

校園性別平等教育暨 性別事件個案之處遇及資源連結

羅明華
臺中教育大學
諮商與應用心理學系



講師 羅明華

【現職】台中教育大學諮商與應用心理學系
副教授

【學歷】彰化師範大學輔導諮商學系博士

【證照】國家合格諮商心理師

台灣遊戲治療學會認證遊戲治療師、遊戲治療督導
台灣輔導與諮商學會認證諮商心理督導

【專長】遊戲治療與督導、表達性治療、兒童團體諮商

【經歷】

曾任台灣遊戲治療學會理事長、台中市諮商心理師公會理事長
現任臺中市、苗栗縣、彰化縣、新北市性別平等教育會委員
苗栗縣性騷擾防治委員



研習大綱



- 校園性別事件處理
- 性別事件的辨識
- 性別事件受害人的輔導處遇
- 性別事件加害人的輔導處遇和再犯預防

3

處理校園性別事件重要法規



- 性別平等教育法(111.01.19 修正)
- 性別平等教育法施行細則(108.4.2 修正)
- 校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則(108.12.24 修正)
- 性別平等教育法相關函示目錄(109.12.2更新)
https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m3/m3_03_index
- 教師法(108.6.5修正)
- 校園性侵害或性騷擾事件調查處置流程參考圖
(110.06.16修)

4

校園事件之處理機制

事件類型	適用法規	處理機制
性別事件	性別平等教育法(111.01.19修訂) 校園性騷擾性侵害或性霸凌防制準則(108.12.24)	性別平等教育委員會
霸凌事件	校園霸凌防制準則(109.07.21修訂)	防制校園霸凌因應小組
體罰、不當管教事件、其它	高級中等以下學校教師解聘不續聘停聘或資遣辦法(109.06.28訂定) 學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項(111.02.11修訂)	校事會議

5

校園性別事件法令區別

- 性別事件之處理依身份別適用不同法規
 - 性別平等教育法適用對象：指性侵害、性騷擾或性霸凌事件之一方為學校校長、教師、職員、工友或學生，他方為學生者
- §性平法2條第7款§**

發生場域	發生對象	適用法規	保障目標
校園性別事件	兩造皆為校園人士(含生對生、師對生)	性別平等教育法、校園性騷擾性侵害防治準則	保障學生受教權
職場性別事件	兩造皆為教職員工	性別工作平等法	保障員工工作權
非屬校園和職場的性別事件	其中一造為校外人士	性騷擾防治法、性侵害防治法	保障人身安全

性別事件適用對象之界定

- 性別平等教育法適用對象：指性侵害、性騷擾或性霸凌事件之一方為學校校長、教師、職員、工友或學生，他方為學生者 §性平法第2條第7款§
 - 校園性別事件，包括不同學校間所發生者。 §防治準則第9條§
 - 教師：指專任教師、兼任教師、代理教師、代課教師、教官、**運用於協助教學之志願服務人員、實際執行教學之教育實習人員**及其他執行教學或研究之人員。
 - 職員、工友：指前款教師以外，固定、定期執行學校事務，或**運用於協助學校事務之志願服務人員**。
 - 學生：指具有學籍、**學制轉銜期間未具學籍者**、接受進修推廣教育者、交換學生、**教育實習學生**或研修生。 §防治準則第9條§

7

校園性別事件的樣態

- 性騷擾
 - 性霸凌
 - 性侵害
- §性平法2條第1項§
- 違反教師專業倫理
 - §校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則第七條§



校園性別事件樣態



- 性侵害：指性侵害犯罪防治法所稱性侵害犯罪之行為。
- 性騷擾：指符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：
 - （一）以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。
 - （二）以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。
- 性霸凌：指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。 §性平法第2條§

違反教師專業倫理

- 教師於執行教學、指導、訓練、評鑑、管理、輔導或提供學生工作機會時，在與性或性別有關之人際互動上，不得發展有違專業倫理之關係。 §防制準則第7條§

過度追求

- 教職員工生應尊重他人與自己之性或身體之自主，避免不受歡迎之追求行為，並不得以強制或暴力手段處理與性或性別有關之衝突。 §防制準則第8條§

9

性別平等教育法之性騷擾定義



- 性騷擾：指符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：§性平法第2條§
- 以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。
- 以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。

10

常見的性騷擾樣態



- **言語的騷擾**

- 在言語中帶有貶抑任一性別的意味，包括帶有性意涵、性別偏見或歧視行為及態度，甚或帶有侮辱、敵視或詆毀其他性別的言論。
- 講黃色笑話

- **肢體上騷擾**

- 任一性別對其他性別做出肢體上的動作，讓對方覺得不受尊重及不舒服。例如：擋住去路、故意觸碰對方的肢體（掀裙子、趁機撫摸胸部及其他身體的部分或暴露性器官等）等俗稱吃豆腐的行為。

- **視覺的騷擾**

- 以展示裸露色情圖片或是帶有貶抑任一性別意味的海報、宣傳單，造成當事人不舒服者。
- 偷窺偷拍
- 拍攝散布性影音

11

性平法明訂性霸凌之禁止



- **性平法之性霸凌定義**

- 性霸凌：指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之**性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同**進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。
- 性別認同：指個人對自我歸屬性別的自我認知與接受。§性別平等教育法第2條§

- 學校應提供性別平等之學習環境，招生及就學許可不得有性別、性別特質、性別認同或性傾向之差別待遇。§性別平等教育法第12、13條§

12

校園性侵害行為的定義



- 指性侵害犯罪防治法所稱性侵害犯罪之行為§性平法第2條§。
- 性侵害犯罪防治法所稱之性侵害行為係指觸犯刑法第221條至227、228、229、332、334、348之罪。
- 刑法妨害性自主罪章：
 - 221條**強制性交罪**：以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他**違反其意願**之方法而為性交者。包括肛交、口交、手指插入、異物插入、性器接觸等性行為。
 - 224條**強制猥褻罪**：以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他違反其意願之方法而猥褻者。包括強迫拍攝裸照、錄影帶...
 - 225條利用機會強制性侵或猥褻罪
 - 227條與幼年人性交罪
 - 228條利用權勢性交或猥褻罪

13

刑法227 與幼年人性交罪



犯罪行為	刑度
對未滿14歲之男女為性交者	三年以上十年以下有期徒刑 (刑法227條)
對未滿14歲之男女為猥褻之行為者	六個月以上五年以下有期徒刑 (刑法227條)
對14歲以上未滿16歲之男女為性交者	七年以下有期徒刑 (刑法227條)
對14歲以上未滿16歲之男女為猥褻之行為者	三年以下有期徒刑 (刑法227條)

違反專業倫理之師生不當交往行為



- 教師於執行教學、指導、訓練、評鑑、管理、輔導或提供學生工作機會時，在與性或性別有關之人際互動上，不得發展有違專業倫理之關係。
- 教師發現其與學生之關係有違反前項專業倫理之虞，應主動迴避或陳報學校處理。

§校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則第7條§

15

兒少性剝削行為的定義



- 受害對象是指遭受性剝削或疑似遭受性剝削之兒童與少年。
- 有下列行為之一，即為兒童或少年性剝削行為：
 - 一、使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為。
 - 二、利用兒童或少年為性交或猥褻之行為，以供人觀覽。
 - 三、拍攝、製造、散布、播送、交付、公然陳列或販賣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。
 - 四、使兒童或少年坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞或其他類似行為。

§ 性剝削防制條例第2條 (112年2月15日修正)§⁶

校園性別事件處理程序

- 通報階段
- 暫時性處理措施階段
- 移交階段
- 調查階段
- 權責單位處理階段
- 處理結果之救濟及追蹤通報階段

17

通報/受理	- 申請人(被害人、家長)/檢舉人(知悉者)向學務處提出申請/檢舉 - 通知監護人(家內性侵害事件例外) 24小時通報衛福部關懷起來、校安系統
暫時處理措施	教師法§14 I 4-6 款、§15 I 1-2款，學校應於知悉日起1個月內經教師評審委員會審議通過後，免報主管機關核准，暫時予以停聘6個月以下，靜候調查；必要時得延長2次，每次不得逾3個月
移交	3日內移交性別平等教育委員會；7日內移送有管轄權學校受理 20日內以書面通知原申請人/檢舉人是否受理
調查	- 性平會調查或另組3-5人調查小組進行調查 - 二個月內完成調查。必要時，得延長之，延長以二次為限，每次不得逾一個月，並應通知申請人、檢舉人及行為人 - 撰寫調查報告，提性平會審議，調查小組推派代表列席說明
權責單位處理	§14 I 4-5 款性侵害/情節重大之性騷擾或性霸凌情形，經性平會調查屬實者，解聘、免職、終止契約關係或終止運用關係，且終身不得聘任、任用、進用或運用 §15 I 1款性騷擾或性霸凌非屬情節重大，性平會調查，10日內教評會1/2出席，1/2審議通過，10日內報主管機關核准，解聘、免職、終止契約關係或終止運用關係，1-4年不得聘任、任用、進用或運用 - 教師法§18 I 教評會2/3出席，2/3審議通過，於通過後10日內報主管機關，並於核准後，予以終局停聘，六個月至三年 - 情節輕微，依公立高級中等以下學校教師成績考核辦法送考績會或其他權責機關，予以申誡、記過之懲處 - 輕微者應命加害人接受心理輔導，或施以性平教育、道歉等教育目的措施
申復救濟與追蹤	- 接獲調查報告書後，接獲報告書次日起20日內以書面向學校提出申復，以一次為限；學校三十日內作成附理由之決定，以書面通知申復人申復結果 - 當事人對於學校處理之申復決定不服，接獲申復決定通知書次日起30日得依教師法、各級學校學生申訴或相關規定提起申訴。

性別事件之申請檢舉/通報/受理

- 知悉事件發生
 - 被害人、家長告知學校；導師、或其他知悉者告知校方，學校通知家長
 - 媒體舉發、主管單位函文檢舉
- 通報：知悉24小時內進行社政和校安通報
- 申請/檢舉事件
 - 申請人（被害人、家長）向學校提出申請調查（申請案）
 - 其他知悉者填寫校安通知單，學校性平承辦窗口通知法定代理人，說明獲知事項，並進行法律權益程序告知。
 - 有申請調查意願：當事人或家長填寫校園性別事件調查申請書。（申請案）
 - 無申請調查意願：由學校說明相關權益，填寫權益聲明書或做成會議記錄，待其有意願或準備好時再行申請調查。（性平會決議是否同意不申請，如無公益考量可同意不申請，則學校無申請案件）
 - 家長無調查意願但為公益案件（例如師生案件、受害者多、加害者多），由學校指定專人檢舉或召開性平會決議，學校逕行檢舉調查。（檢舉案）
 - 調查期間如申請人欲撤回案件，填寫撤回案件申請書。惟檢舉案件不得撤回¹⁹。

學校隱匿/延遲通報可能衍生的問題

- 延遲通報：行政責任、罰鍰
 - 教育部處理違反性別平等教育法事件處理程序及裁罰基準
- 隱匿通報
 - 不適任教師無法管制、追蹤
 - 行為人至下一所學校任教，發生性侵害。
 - 知悉服務學校發生疑似校園性侵害事件，未依性別平等教育法規定通報，致再度發生校園性侵害事件；或偽造、變造、湮滅或隱匿他人所犯校園性侵害事件之證據，經學校或有關機關查證屬實。§教師法第14條第1項第8款§
- 學校自行調查
 - 學校或主管機關處理校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件，應將該事件交由所設之性別平等教育委員會調查處理，任何人不得另設調查機制，違反者其調查無效。§性平法21條第3項§
 - 事件管轄學校或機關所屬人員不得以任何名義對案情進行瞭解或調查，且不得要求當事人提交自述或切結文件。§防制準則23條第8款§

相關通報法規與罰則

- 學校校長、教師、職員或工友知悉服務學校發生疑似校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件者，除應立即依學校防治規定所定權責，依**性侵害犯罪防治法**、**兒童及少年福利與權益保障法**、**身心障礙者權益保障法**及其他相關法律規定通報外，並應向學校及當地直轄市、縣（市）主管機關通報，至遲不得超過**二十四小時**。
- 學校校長、教師、職員或工友不得偽造、變造、湮滅或隱匿他人所犯校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件之證據。
- 學校或主管機關處理校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件，應將該事件交由所設之**性別平等教育委員會調查處理**，**任何人不得另設調查機制，違反者其調查無效。**§性平法21條第2項§
- 如有違反上述之情形之一者，處新臺幣三萬元以上十五萬元以下罰鍰。§性平法36條第3項§
- 如未依通報規定進行通報，致再度發生校園性侵害事件；或偽造、變造、湮滅或隱匿他人所犯校園性侵害事件之證據者，應依法予以解聘或免職。§性平法36條-1§

21

項次	違反 法條	裁罰 法條	違反 事實	額度	違規情節及裁罰基準
1	第二十一 條第一項	第三十六 條第一款	學校校長、教師、職員或工友知悉服務學校發生疑似校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件，未於二十四小時內，依學校防治規定所定權責，向學校及當地直轄市、縣（市）主管機關通報。	三萬元以上十五萬元以下罰鍰	一、同一案件： (一)延誤未滿四十八小時者處三萬元。 (二)延誤四十八小時以上未滿九十六小時者處六萬元。 (三)延誤九十六小時以上未滿一百六十八小時者處九萬元。 (四)延誤一百六十八小時以上者處十二萬元。 (五)延誤一百六十八小時以上且情節重大者處十五萬元。 二、一年內有二案件以上延誤通報二十四小時以上者，自第二案起，每次處十五萬元。 三、有下列情形之一者，得依第一款第一目額度裁罰： (一)該人員到該校服務次日起二個月內發生延誤通報情事。 (二)延誤未滿一百六十八小時，期間內遇有通報分類之急急事件或甲級事件。 (三)已進行社政通報或已由其他相關單位介入處理。
2	第二十一 條第二項	第三十六 條第二款	學校校長、教師、職員或工友偽造、變造、湮滅、隱匿他人所犯校園性騷擾或性霸凌事件之證據。	三萬元以上十五萬元以下罰鍰	依下列情形，具體審酌其裁罰額度： 一、校園性騷擾或性霸凌事件行為人之身分係校長、教師、職員、工友，抑或學生。 二、違反第二十一條第二項規定，對被害人所生之影響。 三、違反第二十一條第二項規定之次數。
3	第二十一 條第三項	第三十六 條第二項	學校未將事件交由所設之性別平等教育委員會調查處理，或任何人另設調查機制。	一萬元以上十五萬元以下罰鍰	依下列情形，具體審酌其裁罰額度： 一、校園性騷擾或性霸凌事件行為人之身分係校長、教師、職員、工友，抑或學生。 二、違反第二十一條第三項規定，對被害人所生之影響。

22

§教育部處理違反性別平等教育法事件處理程序及裁罰基準(109.04.07修正)

校園性別事件調查處理階段 ~移交性平會及管轄學校調查



- **3日**內移交性別平等教育委員會
 - 校園性別事件應交由性別平等教育委員會調查處理，任何人不得另設調查機制，違反者調查無效。 §性平法21條§
- **20日**內召開性平會議，決議是否受理案件
 - 29條第2項不受理要項：1.非屬本法所規定之事項者2.申請人或檢舉人未具真實姓名3.同一事件已處理完畢者 §性平法第29條第2項§
 - 判斷是否受理基準：1. 是否為校園性別事件；2. 依法得否不受理
 - 案件受理後，倘無管轄權，則7個工作日內移交給管轄學校
 - 管轄權學校的判斷基準：行為人行為發生時身分之所在
 - 無管轄權者，應將該案件於**七個**工作日內移送其他有管轄權者，並通知當事人。§防治準則15條第1項§
- **20日**內以書面通知原申請人/檢舉人是否受理，如不受理需敘明理由，並告知申請人或檢舉人**申復**之期限及受理單位。
- 申請人/檢舉人得於接獲不受理通知書 **20日**內提出申復

23

性別事件調查期程與程序



- 性平會受理案件後，至多**四個月**內要完成相關調查工作，並撰寫調查報告，之後提交性平會。如有延長申請期限必須通知雙方當事人。
 - 性別平等教育委員會應於受理申請或檢舉後**二個月**內完成調查。必要時，得延長之，延長以**二次**為限，每次不得逾**一個月**，並應通知申請人、檢舉人及行為人。 §性平法31條第1項§
- 調查報告完成後，學校召開性平會議，審議調查小組撰寫之調查報告。必要時性平會得邀請一位調查小組委員至性平會報告調查之事實認定與懲處建議。

性別事件權責單位處理階段 ~事實認定與結果處置



- 學校及主管機關對於與本法事件有關之事實認定，應依據其所設**性別平等教育委員會之調查報告**。§性平法35條第1項§、§防治準則29條§
- 校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件經學校或主管機關調查屬實後，應依相關法律或法規規定自行或將行為人移送其他**權責機關**，予以**申誡、記過、解聘、停聘、不續聘、免職、終止契約關係、終止運用關係或其他適當之懲處**。§性平法第25條第1項§
- 學校召開性平會認定事件之調查結果是否成立，之後視情節輕重移送權責單位(例如性平會、教評會或考績會)確定懲處結果，亦即事實認定和懲處確定要分兩階段完成

25

性別事件權責單位處理階段 ~結果處置



- 學校、主管機關或其他權責機關為性騷擾或性霸凌事件之懲處時，**應命行為人接受心理輔導之處置**，並得命其為下列一款或數款之處置：
 - 一、經被害人或其法定代理人之同意，向被害人道歉。
 - 二、接受八小時之性別平等教育相關課程。
 - 三、其他符合教育目的之措施。§性平法第25條第2項§
- 性騷擾或性霸凌事件情節輕微者，得僅以第二項規定為必要之處置。§性平法第25條第4項§
- 行為人違反第25條第6項不配合執行，而無正當理由者，由學校報請主管機關處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰，並得按次處罰至其配合為止。但行為人為學校校長時，由主管機關逕予處罰。 §性平法第36條第4項§

26

性別事件之結果處置 (教師法第14條，解聘，終身不得任教)



- 教師有下列各款情形之一者，應予解聘，且終身不得聘任為教師：
 - 三、犯性侵害犯罪防治法第二條第一項所定之罪，經有罪判決確定。
 - 四、經學校性別平等教育委員會或依法組成之相關委員會調查確認有性侵害行為屬實。
 - 五、經學校性別平等教育委員會或依法組成之相關委員會調查確認有性騷擾或性霸凌行為，有解聘及終身不得聘任為教師之必要。
 - 六、受兒童及少年性剝削防制條例規定處罰，或受性騷擾防治法第二十條或第二十五條規定處罰，經學校性別平等教育委員會確認，有解聘及終身不得聘任為教師之必要。
 - 八、知悉服務學校發生疑似校園性侵害事件，未依性別平等教育法規定通報，致再度發生校園性侵害事件；或偽造、變造、湮滅或隱匿他人所犯校園性侵害事件之證據，經學校或有關機關查證屬實。
 - 十一、行為違反相關法規，經學校或有關機關查證屬實，有解聘及終身不得聘任為教師之必要。§教師法第14條§
- 教師有第一項第四款至第六款規定情形之一者，免經教師評審委員會審議，由學校逕報主管機關核准後，予以解聘
- 有第八款、第九款或第十一款規定情形之一者，應經教師評審委員會委員三分之二以上出席及出席委員三分之二以上之審議通過，並報主管機關核准後，予以解聘。§教師法第14條§

性別事件之結果處置 (教師法第15條，解聘1-4年不得任教)



- 教師有下列各款情形之一者，應予解聘，且應議決一年至四年不得聘任為教師：
 - 一、經學校性別平等教育委員會或依法組成之相關委員會調查確認有性騷擾或性霸凌行為，有解聘之必要。
 - 二、受兒童及少年性剝削防制條例規定處罰，或受性騷擾防治法第二十條或第二十五條規定處罰，經學校性別平等教育委員會確認，有解聘之必要。
 - 三、體罰或霸凌學生，造成其身心侵害，有解聘之必要。
 - 四、經各級社政主管機關依兒童及少年福利與權益保障法第九十七條規定處罰，並經學校教師評審委員會確認，有解聘之必要。
 - 五、行為違反相關法規，經學校或有關機關查證屬實，有解聘之必要。
- 教師有前項第一款或第二款規定情形之一者，應經教師評審委員會委員二分之一以上出席及出席委員二分之一以上之審議通過，並報主管機關核准後，予以解聘。
- 有第五款規定情形者，應經教師評審委員會委員三分之二以上出席及出席委員三分之二以上之審議通過，並報主管機關核准後，予以解聘。§教師法第15條§

性別事件依情節輕重之處置結果~教師

- §14 I 4~5 款性侵害/情節重大之性騷擾或性霸凌情形，經性平會調查屬實者，解聘、免職、終止契約關係或終止運用關係，且終身不得聘任、任用、進用或運用
- §15 I 1款性騷擾或性霸凌非屬情節重大，性平會調查，10日內教評會1/2出席，1/2審議通過，10日內報主管機關核准，解聘、免職、終止契約關係或終止運用關係，1-4年不得聘任、任用、進用或運用
- 教師法§18 I 行為違反相關法規(違反教師專業倫理未達§14 I 11款、§15 I 5款，有終局停聘之必要)，性平會調查、教評會2/3出席，2/3審議通過，於通過後10日內報主管機關，並於核准後，予以終局停聘六個月至三年。因有保留底缺和復聘之考量，故性騷擾禁止使用。
- 情節輕微，依公立高級中等以下學校教師成績考核辦法送考績會或其他權責機關，予以申誡、記過之懲處
- 輕微者(性平會)應命加害人接受心理輔導，或施以性平教育、道歉等教育目的措施

29

性別事件之處置—學生

- 性別事件成立
 - 依校規申誡、記過§性平第25條第一項§
 - 應命加害人接受心理輔導§性平第25條第二項§
 - 經被害人或其法定代理人之同意，向被害人道歉。
 - 接受八小時之性別平等教育相關課程
 - 其他符合教育目的之措施
- 受害人：視需求提供心理輔導§性平法第24條§
- 性別事件不成立
 - 依輔導管教辦法處理

30

性別事件之輔導與教育措施



- 情節輕微之教育或輔導措施應由懲處之學校命行為人為之，執行時並應採取必要之措施，以確保行為人之配合遵守。
- 由學校性平會討論決定實施性別平等教育相關課程之性質、執行方式、執行期間及費用之支應事宜；該課程之性質、執行方式、執行期間及不配合執行之法律效果，應載明於處理結果之書面通知中。
- 依本法第二十五條第二項第二款規定命行為人接受八小時之性別平等教育相關課程，應由學校所屬主管機關規劃。§防治準則第30條第2、3、4項§
- 行為人違反第二十五條第六項不配合執行，或第三十條第四項不配合調查，而無正當理由者，由學校報請主管機關處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰，並得按次處罰至其配合或提供相關資料為止。§性平法第36條第3項§

31

校園性侵害、性騷擾、性剝削、性霸凌學生之辨識、處遇介入及資源連結

臺中教育大學
諮商與應用心理學系 羅明華



性別事件中輔導人員的角色與責任



- 學校或主管機關處理校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件，應告知當事人或其法定代理人其得主張之權益及各種救濟途徑，或轉介至相關機構處理，必要時，應提供心理輔導、保護措施或其他協助；對檢舉人有受侵害之虞者，並應提供必要之保護措施或其他協助。
- 前項心理輔導、保護措施或其他協助，學校或主管機關得委請醫師、臨床心理師、諮商心理師、社會工作師或律師等專業人員為之。

§性平法24條第1, 2項§

33

性別事件中輔導人員的角色與責任



- 學校、主管機關或其他權責機關為性騷擾或性霸凌事件之懲處時，應命行為人接受心理輔導之處置，並得命其為下列一款或數款之處置：
 - 一、經被害人或其法定代理人之同意，向被害人道歉。
 - 二、接受八小時之性別平等教育相關課程。
 - 三、其他符合教育目的之措施。

- 前項心理輔導，學校或主管機關得委請醫師、臨床心理師、諮商心理師、社會工作師或律師等專業人員為之。

§性平法25條第2項§

- 性騷擾或性霸凌事件情節輕微者，得僅以第二項規定為必要之處置。惟應由懲處之學校執行，執行時並應採取必要之措施，以確保行為人之配合遵守。 §性平法第25條第4、6項§

34

性別事件之輔導與教育措施



- 情節輕微之教育或輔導措施應由懲處之學校命行為人為之，執行時並應採取必要之措施，以確保行為人之配合遵守。
- 由學校性平會討論決定實施性別平等教育相關課程之性質、執行方式、執行期間及費用之支應事宜；該課程之性質、執行方式、執行期間及不配合執行之法律效果，應載明於處理結果之書面通知中。
- 依本法第二十五條第二項第二款規定命行為人接受八小時之性別平等教育相關課程，應由學校所屬主管機關規劃。§防治準則第30條第2、3、4項§
- 行為人違反第二十五條第六項不配合執行，或第三十條第四項不配合調查，而無正當理由者，由學校報請主管機關處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰，並得按次處罰至其配合或提供相關資料為止。§性平法第36條第3項§

35

性別事件中輔導人員的困境



- 資訊不清楚，即要接手行為人的性別教育或諮商處遇
- 性別教育8小時和心理輔導有何不同？
- 性別教育8小時應該由誰來做？怎麼做？
- 性別教育/輔導諮商如何評估成效？

36

性別事件樣態之成因不同



- 性騷擾
 - 人際互動界線不清楚
 - 欠缺性別意識
 - 對性騷擾的錯誤迷思
- 性霸凌
 - 性或性別的歧視
 - 對性霸凌的錯誤迷思
- 性侵害
 - 對性的好奇與探索
 - 性衝動，控制力薄弱
 - 對性侵害的錯誤迷思
 - 錯誤的壓力宣洩模式
 - 從過去被性侵的經驗，轉成加害人

輔導人員宜視受害人/行為人行為樣態，
訂定不同之諮商輔導介入策略或性平教育計畫

37

性別事件光譜



- 性嬉戲 VS 性好奇 VS 性騷擾
- 性吸引 VS 性試探 VS 性侵害
- 性別刻板 VS 性別偏見 VS 性別霸凌
- 性別事件的防治，學校應加強性教育、尊重身體界線、情感教育、多元性別之宣導

38



校園性別事件處理的原則

- 性別事件之辨識：事件之類型與樣態
 - 性騷擾/性侵害/性霸凌/性剝削
- 性別事件之通報與舉發(倫理 VS 關係)
- 了解發生經過(是否違反當事人意願)
- 說明通報的目的與後續可能面對的流程
 - 家長的情緒及親子衝突
 - 與社政、警政及法院之合作
 - 事件曝光後可能會發生的事(八卦、害怕報復…)
 - 懷孕或性病感染的可能

39



如何辨識性侵害受害者？

- 出現明顯的退縮或嚴重的退化行為：出現逃避人群、啃手指、哭泣等退化行為
- 出現睡眠困擾：如做惡夢、怕上床，過度警戒，困難建立親密信任的關係
- 極端不願意參與體能活動、對於更衣、脫掉衣服感到恐懼並會反抗；強迫性地清洗自己；不願意去健康中心；
- 對特定的人顯示敵意或畏懼；與友伴關係疏離，同儕關係不佳，或害怕與某位定的人或師長獨處
- 飲食失調，出現厭食或飲食過量
- 掩飾性別的裝扮：穿過大的外套、天氣熱卻穿大外套
- 學業表現、出席、到校返家時間異常；出現偏差及違法行為，如逃學、蹺家等；消費能力突然增加，有來源不明的金錢
- 呈現不符年齡的性知識或性行為
- 重複出現自我傷害或自殺行為



受害者常見之情緒反應

- 害怕焦慮：事情會不會再發生、擔心被報復
- 缺乏安全感：對居家沒有安全感、害怕異性、害怕性行為…
- 憤怒、不平：做惡夢、情緒易怒、對自己的遭遇感到憤怒、不公平
- 不信任感：別人會相信嗎、會不會瞧不起我、不信任司法、警察以及他人、覺得自己孤獨被世界遺棄
- 失控：我沒辦法讓自己不去想它
- 悔恨、懊惱：假如我當初/我應該…，就不會發生…
- 憂鬱、失落、無力：我還能做些什麼？疲憊不堪、對事情都提不起勁、自我傷害、自殺、生命無意義
- 罪惡感和自責：羞愧感、不知如何面對其他人、羞於啟齒談此經驗、覺得自己髒、不再是原來的自己、對不起家人、朋友



性侵害被害人常見的情緒與行為議題

- **行為問題**
 - 暴力、攻擊、敵意（口語、肢體暴力等）、逃學、逃家等
 - 將憤恨投射到其他異性身上，對其他人採取報復手段
 - 重複發生性關係，性關係混亂
 - 對自己做出自傷或自殺的行為
- **情緒問題**：情緒疏離、淡漠 V.S. 憤怒、挑釁
- **自尊問題**：覺得不被愛、無價值感、不被需要、低自尊
- **人際依附問題**：對人缺乏信任、對事件負向認知、依賴

事件發生當下危機處理機制~學校層級



- 視事件性質召開會議(性平會議/霸凌會議/校事會議/危機小組會議)：確定分工負責
- 進行責任通報及校安通報
- 發言人須第一時間統一向媒體說明，未授權者不得發言。
- 保護當事人應有的人權（包括加害人及被害人）
- 加強與網絡間的協調與聯繫，於事件之司法調查過程中，必要時應陪同學生，給予心理支持。
- 進行相關之班級輔導(含當事人和行為人或其他目睹者)及結合社工訂定個案處遇計畫。
- 遇秘密轉學事宜，並應請主管教育行政機關協調、聯繫受害學生轉進及轉出之學校

輔導室啟動輔導機制



- 組織輔導團隊，擬定整體輔導計畫：整合校內外輔導資源，針對學生、班級及全校師生與家長，進行三級輔導工作，必要時結合學諮中心或外部資源。
- 召開個案會議：如個案出現嚴重的性化行為或偏差行為，可視情況邀請家長、專家學者、學諮中心心理師或社工師、精神科醫師...等，召開個案會議或網絡會議。討論學生後續的輔導處遇、安置或學習生活適應。
- 如學生懷孕，則需進一步與護理人員合作，教導學生做好懷孕及哺育的準備；或是人工流產、出養等之計畫。

對受害者立即性介入的重點

- **提供心理支持及危機處理**：對受害者的氣憤、恐懼、不安、焦慮提供支持，緩和其負向的痛苦感受。強調事件發生不完全是他的錯；他說出事實是勇敢的行為，而非告密。
- **危機風險評估**：評估受害者人身是否安全，有無可能再度被性侵之可能；是否有自殺意圖或行為、是否需立即安置庇護所或住院。
- **協助受害者說出事件經過**：有些受害者會害怕被報復或怕出庭而不願意提出申訴或報警，可以跟受害者談談他的害怕擔心，並說明可能會有的程序和過程，鼓勵受害者向學校、警方說出事情發生的經過。
- **協助受害者形成支持系統**：提供家長、教師以及同儕諮詢，給予受害者情緒支持。
- **維持生活正常作息，增加自我控制感**

對受害者後續之輔導重點

- 恢復信任感和控制感
- 修復自尊、有能力感：改變錯誤的認知，發生性侵害不代表未來都無法好轉
- 危險辨識訓練：學習辨識可能的誘惑或暴力情境線索
- 自我肯定訓練：學習拒絕他人不當的要求
- 增加自我保護：肯定被愛的需求，但尊重自己與他人的身體界線
- 適應環境改變



對加害學生的輔導策略

- 應清楚明確地告訴學生不當行為所導致的後果及責任，須為錯誤的行為受到處罰。
- 可了解學生的動機並與之共同討論，協助學生釐清其錯誤的認知，切勿以完全負面的態度面對學生。
- 可請輔導處的輔導人員或尋求相關資源網絡，協助導正學生偏差行為或錯誤的認知，重建合宜的言行。
- 若學生以自己曾受過相同傷害，所以才有相同的行為解釋理由，切記勿讓學生以此合理化自己的行為。
- 加強其內在的自我管理能力，宜增加加害者對錯誤行為的覺知、加強自我控制的能力、自我情緒的覺察、與人互動時的適當的社交言語及行為。



性別事件加害人諮商處遇的重點

- 處理行為人的抗拒，挑戰行為人的否認
- 敘說事件的發生過程
- 培養行為人的同理心：幫助行為人了解事件對受害人的影響
- 強化內在的自我管理(性衝動)
- 加強情緒管理技巧

校園性侵害及性騷擾行為人防治教育課程綱要(八小時)



- 性別平等意識（身體/性自主）
- 解構性侵害/性騷擾迷思
- 性侵害/性騷擾因應與創傷
- 性侵害及性騷擾再犯預防
- 教育部性別平等教育全球資訊網/校園性別事件防治與處理/性平8小時或其他處置
- 國民中小學校園性侵害或性騷擾防治教師參考手冊
https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m7/m7_07_02_01?sid=177
- 高級中等以下學校校園性侵害性騷擾或性霸凌行為人防治教育課程教師手冊
https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m7/m7_07_02_01?sid=14977

兒少常見的情感/性議題



- 我喜歡你 V.S. 被利用、剝削
- 追求行為 V.S. 性騷擾
- 兩情相悅 V.S. 性侵害



情感教育的四步驟



- 認識自己的價值
 - 認識自己，懂得尊重和愛自己
 - 瞭解擇偶的條件，自己喜歡或適合甚麼樣的伴侶
- 當愛情來了
 - 分辨喜歡和愛，尊重彼此的界線
 - 如何告白，學習尊重對方的意願
 - 接受對方的拒絕
- 愛情進行式
 - 性教育，尊重彼此的身體界線(懷孕的預防和處理)
 - 如何拒絕對方的不當要求（性行為或拍裸照）
 - 意見不同時如何好好溝通
 - 避免約會暴力，保護自己不受傷
- 當愛情走時
 - 好好的分手
 - 求助的管道和資源

51

情感教育的重點



- 認識身體和自我照顧：個人的身體的隱私與界線
- 辨別自我情感和表情達意：辨識與表達自己的情感
 - 認識自己的情感：甚麼是我喜歡的、我不喜歡的，那些是我想要的，我不想要的
 - 認識別人的情感：甚麼是別人喜歡的、不喜歡的；別人不喜歡的時候會有甚麼反應
- 異性的溝通技巧
 - 服裝儀容：個人的清潔、乾淨的外表
 - 與異性相處的禮節：專心聽、交談的禮貌、適當的身體距離與肢體接觸
- 告白與拒絕：練習邀約異性朋友參加活動、不喜歡或不舒服的要求堅定的拒絕、坦然接受拒絕
- 性侵害的防治與自我保護：危險情境的辨識和自我保護
- 分手的處理

52

用繪本談情感教育



53

四層次提問—以我喜歡你為例

● 事實Facts

- 咪咪每次遇到雷弟都會怎麼表示呢？
- 雷弟認為咪咪為什麼要這麼做呢？
- 雷弟在情人節那天寫卡片送給誰？
- 雷弟的卡片裡面寫了些甚麼？

● 感受Feelings

- 雷弟要把卡片送給咪咪時，他有甚麼感覺？他是怎麼把卡片送給咪咪的？
- 雷弟發現史派克也喜歡給咪咪時，他有甚麼感覺？
- 咪咪看到雷弟的卡片時有甚麼反應？
- 咪咪給雷弟的卡片上寫了些甚麼？

● 發現Findings

- 你曾經向雷弟一樣寫告白信給你欣賞的人嗎？
- 如果你是咪咪的話，你收到雷弟的情人卡後會怎麼做？

● 將來Future

- 如果寫一封情人卡你會寫給誰？寫些甚麼？
- 你曾經收過類似的告白信嗎？你收到告白信會怎麼做？

54

照片不只是照片—— 不要成為犯罪者或受害者



3. 在廁所、泳池更衣室偷拍同學的身體隱私，這樣的行為真的好玩嗎？如果你被偷拍，你會怎麼做：

- ☐ 只是好玩而已，不用大驚小怪
- ☐ 告訴對方偷拍別人私密照是犯法的行為，也要勇敢告訴家人和老師

4. 如果你收到別人傳來同學被偷拍的上廁所或換衣服的照片，你會怎麼做？：

- ☐ 告訴傳的人這是犯法的行為，並立刻告訴家人和老師，一起刪掉照片
- ☐ 趕快轉傳給其他人看



55

影片流出去後會發生甚麼事？



5. 你覺得小玉真的是三年級的女生嗎？想一想，如果照片傳給對方，還有可能拿回來嗎？

- ☐ 是，因為_____
- ☐ 不是，因為_____

6. 和別人要私密照是犯法的行為，如果有人這樣問你，你會怎麼做？

- ☐ 告訴家人和老師
- ☐ 截圖保留證據，並向警方報案
- ☐ 檢舉、封鎖並刪除他

56

影片流出去後會發生甚麼事？



57

瞭解網路誘騙術，拒成私密照受害人

- 拍一下，沒什麼啦！大家都嘛這樣…
- 我自己也有拍啊，不然我們交換…
- 我是自己收藏用的，我保證絕不外流…
- 我很喜歡妳，所以想收藏妳的照片…
- 愛我就拍給我看 …
- 我只會自己看，不會傳給其他人…
- 誘騙拍攝、散播私密照都有罪

58

認識網路誘拐的詐騙術



加害者常用手法

1. 假裝和你同樣性別、年齡，用任何理由要和你交換、索取私密照片。
2. 和你成為網路上或遊戲裡的老公(婆)，要看你的私密照片，說這樣才是愛的表現。
3. 傳訊息給你說想要聊色和網路視訊性愛，在二人視訊時側錄。
4. 假裝是網拍、外拍攝影師、減肥、健身專家…等等，請你提供私密照讓他鑑定身材。
5. 提供金錢、點數、實物給你，要你傳私密照給他。
6. 直接威脅你傳私密照給他，不然就要傷害你的家人。
7. 傳訊息給你說在網路上看到你的私密照，然後
 - ▼威脅你傳更多私密照給他，不然就將手中這些散布到學校和家人
 - ▼或者假冒是好心人，說是可以幫你處理這件事，但要你再拍私密照給他作為交換。
 - ▼他也可能會分飾多角，一個威脅你，一個假裝幫你，誘使你交出更多私密照。

三個網路小故事

- 公主的照片~闖禍的王子
- 自拍的風波~苦惱又害怕的小丘
- 朋友間的小遊戲~交換自拍照風波

iWIN兒少私密照防制宣導

<https://www.youtube.com/watch?v=dEvgRAVu3Eo>



正確安全的使用網路

- 「不拍攝」：不因對方誘惑或自我滿足而拍攝私密照片
- 「不留存」：私密照不要留存在他人或自己手機、電腦等任何通訊設備中
- 「不散布」：不外傳、不分享及立刻刪除
- 「要截圖」：完整保存網頁內容或手機訊息內容，以做為報案證據



61

行為人之教育與輔導成效評估

- 學校諮輔單位有義務提供諮商治療結果的評估報告；且諮商師在進行諮商前須告知當事人須做此評估報告。
- 整體事件應於完成心理輔導諮商之成效（行為人行為、認知改變及被害人心理復健之評估）後方得結案。
 - 性平會對行為人之處置（心理輔導/性平教育）是否執行完畢？
 - 成效如何？（反省/心得報告 /心理輔導結案報告）

62

行為人之教育與輔導成效評估



- 事件管轄學校於校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件調查處理完成，調查報告經性平會議決後，應將處理情形、處理程序之檢核情形、調查報告及性平會之會議紀錄報所屬主管機關。§防治準則第37條§
 - 校園性平案件系統填報結案(四個月內結案~學務處)
 - 輔導追蹤成效結案(輔導結束後，經學校性平會評估可結案，以密件呈報教育局結案~輔導室)

63

行為人之教育與輔導追蹤



- 行為人如為學生者，轉至其他學校就讀時，主管機關及原就讀之學校認為有追蹤輔導之必要者，應於知悉後一個月內，通報行為人次一就讀之學校。
- 行為人為學生以外者，轉至其他學校服務時，主管機關及原服務之學校應追蹤輔導，並應通報行為人次一服務之學校。
- 接獲前二項通報之學校，應對行為人實施必要之追蹤輔導，非有正當理由，不得公布行為人之姓名或其他足以識別其身分之資料。 §性平法第27條第2, 3, 4項§

64



不適任之人員之通報、追蹤、查詢

- 學校聘任、任用之教育人員或進用、運用之其他人員，有性侵害行為或有情節重大之性騷擾、性霸凌、違反兒童及少年性交易防制條例、兒童及少年性剝削防制條例之行為，經學校性別平等教育委員會查證屬實者，不得聘任、任用、進用或運用。§性平法第27-1條第1~3項§
- 學校聘任、任用教育人員或進用、運用其他人員前，應依性侵害犯罪防治法之規定，查詢其有無性侵害之犯罪紀錄，及依第七項所定辦法查詢是否曾有性侵害、性騷擾、性霸凌、違反兒童及少年性交易防制條例、兒童及少年性剝削防制條例之行為；已聘任、任用、進用或運用者，應定期查詢。§性平法第27-1條§
- 有前三項情事者，各級主管機關及各級學校應辦理**通報、資訊之蒐集及查詢**。§性平法第27-1條§

65

身心壓力辨識及自我覺察

講師：邱苡家諮商心理師

助理講師：李宗衛心理師

先體驗再理解

如何看到孩子行為背後的傷呢？

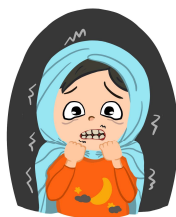




幫助孩子情緒覺察



覺察生理反應



嘗試理解內在情緒



幫孩子說出情
緒的可能原因

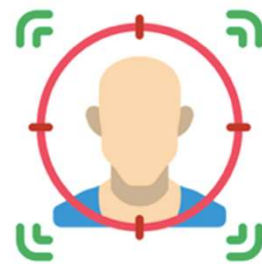
溝通三要素



聽比說重要



提問比說教重要



非語言比語言重要

師長生存守則

1. 設限與同理
2. 給予叮嚀和建議、不囉嗦
3. 你是成年人，你們當中要有人保持清醒，那個人應該是你



輔導人員情緒紓解、 壓力管理及因應策略

學生輔導諮商中心
張佳容、許仁一 心理師
2023.08.14

人生唯一不變的
就是變



堅持到底沒有好下場？
向こう見ずにやってしまうと、他人も力を貸してくれる。
結局、そういう人が残っていくんです。
追求を求めたのではなく、あえて未だにする。
完璧を求めたのではなく、あえて未だにする。
自由 横尾忠則的 不変的
飽き 快人快語 死なないうもり
活著不要人多くてもいい
努力は最小
日本設計大師超越想像框架，解答30個來自生命的艱難難題！
人も、物事も、時間が経つと変わってしまうので。いや、
変化していかないと、人は進めないのです。

人生唯一不變的就是變

横尾忠則 著
王忠弘 譯
蕭青陽 監修

死去之前，人們 最後悔的 五件事

有些事情，現在不做，
以後也不會做了！
女人迷 WOMENONLINE

希望我能過
屬於自己的人生 

希望我更勇於
說出自己的感受 

希望我可以讓
自己更開心 

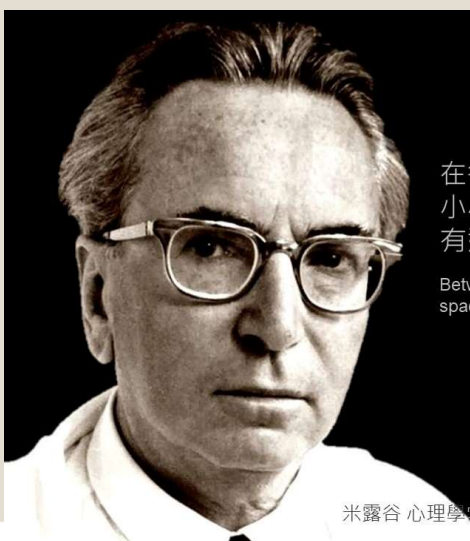
希望我不要
這麼努力工作 

希望我能多跟家人、
朋友以及重要的人聯絡 

不求完美 只求完成

しんせうしき

事實是事實，觀點是觀點。



在每一個刺激跟反應之間，都存在一個小小的空間，在那個空間當中，我們擁有選擇如何反應的權力與能力。

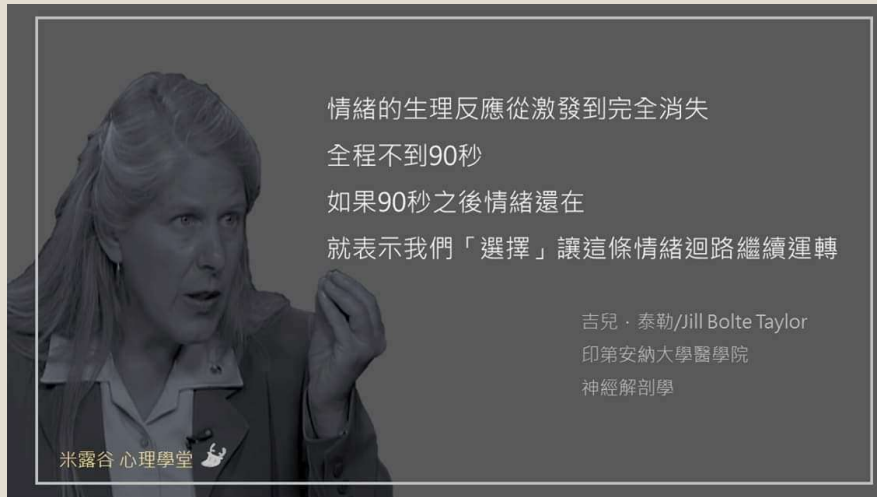
Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response.

Viktor Frankl (1905-1997)
奧地利精神病學家
意義治療與存在主義分析創辦人

米露谷 心理學堂 

2

先處理心情，再處理事情



心理健康

- <https://www.youtube.com/watch?v=0ANFQlkvZe4&t=32s>
為什麼拚命做的人不是先升遷？真正厲害的人懂得如何休息跟練習
| 《一流的人如何保持巔峰》心得



不管白貓、黑貓，會捉老鼠就是好貓

- 洗熱水澡
- 和動物相處
- 腹式呼吸／三個呼吸
- 聽音樂
- 手部按摩
- 喝溫開水
- 嘗試塗鴉、繪畫（禪繞畫）
- 手作
- 烹飪、烘焙
- 給自己一點獨處的時間
- 園藝治療
- 精油／天然花香或柑橘味／花草茶
- 聽海浪聲
- 看鮮豔的色彩
- 看開心的影片／聽笑話
- 唱歌
- 找朋友聊聊
- 調整姿勢
- 換個角度看世界
- 來個擁抱
-

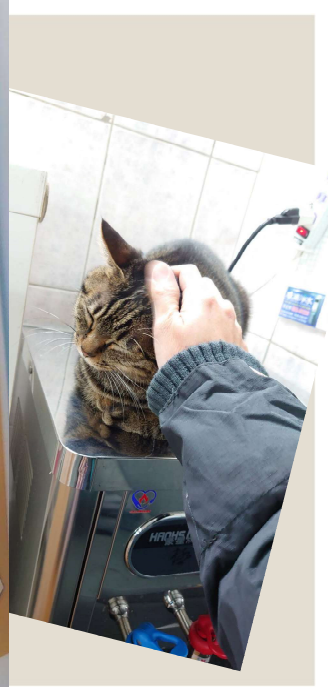
洗熱水澡

◦小提醒：

1. 水溫45° C以下
2. 不要洗超過30分鐘
3. 吃飽不要立刻洗澡



和動物相處

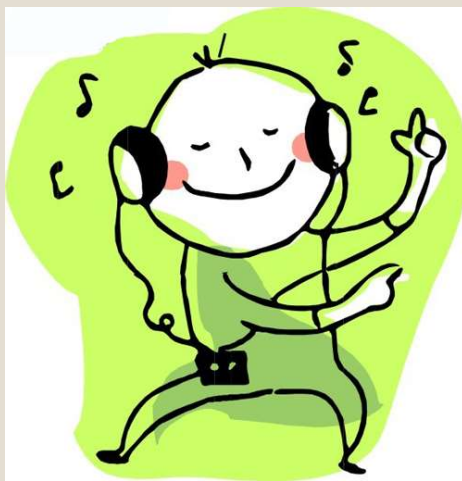


腹式呼吸／三個呼吸



- 第一個呼吸：留意你的呼吸
- 第二個呼吸：放鬆全身
- 第三個呼吸：問自己「此時此刻，什麼是最重要的？」

聽音樂



手部按摩



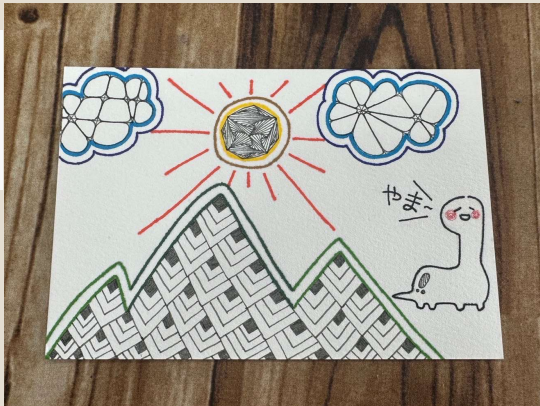
喝溫開水



嘗試塗鴉、繪畫（禪繞畫）

◦ 禪繞畫 (Zentangle) :

「凡事都有可能，只要一次畫一筆。」



禪繞畫認證教師

Eva 老師



禪繞畫



手作

- 毛線編織
- 摺紙
- 蝶谷巴特
- 藍染
- 黏土
- 木工
-



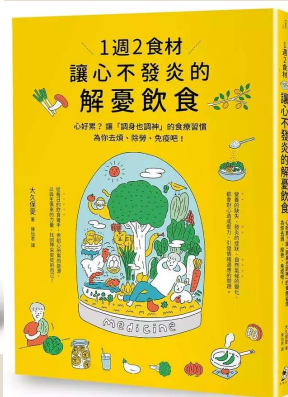
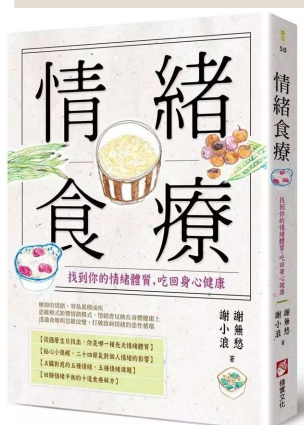
玩手作
手感木筷



手作-拼圖



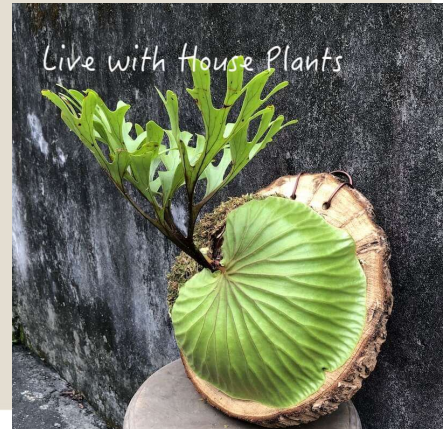
烹飪、烘焙



園藝治療



Dried Flowers



精油／天然花香或柑橘味／花草茶



嚴選組合 健康好記憶

讓大腦回春的日本醫學研究配方

活力

天然檸檬精油 \$250/10mL



早上用配方：迷迭香2滴+檸檬1滴
以精油項鍊或其他吸嗅法，吸聞2小時

集中

天然迷迭香精油 \$200/10mL

放鬆

天然薰衣草精油 \$300/10mL



夜晚用配方：薰衣草4滴+甜橙2滴
使用夜燈或其他吸嗅法，睡前吸聞1小時

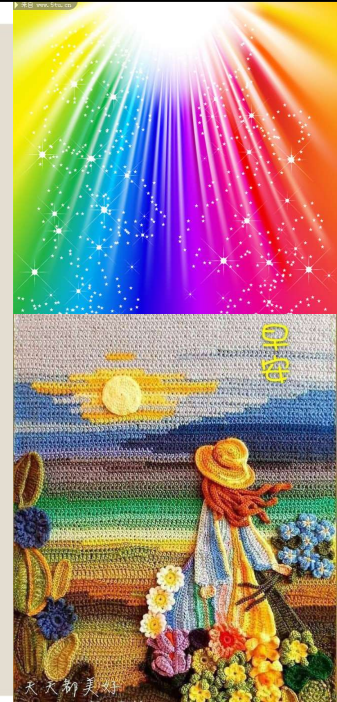
舒緩

天然甜橙精油 \$200/10mL

配方引用自：鳥取大學 神經內科 浦上克哉教授



看鮮豔的色彩



看開心的影片／聽笑話



世界愛笑日 (World Laughter Day)

- 每年5月的第一個星期日
- 倡導者是印度醫生、瑜伽教師馬丹·卡塔利亞 (Dr. Madan Kataria)
- 根據統計，小孩子每天會笑3-400次，成年人每天卻只笑14次左右！
- 笑不需要理由！



唱歌

唱歌能預防失智！

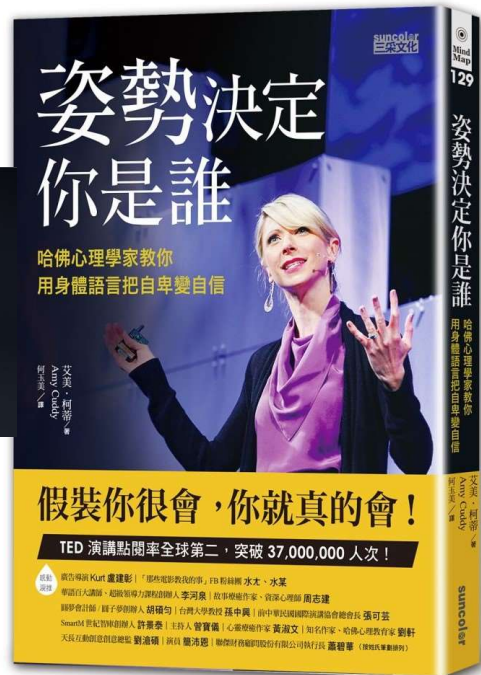
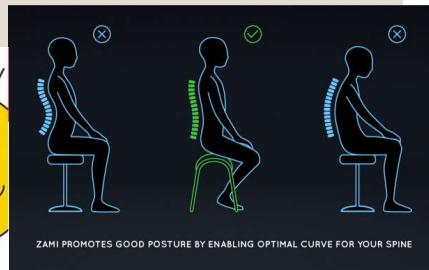
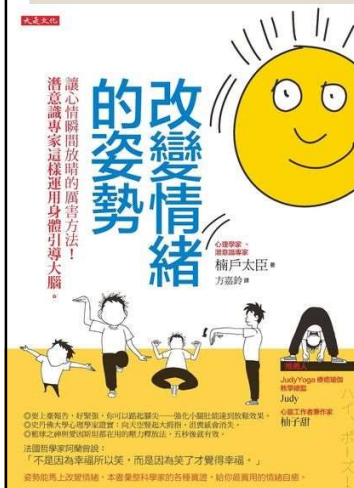
唱歌帶來的 6 大好處



找朋友聊聊



調整姿勢



換個角度看世界



來個擁抱

緊緊抱著我，
輕聲對我說：「好愛好愛你。」
那麼今天將是世界上最棒的一天。



「開心」大補帖

10 SCIENTIFIC WAYS TO BE HAPPY



source: Buffer Productivity Blog bit.ly/16xDx0I

F01 Funders and Founders

來選一個吧~~ Choose One!

- 洗熱水澡
- 和動物相處
- 腹式呼吸／三個呼吸
- 聽音樂
- 手部按摩
- 喝溫開水
- 嘗試塗鴉、繪畫（禪繞畫）
- 手作
- 烹飪、烘焙
- 給自己一點獨處的時間
- 園藝治療
- 精油／天然花香或柑橘味／花草茶
- 聽海浪聲
- 看鮮豔的色彩
- 看開心的影片／聽笑話
- 唱歌
- 找朋友聊聊
- 調整姿勢
- 換個角度看世界
- 來個擁抱
-

心理諮詢服務

免費心理諮商專線



安心專線

1925

生命線

1995

張老師

1980

外來人士在台
生活諮詢專線

1990



年輕族群支持方案 加強高風險轉介醫療

年輕族群心理健康3大重點

- 鼓勵年輕族群勇於求助
- 傳達正確認知心理諮商
- 加強高風險個案轉介醫療

補助對象 15-30歲

補助次數 3次 / 人

至簽約心理機構
或醫療院所預約



老朋友專線

0800
228-585

男性關懷專線

0800
013-999



讓自我覺察和放鬆融入生活， 成為一個習慣

$1^{65} = 1$
《走舊路，到不了新地方》

$$1.01^{65} = 37.8$$

$$0.99^{65} = 0.03$$

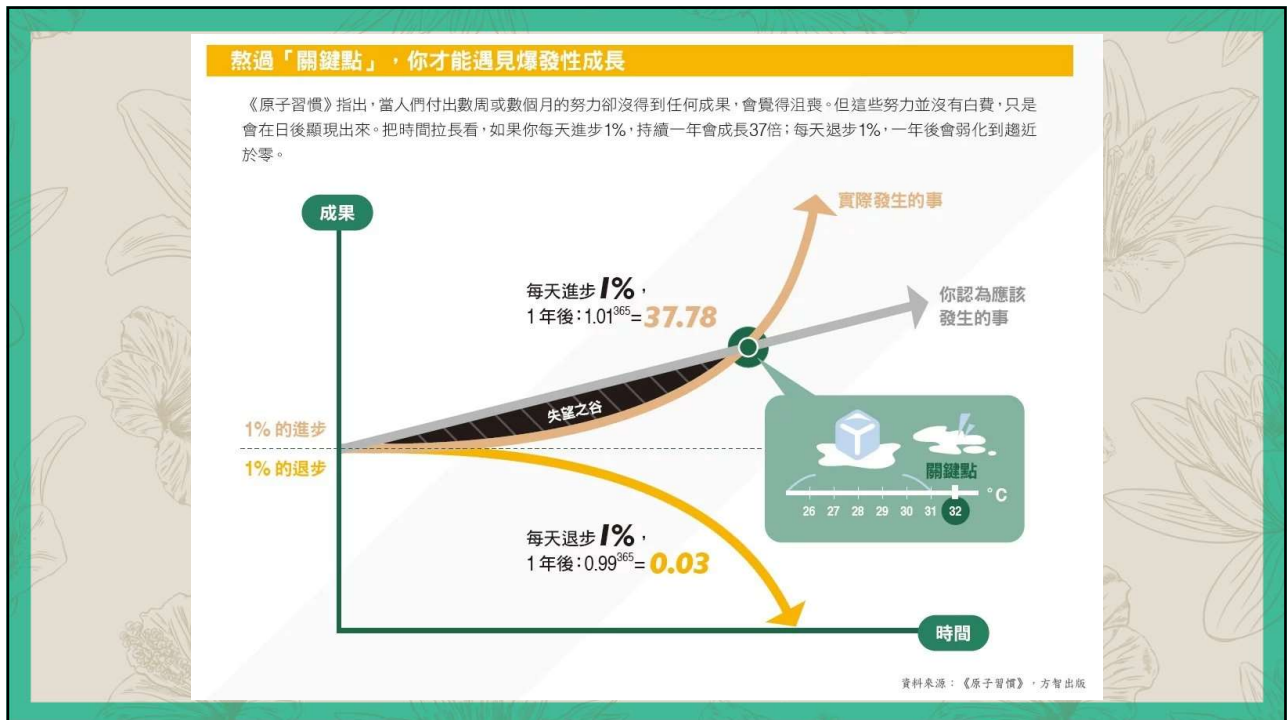
成功，沒有奇蹟，只有累積

$$1.02^{65} = 1377.4$$

$$0.98^{65} = 0.0006$$

你願意為理想中的自己與未來，再更努力一點點嗎？





壓力調適最好的方法：

活在當下
&
行動！
行動！！
行動！！！！

Treat myself well



打造自己的情緒調節器

看見

自己的情緒狀態，例如情緒溫度計

擁抱

與情緒共處

行動

運動、找人聊、靜心冥想、享受美食、
旅遊、看書、尋找專業資源



充分休息
Get plenty of rest



……因為打盹
還什麼好差錯的
...Because naps are never to be ashamed of

感謝您的聆聽及參與

