

對話與支持的力量： 心理健康急救與心理韌性



張菊惠 老師

中華心理衛生協會副理事長/心閱讀發起人
臺灣大學衛生政策與管理研究所健康行為科學組博士



1



2



3



4

療育閱讀...辨識具有療癒效用的圖書資料

- 讀者因對書中角色人物的經歷與自己所遭遇的挫折事件相似，而有感同身受的感覺，因此對書中角色人物產生認同感，自己情緒也隨著故事情節的發展而起起伏伏。
- 經由這樣情緒起伏的洗滌後，當事者獲得宣洩的出口，這樣就能對他的負面情緒起淨化作用，進而對該事件有所領悟；或者能找到更好的解決問題方法，重新再出發。
- 這就是書目療法「認同」、「淨化」、「領悟」療癒的心理歷程。
- 而情緒透過多次起伏的洗滌，是療癒效果強弱的關鍵。

5

心閱讀的理念

「心閱讀」所選的繪本與少年小說
故事主角經歷挫折或失敗，採取正面思考，即使面對困難，也保持希望，打破無益的想法，找尋困境原因，設法克服困難，從歷程中探究自我、了解自我、認同自我。

不刻意強調情緒管理，但是故事中的主角隨歷程伴隨情緒管理的各個階段。

透過觀看故事中的角色，在遭遇尋常或不尋常的情況中，採取的合宜和不合宜應對後，得到的自然領悟。

書目療法 療育閱讀

6

https://mhliteracy.mhat.org.tw/

心閱讀
 20241102(六)心理韌性校園線上講座
 2024年心理韌性校園線上講座目的：促進學生對教師的心學。
 2024年09.10
 2024年心閱讀心動力教師線上研討會
 2024年心閱讀心動力教師線上研討會目的：提升教師心理學專業。
 2024年09.20
 2024年第三期心閱讀家庭韌力健身勇樂隊
 2024年第三期心閱讀家庭韌力健身勇樂隊除了心閱讀課程外還有。
 2024.05.15
 2024年第二期心閱讀家庭韌力健身勇樂隊
 2024年第二期心閱讀家庭韌力健身勇樂隊除了心閱讀課程外還有。

7

演講大綱

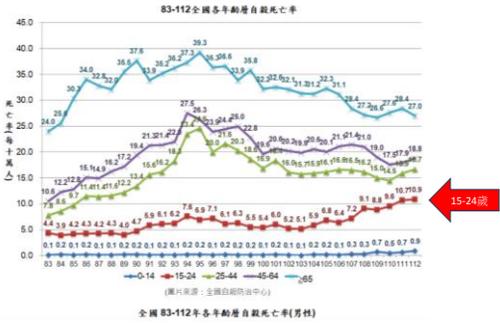
1. 青年自殺真的變多了嗎
2. 青年韌力
3. 關係強化韌性 韌性又創造關係.....教師在韌性培養扮演的角色
4. 心理健康急救簡介

8

112年年齡別五大死因

序	死因	1-14歲		15-24歲		25-44歲		45-64歲		65歲以上	
		死亡原因(每十萬人口)	死亡率	死亡原因(每十萬人口)	死亡率	死亡原因(每十萬人口)	死亡率	死亡原因(每十萬人口)	死亡率	死亡原因(每十萬人口)	死亡率
1	先天性畸形、後天畸形、染色体異常	68.0	2.7	18.1	0.7	225.8	0.8	841.5	27.8	27.8	
2	流行性感冒及流行性腮腺炎	67.2	2.4	18.7	0.7	60.4	0.2	436.0	18.0	18.0	
3	霍亂、傷寒、傷寒副傷寒、其他細菌性腸炎	0.9	0.0	3.2	0.0	13.5	0.0	30.5	0.1	366.1	
4	傳染病	24.6	0.7	1.6	0.0	11.2	0.0	26.9	0.1	235.3	
5	特別傳染病、腸道傳染病	17.9	0.7	0.7	0.0	5.7	0.0	26.0	0.1	228.4	

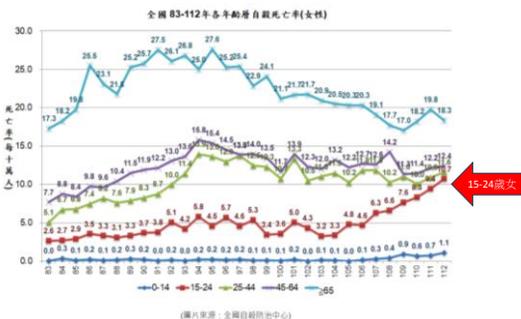
9



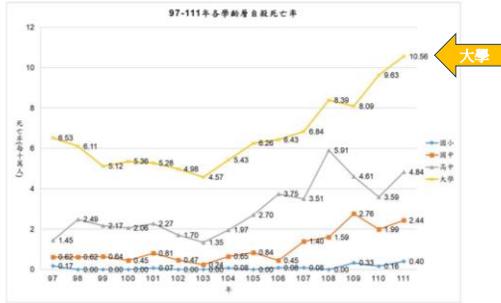
10



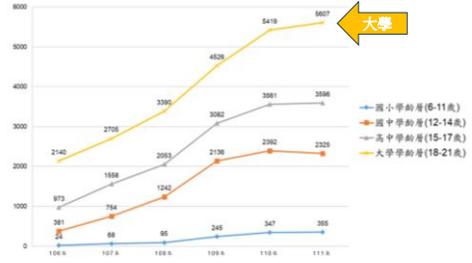
11



12



13



14

表 3-2-1、111 年各學齡層各性別自殺通報原因(續)

學齡層	大學男性(%)	大學女性(%)
自殺原因占率順位		
第一位	憂鬱傾向、罹患憂鬱症或其他精神疾病 (46.8)	憂鬱傾向、罹患憂鬱症或其他精神疾病 (63.6)
第二位	感情因素 (25.6)	感情因素 (22.9)
第三位	家庭成員問題 (18.5)	家庭成員問題 (19.8)

「全國自殺防治中心計畫」案112年度期末成果報告

15

表 3-2-2、111 年各學齡層各性別自殺通報方式(續)

學齡層	大學男性(%)	大學女性(%)
自殺原因占率順位		
第一位	割腕 (25.8)	割腕 (40.4)
第二位	安眠藥、鎮靜劑 (23.9)	安眠藥、鎮靜劑 (33.4)
第三位	高處跳下 (17.1)	其他藥物 (13.9)

「全國自殺防治中心計畫」案112年度期末成果報告

16

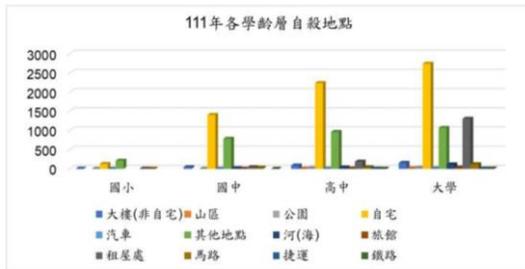


圖 3-2-3、111 年各學齡層通報自殺地點

17

教育科學研究期刊 第六十三卷第三期
2018年·63(3)·197-230
doi:10.6209/JORIES.201809_63(3).0007



生涯韌力：大學青年的生涯逆境知覺及其因應策略之研究

吳淑禎
國立臺灣師範大學
輔導諮商學院

18

教育科學研究期刊 第六十三卷第三期
2018年10月31日 195-210
doi:10.6339/ER.201809_63(3).0001

大專青年遭遇逆境時的外部資源使用

生涯動力：大學青年的生涯逆境知覺及其因應策略之研究

吳淑娟
國立中央大學
心理學系



19

大專青年遭遇逆境時的反應

參與者遭遇生涯逆境時的反應(續)

逆境	人數	行為	人數
我不夠好/我沒用	57	拒絕人際或退縮	19
不可能	20	上課或做事沒勁	18
想放棄	9	無法專心	5
不知道該怎麼辦	7	討好別人	5
不信任	5	自殘/自傷	3
不值得/白費	2	隱忍	3
不公平	1	言語反擊	2
想逃離	1	無法溝通	2
沒意義	1	放棄	1
不在乎	1	生理 食慾不佳、睡不好	12

20

免費心理諮詢(15-30歲每人3次)

112年8月1日起

心理假(3天/學期)

111學年有11所大學實施，共計29582人次請假。

112學年有18所大學實施，占比12%。

大學推動心理假，高中也想跟進能解決學生情緒風暴嗎？



21

- 關係失落** 和生命中重要的人疏遠或分離。這些人可能是他的手足、父母、親戚或要好的朋友。
- 實質象徵失落** 指物質的遺失、損壞或成就無法達成，像是心愛的東西不見了、考試考差了或表現不好被處罰等等。
- 生命失落** 被迫面對生命的死亡和離去，死亡的對象可能是親人、朋友或寵物。

22

韌性

在面對困難、挑戰或不如意挫折時...

容易出現... 負面的情緒、自我放棄、逃避?

還是能夠...

正向思考、調整心態、找出解決問題的方法、轉化逆境。

重新找回生活和心理的平衡。



23

韌性的基本組成

(American Psychological Association)

• the primary factor in resilience

• 在家庭內外擁有關懷的與支持的關係

• additional factors are associated with resilience, including:

- 對自己持正面的看法，並對自己的長處和能力有信心
- 溝通和解決問題的技巧
- 能夠處理強烈的情緒與衝動
- 有能力定出實際的計劃並按步執行

24

脆弱 or 韌性量表

- 1.碰到難過的時刻，我可以很快地恢復。
- 2.我很難度過困境。
- 3.我不需要很久的時間就能從壓力事件恢復。
- 4.發生不好的事情時，我很難從中恢復。
- 5.我通常可以簡單地度過困難的時刻。
- 6.我通常需要很長的時間來克服生命的挫折。

25

韌力量表 1 到 5 評分，1 代表非常不同意，5 則是非常同意

1. 面對危機的時候，我通常會馬上想辦法解決，而不是逃避它。
2. 當遇到難關，我不會花太多時間沉浸在後悔或負面情緒。
3. 如果遇到了難題，我通常會想很多種解決方案，而不是無所作為。
4. 我不太會把自己困在過去。
5. 經歷了困難後，我會常常回想我從中學到了什麼。
6. 我很容易相信危機可能會是轉機。
7. 如果遇到了不好的事情，跟家人或朋友說時，我不會覺得尷尬。
8. 我知道如果我遇到困難，有這麼一個人會給我建議並聽我傾訴。

<https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/how-resilient-are-you-take-the-test.html>

26

你的挫折復原力...

1. 我喜歡難度較高的遊戲或玩具。
2. 我有從失敗中站起來的經驗。
3. 對於不懂的問題，我會盡力尋找答案。
4. 我能用幽默化解失敗或尷尬。
5. 即使失敗好幾次，我也願意再次嘗試。
6. 我認為問題不會只有一種答案。
7. 挫折往往讓我更進步。
8. 越有挑戰的比賽，我越想去嘗試。
9. 碰到問題時，我會思考怎麼解決比較好。
10. 只要下定決心，我就能達到目標。
11. 遇到挫折時，我會告訴自己這不是最糟的情況。
12. 和別人有爭執時，我會努力想辦法解決。

27



一、正向支持的覺察

1. 我覺得身邊的人們關心、在乎我的感受。
2. 當我遇到問題時，我覺得身邊有值得信任的人可以依靠。
3. 我身邊有可以傾訴煩惱的人。

沈家綺、連偉誼：青少年復原力量表之編制與驗證。教育心理學報2022，54(1):127-150。

28



二、勝任能力的感知

1. 我覺得自己有能力同時處理很多事情。
2. 我能獨立解決生活中的困難與挑戰。
3. 我有勇氣挑戰以往沒接觸過的學習任務或工作。

沈家綺、連偉誼：青少年復原力量表之編制與驗證。教育心理學報2022，54(1):127-150。

29



三、自我情緒調節

1. 我是個善於處理壓力的人。
2. 我能輕易地改善自己的情緒，不被焦慮困住。
3. 遇到挫折時，我會樂觀的看待事情。

沈家綺、連偉誼：青少年復原力量表之編制與驗證。教育心理學報2022，54(1):127-150。

30



四、問題解決的趨向

- 1. 遇到自己不懂的事，我會主動請教別人或找資料。
- 2. 我會嘗試用各種方法去處理我所遇到的困境。
- 3. 我會針對問題，找到有效的方法來克服困難。

沈家綺、連偉強：青少年復原力量表之編制與驗證，教育心理學報2022，54(1):127-150。

31



五、同理心態的展現

- 1. 就算我的想法是對的，我也會耐心的聆聽別人的看法。
- 2. 就算遇到我不欣賞的人，我也能包容、尊重他。
- 3. 我能理解他人難處，即使事情的結果不如我願也沒關係。

沈家綺、連偉強：青少年復原力量表之編制與驗證，教育心理學報2022，54(1):127-150。

32

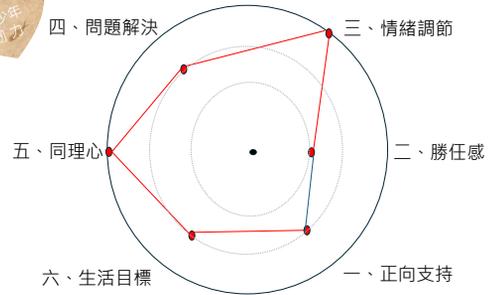


六、生活目標的確立

- 1. 我對未來有明確的目標和夢想。
- 2. 我覺得自己的生活很充實，不會過得毫無目標。
- 3. 我對自己的生活是有規劃的，我清楚自己該往什麼方向努力。

沈家綺、連偉強：青少年復原力量表之編制與驗證，教育心理學報2022，54(1):127-150。

33



34

韌力的基本組成 (美國心理學會)

- 在家庭內外擁有關懷的與支持的關係
 - 對自己持正面的看法，並對自己的長處和能力有信心
 - 溝通和解決問題的技巧
 - 能夠處理強烈的情緒與衝動
 - 有能力定出實際的計劃並按步執行

35

關係強化韌性 韌性又創造關係

- 與某位支持者的穩定關係以及家庭以外的社會支持
- 關係可以提供保護，他的支持者可以是父母親、祖父母、其他家人、老師、社團老師、或朋友的父母親，也可以是鄰里社區的人。
- 產生歸屬感：與他人聯繫，感受他人的價值，形成關係，為社區或群體做貢獻，與自然世界相連
- 溫暖和支持環境：感知情緒(affection)、校正(correction)、連結(connection)

36



37



38



39



40

心理健康急救的五項重點ALGEE

- A (Assess)** 評估當事人自我傷害及傷害他人的風險
- L (Listen)** 非批判性地聆聽當事人傾訴
- G (Give)** 使當事人安心及提供相關資料
- E (Encourage)** 鼓勵當事人向合適的專業人士求助
- E (Encourage)** 鼓勵當事人運用自助策略認識社區資源，協助當事人尋求專業治療服務及運用合適資源

(X) 你很神經質。
(O) 你是個十分注意細節的人。

41

憂鬱的心理健康急救指引

- 如何知道是否有人正在經歷憂鬱？
- 憂鬱的徵象和症狀有哪些？
- 該如何對待可能是憂鬱的人？
- 我要如何作才能提供支持感？
- 什麼是沒有幫助的？
- 我應鼓勵他向專業人士求助嗎？
- 自助的策略有哪些？
- 假使他是不想求助的，要做什麼？
- 假使他是想自殺的或正在傷害自己，要做什麼？

42

1.如何知道是否有人正在經歷憂鬱？

- 只有受過訓練的專業人士可以診斷憂鬱。
- 不過，假使你注意到某人的情緒、行為、活力程度、生活習慣或性格出現變化，則應考慮這些改變的可能原因之一是憂鬱。
- 學習認識憂鬱，具有認知辨識這些症狀的能力，並幫助可能已經開始憂鬱病程的人。
- 花時間找出憂鬱相關訊息，例如原因、症狀、如何被治療，在當地可以取得什麼樣的服務。
- 不要忽略你已經注意到的症狀，不要假定症狀會自行消除的。
- 不要隱瞞或替他的行為找藉口，因為這可能會延遲得到援助。
- 但是，也應該知道，每個人都是不同的，不是每個人在陷入憂鬱時都會顯現出典型的憂鬱症狀。

43

2.憂鬱的徵象和症狀有哪些？

- 出現**5種**以上下列症狀，前兩項症狀至少出現一項，且持續**2週**以上
 1. 幾乎每天都是憂鬱的心情。
 2. 對日常生活中原來有興趣的事物大都失去興趣；或從事各種活動時，感覺不出快樂的心情。
 3. 在未刻意改變飲食習慣下，體重改變超過**5%**。
 4. 幾乎每天都失眠或嗜睡。
 5. 思考行動變得躁動不安或遲緩呆滯。
 6. 每天都覺得疲累不堪或失去能量。
 7. 覺得活著沒有價值、很無助、很沒希望或心中充滿過多的罪惡感。
 8. 思考及專注能力下降，猶豫不決，無法做決定。
 9. 一再地出現死亡和自殺的意念，甚至嘗試自殺的舉動。

44

3.該如何對待可能是憂鬱的人？

- 有關憂鬱的對話交談，會使事情變得更好，不會更壞。
- 如果你認為你知道有人可能會沮喪和需要幫助，給予適當談話的機會。
- **讓對方選擇他願意敞開心胸談話的時刻。**
- 如果當事人沒有啟動他們的感受與你談話，你應該說些什麼給他們。
- 重要的是要選擇一個合適的時間和空間，你和他都感覺很自在。
- **讓對方知道你是關心他的，願意幫助他的。**

45

3.該如何對待可能是憂鬱的人？

- 如果他們感到悲傷或意志消沉，問他們，一直覺得這樣有多久了。
- 不要假定憂鬱的人是一無所知的。
- 詢問他，是否想要一些關於憂鬱的資訊。
- 如果他不要資訊，你還是要提供給他目前情況正確的和合適的資源。
- 你應該尊重他如何解釋他的症狀。
- 如果他覺的跟你說話不自在，鼓勵他找其他人討論他的感覺。

46

4.要如何作才能提供支持感？

- **尊重和尊嚴對待他**
 - 每個人的情況和需求，是獨特的。
 - 尊重當事人的自主權。
 - 尊重當事人的隱私和保密，除非他處於傷害自己或他人的危險下。
- **不要因為他的疾病責備他**
- **對他現實的期望**
 - 應該接受，他們對自己也是有現實的期望。
 - 讓他們知道，他們不會因為有憂鬱而變得軟弱或失敗，不要覺得不如人、日常活動，像是打掃房子、付賬單、或餵狗可能也做不來。你應該認知，他不是“假的”、“懶”、“軟弱”或“自私。”問他是否想要哪些實際的援助，但要小心不要接管他的生活或鼓勵他依賴。

47

4.要如何作才能提供支持感？

- **提供一致的情感支持和理解**
 - 真正的關懷比你說“正確的事情”更重要。
 - 他需要更多的愛和理解，幫助他度過自己的病情，所以你應該善解人意，富有同情心和耐心。
 - 憂鬱的人往往不堪重負，非理性的恐懼，在這種狀態你需要溫柔的理解他。支持他時，重要的是要耐心，持續性的和令人鼓舞的。你也應該提供他仁慈和關心，即使沒有回報。讓對方知道，他不會被拋棄。在他互動時，你要保持一致和可被預期的。
- **鼓勵說話**
 - 不要害怕鼓勵他談論自己的感覺、症狀、想法。
 - 讓對方知道你是很願意和他交談的，不要給他要立刻和你談的壓力。

48

4.要如何作才能提供支持感？

- 當一個好的聆聽者
 - 聽他們說，不表達評判。是一個積極的聽眾反映什麼人之前曾表示自己的想法回應你。
 - 仔細聆聽很重要，即使他告訴你的明顯是不正確的或者是錯誤的。雖然他可能無法良好地溝通，說的慢，說的比平時少，你仍須要有耐心、不打斷。
 - 如果他總是重複話語，也盡量不要不耐煩，而是繼續努力，要盡可能的支持。
- 給予復原的希望
 - 鼓勵他，隨著一段時間和治療後，他會感覺更好。提供情感支持和希望，更積極接受任何形式的未來。

49

可做

- 積極接近民眾
- 專心聆聽
- 同理而非同情
- 尊重他人的尊嚴
- 接受並尊重他對問題的看法
- 注意隱私和保密
- 確保持續的關心

不可做

- 不要強迫他人接受你的幫助/支持
- 當他們分享他們的情感時不要打斷
- 不要可憐/同情他們
- 不要語帶評價/評論
- 不要讓謠言傳播
- 不要對當事人貼上心理疾病的標籤

50

應答的指引

- 用一些訊號(口語和非口語)來表示你正在傾聽，且你聽得上他說話的話
 - 點頭、以及其他表示了解的面部表情。「我了解」、「是的」、「對」、「請繼續」
 - 「你好嗎？」
 - 「你可以多說一點你的想法嗎？」
- 謹慎提問，並多用開放式問題
- 不要像是在訪談他
- 不帶批判地瞭解你聽到的內容(特別是感受)
- 回應他說的話、或是他問的問題。不要岔開話題，像是換到你有興趣的問題。

51

5.什麼是沒有幫助的？

- 不要一味地告訴他要趕快好起來，“振作起來”或“克服它。”
- 不要採取過度介入或過度保護的態度。
- 不要嘮叨他要求他恢復正常生活。
- 不要迫使他們“臉上要有笑容”振作起來”。
- 不要低估他的感受。
- 避免用保護的口氣和他說話，不要過於同情他的樣子。
- 不要衝動試圖想去矯治他的憂鬱，或替他的問題找答案。

52

6.應鼓勵他向專業人士求助嗎？

- 每一個人都有沮喪和意志消沉的時候，但重要的是要能分辨是否已經不是一時的沮喪情緒，而是逐漸發展為憂鬱？以及何時要鼓勵他去尋求專業的幫助。
- 當抑鬱持續數週而且影響一個人的日常生活中運作時，專業人士的幫助就是必要的。
- 你應該問他，是否需要協助來處理他的負面情緒感受。
- 如果他覺得他確實需要幫助，和他討論，他有哪些求助選項，鼓勵他去使用這些選項。
- 如果他不知道在哪裡可以得到幫助，幫助他去尋求協助。
- 重要的是要鼓勵他盡快得到適當的專業協助和有效的處理方法。
- 如果他想要你支持他，陪同他就診，你不必然完全接管，憂鬱的人需要盡可能自己做出自己的決定。
- 可能需要一段時間才能得到診斷，和找到能夠和他建立良好關係的健康照護提供者。鼓勵他不要放棄尋求適當的專業協助。

53

何時要轉介

- 當你發現他的問題遠超過你的能力、你所接受的訓練、並不在心理支持活動的目的內
- 當你無法與他維繫關係
- 當他暗示或公開表示自殺意圖
- 當他似乎與社會脫節
- 當他有被迫害妄想。(需注意，雖然這有可能是真的)
- 當你發現身體上不斷斷的症狀
- 當你發現他有酒精依賴或藥物依賴的情形
- 當你發現他有危險的行為(表現得對自身安危不關心)
- 當你自己休息不足且感到困惑，以及不斷因這件事而有惡夢與不好的想法

54

如何轉介

告知當事人你的想法	讓他知道你關心他，並告訴他需要轉介的理由
若你有各種資源可供選擇，讓當事人知道各種轉介的可能性	和他討論一些問題，像是想改善什麼、費用、地點、使用方式
向當事人保證轉介後你仍會持續關心他	你甚至可建議與他一同參加第一次與專業人士的會面

55

8.假使他不想求助，怎麼辦？

- 當事人可能不想要尋求專業人士的幫助。
- 應該找出為什麼?是否有特別的理由?例如:是因為經濟問題?沒有喜歡的/信任的醫師?擔心可能會被送去住院?等
- 這些理由可能是出自於他對專業協助的誤解，或者您能幫助他克服尋求專業協助的擔憂和顧慮。
- 在您探討他不願意尋求協助的原因後，如果對方仍然不希望被幫助，讓他知道，如果他改變心意，在未來想尋求幫助時，可以與您聯繫。
- 尊重他有不尋求協助的權利，但是如果您認為他有傷害自己或他人的危險時，則仍必須對外尋求救援。

56



57