

# 關懷陪伴 心 攻略



## 校內外資源

手機、市話可以直撥以下專線

- 諮商輔導組：02-24622192轉1195
- 校安專線(24h)：02-24629976
- 安心專線(24h)：1925
- 各縣市生命線：1995
- 張老師基金會  
電話輔導：1980  
網路輔導：<https://www.1980.org.tw/>

國立臺灣海洋大學學生事務處諮商輔導組  
基隆市中正區北寧路2號(海事大樓3樓318)  
電話：02-24622192轉1195  
傳真：02-24632274  
電子郵件：[sq@mail.ntou.edu.tw](mailto:sq@mail.ntou.edu.tw)



# 諮商輔導組 關懷陪伴心攻略

## 一、如何辨識需要關懷的同學呢？

表徵	狀態
外觀	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 體型極速變胖或變瘦</li><li>✓ 突然儀容不整</li><li>✓ 身體有異味</li><li>✓ 面露憂愁、眉頭深鎖</li></ul>
行為	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 多次缺席、頻打瞌睡</li><li>✓ 課業成績突然下滑</li><li>✓ 常心不在焉</li><li>✓ 眼神開始閃躲</li><li>✓ 拒絕周遭人的接近</li><li>✓ 變得多話</li></ul>

表徵	狀態
話語	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 透露出對目前生活的無希望感</li><li>✓ 對生命無意義的想法</li><li>✓ 無價值感：我什麼都做不好，我沒有用</li><li>✓ 覺得死掉也沒人在乎</li></ul>
情緒	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 變得暴躁易怒</li><li>✓ 過度低落的情緒</li><li>✓ 情緒反應過大</li><li>✓ 表情麻木、淡漠</li></ul>

## 二、如何協助同學呢？



### Q.如何協助請「心理假」的同學呢？

就像感冒發燒請假休息，心理不適、情緒困擾也需要時間自我調適，參考左方**辨識指標**，幫助我們能夠在適當時機即時關懷。

1. 課堂、班會、導聚、個別關懷、小團體關懷。
2. 讓同學知道老師擔心什麼。
3. 讓同學知道為什麼老師覺得他需要協助。
4. 說明諮輔組可以提供什麼協助。
5. **小提醒**：保護自己、注意與學生的界限。  
了解自己所能提供之協助，不過份勉強自己或打破自己的原則，自在舒服地提供協助才能夠讓關懷協助更為長久。

## 三、同學拒絕怎麼辦？

1. 老師陪同學一起前來。
2. 詢問學生是否諮輔組主動聯繫。
3. 請同學自行於諮商系統預約(危機狀況除外)。

### Q.為什麼非危機狀況，轉介諮輔組需要先告知學生呢？

諮商輔導最重要也最困難的第一步就是**建立關係**，有關係才有改變協助的可能

我們想做的不只是打一通電話，而是能夠建立起持續協助的管道。

