)



除了課堂學習，我還想培養哪些能力？

(例如：溝通協調、團隊合作、問題解決、專業表達)



我想把學習帶到生活與工作裡



目前的工作或生活中，有哪些事情讓我想更了解？



有哪些工作經驗，可以成為我學習上的優勢？



這兩年的學習，我希望為自己帶來什麼改變？

認識自己，也找到自己的方向



我覺得自己有哪些優勢，可以帶進二專的學習？



目前最需要加強或調整的是什麼？



如果兩年後回頭看，

我希望自己會說：「我很慶幸當初選擇……」

★反霸凌與反詐騙宣導

建立友善校園・提升自我保護力

一、反霸凌宣導

為營造尊重與關懷的校園環境，學校嚴正禁止任何形式的霸凌行為。

根據《校園霸凌防制準則》，霸凌係指一人或多人故意、重複地以語言、行為、科技手段等傷害他人身心、名譽或排擠孤立者。

常見霸凌類型：

- 言語霸凌：羞辱、嘲笑、威脅、取綽號等
- 肢體霸凌：推擠、毆打、拉扯書包、丟擲物品等
- 關係霸凌：排擠孤立、散播謠言、背後中傷等
- 網路霸凌：在社群平台上辱罵、惡意剪接影像、假冒帳號等

學校鼓勵你：

- 尊重他人，包容差異
- 遇霸凌事件，勇敢求助或通報導師、輔導老師、生輔組
- 若目睹他人被霸凌，請伸出援手，或協助通報

📞 校內通報管道保障匿名與安全，學校將依規定處理並提供輔導資源。

二、反詐騙宣導

詐騙手法日新月異，許多學生常成為網路或電話詐騙目標。

學校提醒學生培養防詐意識，保護自身財產與個資安全。

常見詐騙手法：

- 假冒親友／學校人員要求轉帳或借錢
- 網拍詐騙：以超低價格引誘購買，付款後未寄貨
- 解除分期付款詐騙：假冒客服說你誤設訂單，要求操作提款機
- 投資詐騙：鼓吹虛擬幣、遊戲點數等快速獲利手法
- 釣魚網站：偽裝成知名網站竊取帳號密碼

預防詐騙三原則：

1. 不接陌生來電
2. 不點可疑連結
3. 不給個資與帳密

如有疑問請撥打：☎ 165 反詐騙諮詢專線

結語：

我們鼓勵每一位學生成為勇敢、負責、互助的公民。

反霸凌、反詐騙不是口號，是校園安全的基礎！

📞 若需協助，請洽：導師、生輔組、心諮中心或校安中心。

讓我們一起打造友善、安全的學習環境。

★校園人權教育宣導

人人平等・尊重差異・共同守護人權

你的基本人權，學校守護你

依據《憲法》及《教育基本法》，你在校園中擁有以下權利：

權利名稱	說明
尊嚴權	你應受到尊重，不得被歧視、羞辱、霸凌。
受教權	你有權接受公平、適性的教育。
表意權	你可自由表達意見，參與校園公共事務。
隱私權	個人資料受保護，學校不得任意揭露。
身體自主權	不可強迫肢體接觸，侵害者將依法處理。

校園不得出現以下行為：

- ⊗ 種族、性別、宗教、性傾向等歧視
 - ⊗ 語言霸凌、網路攻擊、人際排擠
 - ⊗ 體罰、羞辱、侵犯隱私或身體界線
- 📢 這些行為皆屬於**人權侵害**，如有發生請主動通報或尋求協助。
-

鼓勵行動：

- ✓ 尊重他人與差異
 - ✓ 理性溝通、反對暴力
 - ✓ 善用導師、心諮中心、生輔組等資源
 - ✓ 看見不對，勇敢說出來！
-

通報管道

- 導師／心諮中心老師
 - 學務處生輔組：03-4117578*310
 - 人權專線：兒童及少年保護專線 113
 - 校安中心專線：03-4117584
-

📢 **人權無所不在，從你我做起！**

打造友善、平等、安全的校園，我們一起努力💚

交友 app，要小心



小丸子

小玉，我看你最近都一直盯著手機笑，整天手機不離身，你到底在玩什麼遊戲啊？

小玉



就交友軟體啊，我最近認識一個超帥的男生，跟他聊天好開心，你要不要一起玩？可以認識很多人喔



小丸子

認識朋友是很好啦，但你也太沉迷了，而且網路交友大多不會用真名，你要小心，不要被騙喔！

小玉



放心啦，我可是有二要三不的網路交友原則喔！

網路交友要小心，「二要三不」放在心！

家長 **要** 關心放心

交友不是壞事，但一定要提醒自我保護的重要性及方法，共同討論保護機制，了解學生交友狀況。

親子 **要** 約法三章

在太過沉迷之前，建議家長先與學生討論好使用手機公約，協助學生有效安排生活。

不 沉迷

交友是生活的其中一部分而不是全部，網路交友可以當作消遣，但不應該是生活重心。把時間留給真正陪伴在你身邊的家人朋友吧。

不 露相

不要將自己的照片、住址、學校、電話或信用卡身分證等資料，在網路上洩露給任何人。提供個人資料或照片就讓對方有機會威脅你、利用你，別讓自己陷入危險中。

不 私下交往

絕對不單獨與網友見面，就算是有朋友陪同，也應該先告知家長，經過家長知悉同意。

建立友善性別環境： 從拒絕性騷擾、性霸凌開始

什麼是性騷擾？

展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境，或不當影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。

你／妳可能在不知情的情況下，做出性騷擾的動作造成別人的不舒服而不自知，快來看看以下行為是否曾經出現過呢？

1 探詢他／她人的隱私、性傾向、性生活

例如：你／妳是不是GAY／蕾絲邊啊？你／妳是不是處男／處女啊？等...

2 散播他／她人的隱私、性傾向、性生活

例如：聽說他是GAY、聽說他晚上的私生活很亂欸！等...

3 講黃色笑話或具有性暗示的話語

例如：波霸、奶媽、飛機場、大奶寶、小牙籤、朝天椒等...

4 嘲笑或非議他人的性別特質

例如：那個女生曬那麼黑，好像男人婆、男生那麼愛化妝，很娘等...

5 發表歧視不同性傾向的言語

例如：小美那麼漂亮成為同性戀真是太可惜了...

6 不受歡迎且違對方意願的過度追求或暴力分手

例如：不滿對方分手而引起的報復行為，或是追求造成他人困擾等...

7 不受歡迎且違對方意願之行為

例如：男生的阿魯巴行為，觸碰性意涵的部位等...

8 偷窺他人更衣或如廁

看完上述的例子後，你／妳是否會感到一些驚訝呢？因為或許跟你／妳認知的性騷擾有些不同，但是性騷擾不會因為程度比較輕微就不是性騷擾喔！

什麼是性霸凌？

以身體外表、性別氣質、性取向、性特徵作取笑或評論的行為；或是以性的方式施以身體上的侵犯，如：性騷擾或性侵害。包括有關性或身體部位的嘲諷玩笑、評論或譏笑，例如：講黃色笑話、男同學經常拿女同學的身材開玩笑、傳閱與性有關令人厭惡的紙條、以性的方式摩擦或抓重要部位、或是對性傾向的不尊重，例如：揶揄或排擠同性戀同學。**性平相關資源請參考【資源連連看】**

失控的青春影像

目前手機拍照及網路傳輸訊息快速的年代，同學們在拍攝或傳輸私密圖片時，要特別小心，以免違反了「兒童及少年性剝削防制條例」中，有關私密照拍攝、傳播或持有的相關罰則：

第36條

拍攝、製造 兒童或少年之性影像、與性相關而客觀上足以引起性慾或羞恥之圖畫、語音或其他物品，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣十萬元以上一百萬元以下罰金。
招募、引誘、容留、媒介、協助或以他法，使兒童或少年被拍攝、自行拍攝、製造、無故重製性影像、與性相關而客觀上足以引起性慾或羞恥之圖畫、語音或其他物品，處三年以上十年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。

第38條

散布、播送或販賣 散布、播送、交付、公然陳列或以他法供人觀覽、聽聞兒童或少年之性影像、與性相關而客觀上足以引起性慾或羞恥之圖畫、語音或其他物品者，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣五百萬元以下罰金。意圖散布、播送、交付或公然陳列而持有前項物品者，處六月以上五年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。

第39條

無正當理由持有 前條第一項物品，第一次被查獲者，處新臺幣一萬元以上十萬元以下罰鍰，並得令其接受二小時以上十小時以下之輔導教育，其物品不問屬於持有人與否，沒入之。
無正當理由持有前條第一項物品第二次以上被查獲者，處新臺幣二萬元以上二十萬元以下罰金，其物品不問屬於犯罪行為人與否，沒收之。



數位/網路性暴力 知多少？

手機一點、電腦一開，網路隨時跑出來！！！！



什麼是數位/網路性暴力？

有沒有哪時候，我也不小心掉下去網路的陷阱！

根據行政院性別平等會，數位/網路性暴力係指「透過網路或數位方式，基於性別之暴力行為。即針對性別而施加他人之暴力或不成比例地影響他人，包括身體、心理或性之傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由等。」



哪些行為是？

類型眾多，但記住，只要引起不舒服或怪怪的感覺就要有警惕！

！警告

違反以下行為，
可能觸犯民法、刑法，
而處以罰金或有期徒刑。



網路跟蹤

反覆跟蹤騷擾，
使人感到不安。



網路性騷擾

將猥褻文字、聲音、
照片傳送他人，
發表挑逗言論。



性別貶抑

對性別、性傾向，
發表侮辱言論。



性勒索

揭露他人資料，
勒索或恐嚇他人。



非法竊取資料

非法侵入電腦，
取得或變更資料。



人肉搜索

散佈未經同意之文字、
照片或影像資料。



偽造或冒用身份

取得個人資料，
損害他人名譽，
恐嚇或威脅。



五不、四要、我可以這樣做！



五不

不違反意願
不強迫拍攝
不倉促傳訊
不轉寄私照
不取笑被害



四要

要告知師長
要截圖留證
要記得報警
要檢舉對方



跟蹤騷擾防制法

於 111 年 6 月 1 日施行

跟騷法的8個行為態樣

監視觀察



尾隨接近



寄送物品



冒用個資



不當追求



妨害名譽



通訊騷擾



歧視貶抑



圖片來源：內政部警政署全球資訊網

@lawyer_sunny

- ✓ 跟蹤騷擾行為就是犯罪，遇到跟騷行為請報警。
- ✓ 若與性或性別相關、反覆持續等構成要件，刑責是一年以下有期徒刑，若攜帶凶器，最高處五年以下有期徒刑、拘役，併科 50 萬以下罰金。

新生醫護管理專科學校 心理諮商中心關心您

非傷害性的親密，當我們愛在一起

親密關係暴力

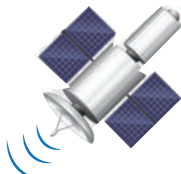
親密關係暴力的定義是：「在浪漫的關係裡，不論是發生在異性戀或同性戀上，舉凡任何過度的控制或攻擊行為，無論是藉由言語、情感、身體、性關係或綜合形式的出現，均可稱為親密關係暴力。大致分為肢體暴力、言語暴力、心理暴力、操控暴力、性暴力五種。」

親密關係暴力的類型



影印機

複製心中完美伴侶（心理虐待）



衛星定位器

掌握你/妳的行蹤（行動控制）



拳擊機

拳打腳踢暴力發洩（肢體暴力）



提款機

你存款他提款（或者相反），你們的關係總是少不了錢（經濟控制）



情趣用品

想要用時隨手可得（性虐待）



電子寵物機

任意使喚專屬於他／她（孤立對待）



大聲公

咄咄逼人出口成髒（語言暴力）

性侵害的定義

加害人以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他違反其意願之方法，以強制手段逼迫被害人發生性交或性交以外其他足以滿足性慾的猥褻行為。

因此，不論你們是陌生人、情侶，或是熟識的朋友，只要是「違反意願」且符合上述法律要件的，都屬於性侵害的範圍喔！

性侵害與年齡之間的關係

	行為人	被行為人	刑責	說明
非自願	任何年齡	任何年齡	非告訴乃論	配偶情侶間屬告訴乃論。
合意	18 歲以上	16 歲以上	告訴乃論	
		14-16 歲	非告訴乃論	7 年以下
		14 歲以下	非告訴乃論	3 年以上、10 年以下
	16-18 歲	16 歲以上	告訴乃論	家長可選擇是否提告。
		14-16 歲	非告訴乃論	被行為人可告對方 7 年以下有期徒刑，若行為人未滿 18 歲，依法得減輕或免除其刑。
		14 歲以下	非告訴乃論	3 年以上、10 年以下。行為人未滿 18 歲，依法得減輕或免除其刑。
	16 歲以下	16 歲以下	非告訴乃論	雙方可互告，但行為人/被行為人未滿 14 歲不具行為能力。

*合意：經雙方同意

*告訴乃論：被行為人(被害人)可自由決定是否提告。

當遇到性侵害時，你/妳可以這麼做

事發當下

1. 保持冷靜，盡可能延遲與緩和歹徒情緒。
2. 牢記歹徒各項特徵，如體型、身高、服裝、身上特殊記號(痣、胎記、疤痕、刺青等)。
3. 不激怒歹徒，以保全生命為主，在可能的範圍內伺機脫逃。

事後因應

1. 不破壞現場、不要清洗、如廁，不更換衣物。
2. 報警、保留相關證據並到醫院驗傷採證。
3. 若行為人亦有學校身分(學生、老師、教職人員)，可向學校性平委員會申訴。
申訴窗口：行政大樓2樓蔡秘書，(03)4117578轉180。

愛的結晶是甜蜜 - 懷孕學生的輔導與權利

不管是計畫中或是意外有了愛的結晶，學校會維護懷孕學生受教權，並提供懷孕學生各種彈性措施，包括考試評量方式、補救教學、產假、產前假、彈性服裝、體育課彈性調整、衛保組衛教諮詢、心諮中心心理輔導等，支持懷孕學生完成學業。
相關權益可諮詢各科輔導老師，電話：(03)4117578轉370、371



憂鬱啊憂鬱

不可不知的憂鬱二三事



這是憂鬱情緒



憂鬱情緒常是生活遭遇挫折而導致的心情低落，可能是考試成績不好、和朋友吵架，或單純受天氣影響，這樣的情緒會隨著時間消散或自我調適而雨過天晴。

這是憂鬱症



大腦的神經傳導物質如多巴胺、血清素分泌異常所導致，患者會長時間情緒低落、對熱愛的事失去興趣、失眠、食慾不佳甚至有自我傷害的念頭。

憂鬱症的9大症狀



- 1) 總是情緒低落
- 2) 對任何事提不起興趣
- 3) 體重或食慾下降（或增加）
- 4) 失眠（或嗜睡）
- 5) 反應激動／遲緩
- 6) 疲累／失去活力
- 7) 無價值感／罪惡感：覺得活著沒意思、自責難過，都是負面想法
- 8) 思考能力、專注力降低或猶豫不決
- 9) 反覆想到死亡，甚至有自殺意念、企圖或計畫

大部分的時間皆有上述症狀至少5個，並持續超過2週，請盡速就醫

1

參考資料：社團法人臺灣憂鬱症防治協會

心理諮商中心（行政大樓5樓A504）聊心
電話：411-7578轉370或371 開放中！



憂鬱啊憂鬱

為什麼會得憂鬱症？



生物學因素



腦內神經傳導物質（如血清素、多巴胺）分泌失去平衡、荷爾蒙的濃度變化

基因遺傳因素



家族有憂鬱症或其他情緒障礙病史

心理社會因素



創傷事件、發展及人際關係壓力、早期失親、失落經驗、無價值、學習來的無助感、錯誤認知

✓ 憂鬱症是一種多重因素導致的疾病，有時跟重大創傷、壓力、失落有關，有時沒有什麼事發生就莫名憂鬱起來。

✓ 憂鬱症平均憂鬱期約在6~13個月，這段時間會非常難受，快樂不起來，難以維持正常功能，甚至有自我傷害意念或行動。

✓ 憂鬱症透過專業協助是會好的！若不治療會如感冒般時好時壞、反覆發作。

2

參考資料：社團法人臺灣憂鬱症防治協會

心理諮商中心（行政大樓5樓A504） 聊心開放中！
電話：411-7578轉370或371



憂鬱啊憂鬱

我們可以這樣做



正確認識疾病及藥物

持續穩定配合醫師用藥治療+心理諮商

不停藥／有需要時隨時與醫師聯繫



維持日常生活作息

尋求協助

與家人、學校、醫院共同合作，積極處理



關心的人可以這麼說

我現在可以怎麼幫你？

你對我很重要

我們一起度過難關

你並不孤單

我愛你

我無法完全瞭解你的感受，但我會試著瞭解



3

心理諮商中心（行政大樓5樓A504）聊心
電話：411-7578轉370或371 開放中！



憂鬱啊憂鬱

不許你胡說



你憑什麼得憂鬱症，
我們以前那麼辛苦都沒得！

啊！你就是太閒了，想太多，
才會得什麼憂鬱症！

你就是抗壓性太低，
一點點壓力就憂鬱症！

不是都看醫生吃藥了，
怎麼還是一樣，還沒好！

你什麼時候會好？

你加加油好嗎！

這只是你想偷懶的藉口！

想開一點！

多想正面就不會憂鬱了！

這樣就要死，
這樣你媽以前不就死千百遍！

xxx比你還慘也沒這樣！

不要裝了，
你就是不想去上學嘛！

這是對憂鬱症的誤解，也無法幫助正在憂鬱中的人

4

資料編輯：彭怡婷 實習諮商心理師

心理諮商中心（行政大樓5樓A504） 聊心
開放中！
電話：411-7578轉370或371

當危機發生時，你可以這麼做

「怎麼辦，我的好朋友告訴我她想要自殺...」、「怎麼辦，我看到小瑛最近常悶悶不樂一個人站在陽台邊，我好怕她想不開...」、「怎麼辦，我情緒很激動的時候會想要拿刀割自己的手...」、「怎麼辦，我的男朋友好可怕，如果我不聽他的話，他就會打我、威脅我...」、「怎麼辦！怎麼辦！怎麼辦！」，這麼多的怎麼辦，我們可以怎麼辦？

當在校園內發現如上述的危機事件或是急切需要別人幫忙的事情的話，建議你可以參考下面三個原則，進行立即的應對措施：

求助他人

當危機發生時，要練習接受自己的焦急與不安，那是你的身體發給你的警號燈，這些訊號正在提醒你，你需要被協助，需要有可以信任的人來幫助你，所以當危機狀況出現時，最好的第一步就是立刻找人幫忙，像是同學、老師、教官、輔導老師，趕快找人一起來幫忙。

肯定善意

人皆不是萬能的，沒有一個人可以獨自應付所有的事情，所以我們需要群體，當自己或好朋友發生上述的危機時，要肯定自己想要幫忙對方的善意，並且鼓勵自己鼓起勇氣，幫對方找資源，千萬不要以為你可以幫她／他保密，因為那個祕密太重了，如果真的發生事情，誰也擔不起。

陪伴與鼓勵

我們都在學習愛與被愛，發生危機的人需要被愛，而我們在旁的人可以提供陪伴與鼓勵，不責怪、不亂給建議，耐心傾聽，給予支持會是我們能幫助好朋友或家人走出難關最棒的禮物喔！

緊急事件聯絡之相關單位與電話

校安專線：(03)4117584

軍訓室：(03)4117578轉777

心理諮商中心：(03)4117578轉370、371

全國24小時安心專線：1925

你不可不知的申訴權益

當你在校園內遭受來自學校師長不公平的對待，且試過許多的方法都無法奏效，又不想承受來自師長的不公平對待時，可以依照本中心的學生申訴流程提起申訴，幫助自己發聲，維護自己應得的權益。

適當案件，申訴成立！



老師真機車，叫我們做垃圾分類好兇喔！



小婷，你這是什麼態度！期末成績你別想及格



到了期末.....



天啊！老師真的把我當了，明明我都有上課、交作業



對了！我可以去心諮中心詢問申訴權益

不適當案件，申訴不成立！



大明，我是老師。這學期你出席率太低，期中考要被扣考了！看來你得準備重修。



老師，我在打工賺學費啊，你就放水一下，求求你啦！



不行！這樣我對不起你，也對不起我的良心，我只是通知你一聲。



老師你這麼不通人情，我要去申訴你！

如果您有相關的疑問，歡迎你直接到行政大樓五樓A504教室，或是撥打校內電話：
03-4117578轉370、371

走出關係焦慮

有沒有這種經驗，剛到一個新環境，因為擔心說錯話而盡可能保持沈默。也擔心別人評斷自己而卡在困擾當中？其實，人際關係的困擾，每個人都曾經在成長歷程中經歷過。都是不穩定的自我所造成的。而這種自我不穩定狀態，可能產生三種人際互動情形：

1 錯誤的人際知覺

容易把自己主觀的想法投射到對方身上，認為對方就是這樣的人。例如：看見對方不說話，就覺得別人一定難相處，或者是因為不喜歡自己。

2 缺乏人際核對能力

不懂得去澄清事實或表達自己的需求，例如：擔心自己被討厭、被拒絕或者被嘲諷，不好意思拒絕別人的要求，勉強自己配合，結果只是流於表面的社交互動。

3 過度尋求認可

太想要呈現自己的優點，希望換得對方肯定與讚賞的神情。或過度細心體貼地想要服務對方，讓別人覺得有壓力之外，也會讓別人想要保持距離。

真摯的友誼往往是來自於「發自內心的感受」，著名的溝通分析理論(Transactional Analysis)提到一個重要概念：你可以帶著「我好，你也好」的視角，試著先看到自己在人際關係中的需要，也試著練習「協助自己覺察看人的視角」，也就會發現大部份的人，都是一樣地在人際互動中學習著。或許，這個成功經驗的累積，會讓你持續吸引更多「對自己和他人善良的人」與你為伍哦。

資料來源：走出關係焦慮：擺脫負面自我的18堂內在和解課，吳嫻瑩著，三采文化出版

看見，我們存在的多元性世界

生理性別

出生時依據你的生殖器官而定，除了左右兩端「公」、「母」的常見分類之外，中間光譜地帶還有雙性人，雙性人亦可進一步細分成更多類型，如同時擁有兩種性腺（雌雄同體）、內外生殖器官不一致（如有女性生殖腺，外生殖器與性徵為男性）等。

性別認同

不受生理因素或性傾向的限制，你對自己性別的認知，認為自己是哪一種性別。除此之外，也有人認為性別是流動的，對於性別認同保有較多彈性，或是一生中持續對於自己性別認同的變動有良好的覺察。

性別氣質

包括聲音口吻、穿著打扮、行為舉止，一切個人所展現的特質皆構成個人的性別氣質。除肉眼可見之外，也可以從個性、自我或他人的描述中得知。大多數人都同時具有陽剛、陰柔氣質，不過比重不同、表現出來的時機不同而已。

性傾向

並非單由性行為對象來斷定，而是在情感、親密、情慾上皆受到吸引的性別型態，包括同性戀、異性戀、雙性戀、無性戀（對任何性別皆無浪漫情感或性的吸引）、疑性戀（或稱，流性戀。對固定性傾向感到質疑或不確定者）。

多元性別電影院



《當他們認真編織時》
跨性別與家庭關係



《為巴比祈禱》
同志與社會



《直不了的男孩》
男子氣概-性別氣質



《藍色是最溫暖的顏色》
女同志情感



《丹麥女孩》
性別認同

《圖片來源：網路擷取》

資源連連看

校內資源

單位	位置	聯絡資訊	網址
心理諮商中心	行政大樓5樓 A504	電話：(03) 4117578 (分機 370、371)	
性別平等教育委員會	行政大樓2樓	專線：(03) 4117594 電話：(03) 4117578 (分機 180)	
軍訓室	行政大樓1樓	專線：(03) 4117584 電話：(03) 4117578 (分機 360~365)	

校外資源

單位	位置	聯絡資訊	網址
桃園市政府家庭暴力暨性侵害防治中心	桃園市桃園區 縣府路51號 1、6樓	電話：(03) 332-2111 服務時間： 星期一至星期五 上午8:00至12:00 下午13:00至18:00	
新北市政府家庭暴力暨性侵害防治中心	新北市板橋區 中正路10號 3樓	電話：(02) 89653359 服務時間： 星期一至星期五 8時30分至17時30分 信箱： tpc598@ms.ntpc.gov.tw	
桃園市衛生局 免費諮詢面談	桃園市各區 衛生所	採網路預約制	

單位	位置	聯絡資訊	網址
桃園市北區 婦女中心	桃園市桃園區 延平路 147號2樓	電話03-364-8213 服務時間：星期二至星期六 上午8:30至12:00 下午13:00至17:30 信箱：ywcatyw@gmail.com	
張老師中心	桃園：桃園市 桃園區成功路 2段7號7樓 中壢：桃園市 平鎮區延平路 1段168號 A棟3樓	電話：03-331-6180 電話：03-494-6180 電話輔導專線：1980(依舊幫你)	
衛服部安心專線		諮詢/輔導專線：1925(依舊愛我)	
勵馨社會福利事 業基金會 —桃園服務中心	桃園市中壢區 延平路368號 4樓	電話：(03)422-6558	
各縣市生命線		當地直撥1995	
台灣同志諮詢 熱線協會		熱線電話： 02-2392-1970 服務時間： 每週一、四、五、六、日 晚間七點至十點	
原住民族委員 會電話法律諮 詢服務		諮詢電話：412-8518按2 服務時間： 週一至週五上午9點至下午5點	
桃園醫院 身心內科	桃園市桃園區 中山路1492號	語音掛號： (03)3796960 (03)3796870	
國軍桃園 總醫院精神科	桃園市龍潭區 中興路168號	(03)4799595轉325280	