

發行人：盧秋玲

出版：德明財經科技大學 114台北市內湖區環山路一段56號

電話：(02) 26585801轉2231、2235、2236

網址：<http://www.takming.edu.tw>

編輯者：學務處學生輔導中心

印刷設計：采毅設計印刷有限公司

中華民國88年12月30日創刊

中華民國113年1月10日出刊



德明財經科技大學 學務處學生輔導中心

114台北市內湖區環山路一段56號

電話：(02)2658-5801 轉 2231、2235、2236

電子郵件：[scc@takming.edu.tw](mailto:scc@takming.edu.tw)



親子互動的練習曲

親師信箱

睡前拖延的身心調劑法

認識性騷擾與應對方式

校內外諮商輔導資源



# 前言

## 擁抱親子心關係

隨著短影音平台(如TikTok、Reels、YouTube Shorts)的流行，新世代的孩子除了在蒐集資料上變得容易外，他們也更傾向接收快速、具體，並能夠在短時間內呈現重點的資訊。因此在這樣的時代潮流之下，多工處理或者是跨領域發展儼然成為顯學，也催生出各種新興行業，帶給人們更多的想像與創造性。然而當我們在享受科技便利之餘，似乎也為我們的生活帶來不同的影響力。

好比我們會觀察到一個現象，就是我們花在手機或平板上的時間變多了，有時甚至願意犧牲睡眠時間，只求更多不被打擾的時光，但會有這樣的情況發生，往往來自對內在感覺和需求的不確定，渴望對日常有所掌控。有鑑於此，為了打破這樣的循環，我們勢必得先從了解自己開始，漸漸釐清內心需求後，才能消弭心中的不確定感，重新掌握對生活的主導權。

同樣地，當孩子在面對大學的生活、人際關係或者在決定未來方向時，內心可能也冒出很多茫然與不確定。因此在互動的時候，除了可以試著去傾聽他們的想法，接住他們對於未知的不安外，也可以多了解他們喜歡什麼、對什麼感興趣，相信孩子也一定會感受到您的用心，並願意向您分享更多想法與心情。期許能夠藉由本期親師交流道，讓您和孩子在溝通上順暢圓滿，也讓彼此的關係更加升溫。

# 親子互動的練習曲

「我講他都聽不進去！」這是家長最常見的親子關係問題，也就是親子溝通問題。溝通是我們與孩子建立關係很重要的方式，在此特別整理了有用的4種溝通技巧，希望能為您的親子關係有所幫助！

## 親子溝通有用的四種技巧

### 一、掌握正確的「開頭」：建立輕鬆的氛圍

許多父母和孩子溝通時開頭會用「你過來這裡」、「我跟你說一下話」這類的「開頭語」。其實想要與孩子順暢溝通，這是要避免的，因為這會造成一種「山雨欲來」般的緊張感，而緊張感會造成「心理防衛」，自然容易擴大衝突的可能性。

那麼要怎麼開頭呢？首先要先創造一種輕鬆對話、不經意的氛圍，例如：「我們去散個步？」「我們去吃個冰？」就是創造一種對話的機會，然後在輕鬆的氣氛中「聊起來」，讓話題能夠順利延續下去。

### 二、掌握「聊天」的技巧：不要像「問話」

溝通是有來有往的，成功的溝通應該是雙向的，若只是以問出結果為目的，很容易造成溝通上的阻礙，因此以下提供能「聊起來」的談話技巧：

#### 1. 看準和孩子聊天的機會

塑造一種輕鬆談話的氣氛，或看準適合的時機展開對話，例如：採買日用品的路上。



## 2. 聊天不要那麼有目的性

避免「問話式溝通」，就是只問你想問的問題，例如：「今天在學校怎麼樣？」相反地，可以問孩子小而具體的問題，例如：「今天上了什麼課啊？」這樣他們相對容易回答，也較願意向你吐露心情。

## 3. 有效溝通的前提是接納情緒、理解與包容

很多時候孩子發脾氣或抱怨，是在等待父母來安慰他們，所以當他愈說愈有情緒時，先聆聽而不用去急著「解決問題」，等他說完再順著孩子的話聊，讓他感受到被理解和包容，就會聊出更多真正的想法。

## 4. 好好地回覆孩子的話

孩子有時候會問一些我們覺得「沒必要」、「不重要」的問題，但這在他們眼中就是大事，因此如果每一次提問都被認真對待，他們才會感覺到，父母是用真心來陪伴自己，自然就更願意講出內心的想法。

### 三、讓孩子覺得「你是來幫助他的」

「我是為了你好」是許多父母常用的說法，但有趣的是，這常常是在溝通不下去時所用的潛台詞。我們有需要去反思，到底我們和孩子溝通時，是要「滿足自己」還是要「幫助他」？「幫助他」是以了解他的「需求」為前提，溝通過程是「理解」他真正的問題，並且協助他解決問題。

#### 四、表達出想法而不是情緒

其實不光是孩子想被理解，父母也同樣要被理解，這才是一個雙向正面的溝通，也讓孩子學習如何理解別人，並且負自己該負的責任。從原先的帶有情緒性發言，例如：「不要再吵了！」可以調整成：「我知道你現在心裡很不好受，但現在大家都在休息，我們會吵到別人，為了別人著想，我們可以都試著先緩緩好嗎？」孩子雖然不見得能馬上改變，卻開啟了一個溝通對話，也讓孩子能學習「同理」和「參與決策」，取代情緒導向的指責。

### 其實溝通就是兩個人了解彼此的過程

現在這個社會，「溝通」好像是許多事的關鍵，許多事的不順利好像也歸因於它。原因真的是因為溝通很困難嗎？其實仔細反思，溝通就是「兩個人了解彼此的過程」，如果兩個人願意了解彼此，這個過程應該沒這麼難吧？所以關鍵在於：我們愈來愈不願意了解彼此！轉換到父母和孩子的角度，就是「父母和孩子不願意了解彼此」！試想為什麼父母和孩子不願意了解彼此？也許大部分的原因來自於：我們都覺得「已經很了解彼此」、「沒必要」，或是「沒耐心了解彼此」。

如果我們願意拿下對孩子貼上的標籤/成見，以耐心來重新認識他、想像他的需要、同理他的心情，那麼還在成長學習中的孩子，我相信也愈來愈願意參與溝通、了解父母，甚至於學會負上他該負的責任。

資料來源：

未來塾網站資料

提升親子關係！親子溝通最有用的4種溝通技巧與3大溝通障礙

<https://myfutureclass.com/pc-communication>

# 親師信箱

輔導老師您好：

我家的孩子在念大學後，有明顯感覺到比以前還要忙碌，不管是忙學校的課業、參加社團活動，或者是和朋友的聚會，身為家長的我一開始也還不太習慣這樣的變化，因為以往他在家的時間比較長，會和我們聊生活中的大小事，現在說話的時間變少了，還真的讓我們有點不太適應呢！但一想到孩子有自己想做的事情，也覺得他長大了，很是欣慰。

只不過最近他特別有跟我們提到，這幾天他和另一半發生爭吵，對方好像時不時會在校園或者我們家附近出沒等他，所以希望我們能和他從捷運站一起回家，我詢問他發生了什麼事，讓他這麼擔心，後來他才坦承是因為分手後而導致的衝突，我們其實還滿擔心他的狀況，但好像也不知道該怎麼幫助他，想問老師我們該怎麼做比較好呢？

擔心的家長 敬上

親愛的家長您好：

面對孩子突如其來向您尋求在關係衝突上的協助，想必您一定很操心，當下可能很想要馬上知道事情的來龍去脈，希望能夠給孩子最大的幫助，但正如同當我們遇到危險或緊急狀況時，會表現出驚嚇或呆住的狀態，此時您可以試著先了解他目前的心情如何，等到他的情緒緩和後，再接著討論後續怎麼幫忙。

## 一 將擔心化成理解與關心

當孩子提起自己在關係中有衝突時，記得先仔細傾聽他所說的話，盡量不要打斷，讓孩子有機會把心情、事件經過說出來，而當孩子感受到您的陪伴後，自然而然就願意去跟您談論更多細節，並相信自己在有需要的時候，是可以得到家人的協助，另一方面也會增強他們面對衝突事件時的勇氣與自信。

## 二 辨識跟蹤騷擾跡象

誠如您在信件中所提到的，孩子在和另一半談論分手後，對方便時不時出現在他的生活周遭，此時可以請孩子多留意對方的狀況，是不是有出現違反《跟蹤騷擾防制法》的行為。

在日常生活中發現有被跟蹤、尾隨等行為，經報警後，警方即可介入調查，只要加害人有反覆施行以下8種行為，且與性或性別有關，即觸犯《跟騷法》。

- |         |                                                |
|---------|------------------------------------------------|
| 1. 監視觀察 | 監視、觀察、跟蹤或知悉特定人行蹤                               |
| 2. 盯梢尾隨 | 以盯梢、守候、尾隨或其他類似方式接近特定人之住所、居所、學校、工作場所、經常出入或活動之場所 |

- |        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 3.歧視貶抑 | 對特定人為警告、威脅、嘲弄、辱罵、歧視、仇恨、貶抑或其他相類之言語或動作 |
| 4.通訊騷擾 | 以電話、傳真、電子通訊、網際網路或其他設備對特定人進行干擾        |
| 5.不當追求 | 對特定人要求約會、聯絡或為其他追求行為                  |
| 6.寄送物品 | 對特定人寄送、留置、展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品      |
| 7.妨害名譽 | 向特定人告知或出示有害其名譽之訊息或物品                 |
| 8.冒用個資 | 濫用特定人資料或未經其同意，訂購貨品或服務                |

### 三 求助管道

倘若發現對方有上述行為，當下陷入危險處境，需要警察即刻救援時，則應立即撥打110報警處理；若在校內當下暫無人身安全危險，可透過衛福部113專線，或本校校安中心及學生輔導中心進行相關諮詢。

- 1.本校校安中心電話：0937-675-867
- 2.性別平等委員會申訴窗口：(02)2658-5801分機2262 (品格教育中心)
- 3.學生輔導中心：(02)2658-5801分機2231、2235、2236

對孩子來說，當他向您或別人求助時，肯定也鼓起了相當大的勇氣，因此在面對他們的時候，也不要忘了多傾聽與陪伴，理解他們所遇到的處境，讓他們的狀態能夠好好被接住，如此一來，他們也會更有力氣去面對衝突。相信有您的幫助，孩子也會感受到您的關心，祝福您們。

輔導老師 謹覆



# 睡前拖延的身心調劑法

愈來愈多人睡眠不足，原因不是失眠，而是刻意晚睡，心理學家和睡眠科學家將這種熬夜習慣稱為「報復性睡前拖延」。然而人們想要奪回被日常瑣事剝奪的私人時間，通常不是拿來做喜歡的事，而是滑手機賺取少少的多巴胺，科學家表示，這種行為最後苦的是自己。社會學家克羅西(Floor Kroese)提及，睡前拖延症是一種自願性熬夜的現象，即使沒有非熬夜不可的原因，人們還是因為各種心理因素無法按時就寢，其中也包含補償心理下的報復性行為。

當我們被白天的工作壓得喘不過氣，所作所為都是為了滿足他人期待而忽略自我需求時，就會開始產生對生活失去主控權的恐懼與焦慮。為了緩減不安感，我們會用盡辦法在日常中尋找缺口，逃離這個感到窒息的生活。熬夜的同時，我們會不停說服自己：「只是用熬夜的方式就可以重新獲得對生活的主控權是值得的」，殊不知，長期的報復性熬夜，是用自由作為代價，剝奪自己的睡眠與健康。

那我們要如何擺脫報復性睡前拖延呢？

## 1 保留白天的Me Time

Me Time是專屬自己的獨特時光，我們可以真正做自己，自在地做任何想做的事。報復性睡前拖延猶如夜晚的Me Time，會讓我們用熬夜的補償方式，索取更多時間以舒緩一整天累積的壓力，為了解決這樣的困境，只要我們刻意在白日幫自己保留Me Time（即使是零碎時間也無妨），便會讓人感覺對生活更有主導性，增加對工作、生活與情緒的控制感，並更享受現在所擁有的生活。



## 2 允許偶爾的放縱

偶爾的放縱是對自己的溫柔。享受一頓美食、在工作時間偷閒一下，或在一週裡挑選個隔天不必早起的夜晚，放任自己晚睡。小小的放縱是一種自我照顧，接納自己的不自律，讓工作中的疲憊與生活中的挫折透過這些行為被看見，幫助自己更開放地去體驗這些經驗，才有機會好好疼惜自己的辛苦。

## 3 建立新的睡前儀式

就像其他不良習慣一樣，熬夜也是一種養成的習慣。不良睡眠習慣可能會演變成失眠等睡眠障礙。在情況變得一發不可收拾前，檢視自己的熬夜行為，規劃新的睡前儀式，才能打破惡性循環，培養新的睡眠習慣。好比在睡前30分鐘關掉所有電子產品。利用這段空檔伸展四肢、放鬆身體，聽一些柔和的睡前音樂，為入睡做好充足的準備。

報復性睡前拖延已經是現代生活中一種普遍的現象，許多人都經歷著相同的掙扎。當我們了解自己真實的想法與內在需求，嘗試在生活中做出調整與改變，用實際行動滿足內心的渴望，而不再利用熬夜作為逃避白天生活缺憾的手段時，我們才能擁有對生活真正的主控權與自由，並好好享受當下的每一刻。

### 提醒：留心非自願性的熬夜或失眠狀態

倘若你觀察到自己或身邊親朋好友的熬夜晚睡並非出於自願性，或感覺到近期睡眠變化有所改變（睡眠變多或變少），此時就得留意最近是否壓力過大，合併有下列狀況發生時，很可能就是一個人已接近情緒崩潰邊緣，實行自殺前的警訊徵兆。

### 一、語言方面

藉由話語、文章、日記等形式，表現出想死的念頭，經常以死亡作為話題或向周遭表達告別。

### 二、心情方面

情緒陷入低落的狀態，覺得絕望、孤寂、無助等，或突然的情緒變化(如:嚴重憂鬱症者突然變得活潑開朗)。

### 三、想法方面

認為「我什麼都做不好」、「我沒有用」、「只要我消失，所有問題就會結束」、「沒有人能幫我」等想法。

### 四、行為方面

突然的、明顯的行為改變，如:立遺囑、放棄財產、由開朗變退縮、與家人或外界關係變得疏離、淡漠、常獨自在危險地方徘徊(如:頂樓、海邊等)。有些自殺者會留下遺書，內容包括:要求原諒、譴責別人等。

### 五、外表方面

睡眠與飲食狀況混亂、表情淡漠、注意力不集中、情緒不穩、有憂鬱的徵兆。

## 當有自殺念頭產生時，我該怎麼辦？

當意識到自己有想不開的念頭時，要先行釋放壓力，再來務必向家人、朋友、老師求助，說出心中的痛苦與恐懼就能鬆一口氣，別讓自己孤單地扛下全部的負擔，並尋求專家與醫療的協助。

## 當家人或朋友有自殺念頭時，我能做些什麼？

此時謹記「一問二應三轉介」的原則，即時讓對方得到關懷與協助。

### 一問：「主動關心、積極聆聽」

發現警訊就關心，並測簡式健康量表，用心傾聽對方遭遇到的困境，一旦確認其具有自殺意圖，立即深入了解自殺危險度高低。



簡式健康量表(BSRS-5)

### 二應：「適當回應與陪伴支持」

接納對方的感受並有效地聆聽他的想法，以不責備的態度作出適當回應並給予支持陪伴，同時，亦可評估對方是否需要進一步轉介或其他醫療協助。

### 三轉介：「資源轉介與持續關懷」

問題已經超過自己能處理的程度與範圍時，就需要找出適當的資源，因此，好的守門人不只被動地阻止自殺，也會主動積極地協助轉介處理，且轉介後持續作關懷。

及早辨識這些高風險群，提供即時的協助，是自殺防治非常重要的一个環節。珍愛生命守門人就是擔任「早期介入、早期協助」的重要角色，任何人都有機會接觸到自殺高風險者，若我們能關切有自殺意念的人，注意他們的行動，就有機會發現自殺的警訊，並有更高的機率挽救他們的生命。



資料來源：

- 1.聯合新聞2023.02.08 網站資料<https://udn.com/news/story/6897/6957404>
- 2.康健雜誌2020.09.30 網站資料<https://www.commonhealth.com.tw/blog/3806>
- 3.社團法人臺灣憂鬱症防治協會網站資料  
<https://www.depression.org.tw/prevention/way.asp>  
<https://www.tsos.org.tw/media/4924>



# 認識性騷擾與應對方式

性騷擾、性侵害對受害者的影響莫大，後續往往波及心理健康、生活品質，而最大的問題也包括「不知該如何是好」，以及「是不是我有問題」。心煦心理治療所張雅詒心理師指出相關影響，並提供各方改善建議，幫助受害者恢復身心健康，如下：

## 「只要不舒服，就是性騷擾！」

張心理師表示，民眾對於性騷擾的界定往往較為模糊，性騷擾不論對方是開玩笑、假裝無意實則騷擾，或是明顯的正在騷擾，無論對方是有意或是無意，只要受害者是「不舒服的」，就是性騷擾，受害者的感受是關鍵所在。

## 比無助更可怕的是「自我懷疑」

性騷擾、性侵害往往突如其來，受害者常見會出現強烈的無力感、無助感，更可怕的是有時受害者還得背負事後諸葛的「檢討受害者」的輿論壓力，例如「為什麼不反抗？」、「為什麼要順著對方？」，也會產生自我懷疑，或是因此不敢求助。但其實當下會出現這樣的反應是人之常情。

其實像是面對性騷擾、性侵害這樣突然出現的龐大壓力，除了會有「戰鬥或逃跑」(Fight or Flight)的應對外，也會出現僵住(Freeze)或討好(Fawn)的反應，而這4種回應方式就是所謂的「創傷反應 4F」。也就是說，當事人的心理防衛機制其實是會出現不知該如何是好的情況，或是為了趕快結束這不舒服的壓力，進而出現討好的現象，這些都是很正常的現象。但不論如何都要記得，這都不是受害者的錯。

除此之外，受害者也容易出現創傷後壓力症候群，包括時常做著當時無法反抗的惡夢、產生憂鬱、焦慮等，也有可能在接觸到相關當時的人事物時會難以承受，進而出現迴避或遺忘，甚至是冷靜、麻木、把情緒關起來的狀態，此時就需要留意過度的壓抑情緒將可能帶來對生活的影響。

## 性騷擾迷思

許多人對於性騷擾或性侵害有著錯誤的想法，因此對受害者造成二度傷害，或使他們不敢求助，讓我們一起來看看有哪些常見的迷思(錯誤的想法)，了解一下自己是否在面對性騷擾議題時有正確的態度。

Q1 性騷擾只會發生在工作場所？

A1 錯誤！

性騷擾可以在各種環境中發生，如學校、社交場所、家庭以及網路空間。

Q2 只有女性才會成為性騷擾受害者？

A2 錯誤！

雖然女性在性騷擾中的比例較高，但性騷擾可以影響任何性別的人。

Q3 性騷擾受害者應該要保持沉默？

A3 錯誤！

保持沉默容易會對受害者的身心健康造成影響，甚至助長加害者的犯罪行為。

Q4 性騷擾是無害的玩笑或單純表達愛意？

A4 錯誤！

不論意圖如何，性騷擾往往是對他人的侵犯，給受害者帶來恐懼、尷尬和困擾。

Q5 性騷擾形式只包括生理上的接觸？

A5 錯誤！

言語騷擾、圖片騷擾及不受歡迎的性暗示，都視為性騷擾的接觸型態。

## 心理師教4招改善身心健康！

### 一、了解受害

張心理師建議，受害者要先了解發生這件事並不是自己的錯。每個事件都是獨立的，不論受害者的反應、樣貌、穿著等等，都不代表加害者可以做出性騷擾、性侵等行為，甚至為此找理由或藉口。



## 二、相關應對

接下來可思考能夠如何處理，例如要求對方真誠的道歉，或是以法律管道協助等。而在受害情緒的當下，思考也會混亂，可從相關管道尋求專業協助，例如 113 保護專線、1925 依舊愛我專線、性創傷復原中心等。

## 三、尋求傾聽

心裡的不舒服也可能持續蔓延，建議可以尋求能夠理解自己、願意傾聽自己、足夠信任的親友聊聊，讓身邊的親友也能夠有機會為自己分攤壓力。

## 四、面對情緒

也因為過程當中害怕、恐慌、焦慮等各種情緒都會出現，此時更建議好好的陪伴自己，讓自己接受這些情緒，「沒錯…、這真的很討厭、很可怕…」，就像自己和自己站在同一陣線一般，並用緩和情緒、替代想法的模式取代否認、故作堅強。也了解當前的情況已經有別於以往，是有對策可以保護自己的。

緩和情緒可以用有儀式感的方式進行，例如深呼吸、腹式呼吸等，以外力介入讓感受存在但卻得以緩和，這就像安慰自己一樣。這方法雖然簡單且常聽到，但確實是可以幫助自己讓緊繃的情緒放鬆。

若是真的遲遲無法改善、無法放心地和身邊的親友談、怕會給人造成負擔、不知道可以找誰聊的話，建議可以尋求專業的身心科、心理諮商協助，讓專家有方法的陪伴與應對，緩和內心的不適，恢復身心健康。

資料來源：

金健康2023.07.04 網站資料

<https://news.owlting.com/articles/398669>

潮健康2023.06.14 網站資料

<https://blog.coolhealth.com.tw/2023/06/14/sexual-harassment-myths>

# 校內外諮商輔導資源

## 校內心靈加油站—學生輔導中心

學生輔導中心的工作主要是在維護與促進全校師生的心理健康，其中最重要的一環就是協助校園中的孩子們解決生活、課業及心理上的困擾，促其發展健全人格及良好適應。當孩子們在自我成長與了解，或是心中對感情、學業、生涯、情緒管理等議題，充滿困惑與茫然時，都是進行個別諮商的好時機。只要孩子們願意，我們願意陪同他們協助面對並處理生命中的失落、徬徨與憂傷。另外本中心每個月提供3小時的特約精神科醫師駐診服務，開放有需要的教職員及學生預約諮詢，請事先聯繫學生輔導中心預約諮詢時間。

本校學生輔導中心為位於總圖書館3樓(伯南館3樓)，地方安靜、設備良好。目前共有5位專業的諮商心理師，4位兼任諮商心理師，另於綜合大樓A114室設置資源教室(專為本校身心障礙學生設立)，歡迎鼓勵孩子多加利用。

如果您願意透過網路與我們接觸，我們在學生輔導中心的網頁上面有各類心理衛生與活動資訊，若有任何意見和指教，您可以透過電子郵件傳遞給我們，中心的輔導老師將以最快的時間給您回覆，但是別忘了告訴我們您是誰，歡迎您隨時跟我們聯繫。

服務時間:週一至週五上午8:20至晚上7:30(中午不休息)

地點:總圖書館3樓(伯南館3樓)

電話:(02)2658-5801轉2231、2235、2236

電子郵件:scc@takming.edu.tw

申訴電話:(02)2658-9308





# 校外諮商輔導資源介紹

| 免費電話諮詢               |                              |                                                                             |
|----------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 生命線                  | 1995                         | 24 小時。義工面談輔導（事先預約）                                                          |
| 安心專線                 | 1925                         | 24 小時。主要提供自殺危機介入、評估、轉介及第三者通報等自殺防治相關服務。                                      |
| 張老師                  | 1980                         | 星期一至星期六 9:00-21:30<br>星期日 9:00-17:00                                        |
| 保護專線                 | 113                          | 24 小時。遭受家庭暴力、性侵害或性騷擾的困擾，或是有兒童、少年、老人或身心障礙者受到身心虐待、疏忽，皆可撥打。                    |
| 馬偕協談中心平安線            | 02-2531-0505<br>02-2531-8595 | 每天上午 9:00~晚上 9:00（全年無休）                                                     |
| 台灣同志諮詢熱線             | 02-2392-1970                 | 每週一四五六日，19:00~22:00。<br>自我認同、情感支持、感情困擾、愛滋諮詢、法律議題、家庭壓力、同志父母諮詢、同志交友資訊、跨性別議題等。 |
| 男性關懷專線               | 0800-013-999                 | 每日 9:00~23:00。提供給想解決家人關係衝突（包括夫妻、親子、手足及親屬等）、家庭暴力困擾或想促進家人關係的男性朋友。             |
| 台北市立聯合醫院<br>松德院區心情專線 | 02- 2346-6662                | 24 小時。<br>提供精神醫療諮詢與輔導服務。                                                    |

## 社區資源



臺北市立聯合醫院  
附設門診部社區心理諮詢門診



新北市政府衛生局  
免費心理師駐點服務