

明新學校財團法人明新科技大學 110 學年度第 2 學期 全校導師(教師)輔導知能研習活動計畫

- 一、依據：111 年度諮商輔導暨職涯發展中心工作計畫
- 二、目的：透過學務重要事項宣達與專題講座，提升與強化教師輔導知能。
- 三、時間：111 年 2 月 17 日（四）13:20-15:30
- 四、參加對象：全校日間部、進修推廣處導師、全校教師
- 五、主持人：劉校長國偉
- 六、活動流程：

時 間	活 動 內 容
13:20-13:30	報到
13:30-13:40	主席致詞
13:40-14:10	「109 學年度傑出導師輔導經驗分享」頒獎暨傑出導師輔導經驗分享 日間部傑出導師：楊琮泰、陳永琦、簡鴻儒 進修推廣處績優導師：薄有為
14:10-15:20	【專題講座】 看見陽光.呵護生命-談自殺防治 主講人：臺大醫院新竹分院精神科副主任、自殺防治中心主任/蔡昇諭醫師
15:20-15:30	Q&A

七、預期成效：

透過績優與傑出導師輔導經驗分享，開展導師們的輔導工作。藉由專題講座加強全校教師對校園三級預防的概念，對自殺防治有更多的評估與處遇的方向，預計研習能提供教師們對輔導知能提升滿意度達 90%以上。

學務處各單位重要宣達事項

校安中心

一、校安中心現有主任 1 員、教官 8 位、校安人員 4 位，約僱人員 1 員。其中 1 位教官、2 位校安人員，支援進修學務組，協助全民國防教育教學、校園安全維護及學生生活輔導；其餘同仁負責日間部全民國防教育教學以及各院系學生之生活輔導，敬請導師共同協助。

教官輔導系所一覽表如後：

日間部系所輔導教官：

院所	系別	系教官	備考
日間部各院	研 究 所	余佩芳教官	
工程學院	機 械 系	崔廣文校安	兼院教官
	土 環 系		
	資 工 系		
半導體學院	電 子 系	楊盛雄校安	兼院教官
	電 機 系		
	光 電 系		
	化 材 系	范揚貴教官	
管理學院	財 金 系	周志昇教官	
	資 管 系		
	企 管 系	林玟姍教官	
	行 銷 系		
	工 管 系	鄭朝福教官	
服務產業學院	幼 保 系	杜畹華教官	
	樂 齡 系		
	旅 廚 系	黃正鳳教官	
	休 閒 系		
人文設計學院	運 管 系	余佩芳教官	
	應 外 系	鄭朝福教官	
	時 尚 系	范揚貴教官	
	多 遊 系		

進修學務組年級輔導教官：

院所	系別	輔導教官	備考
進修學務組	進專院. 碩專班	范姜士金校安	
	四技一. 三年級學生	楊富勇教官	
	四技二. 四年級學生	王清源校安	

- 二、因應疫情關係，常有限制大型活動辦理，請各班導師能運用班會時機，通知系輔導教官實施進班宣導，由系教官結合時事或近期肇生之交通、詐騙等案例，進班實施宣導，以達宣教之效。
- 三、110-1 學期學生意外事故中，仍以車禍佔學生意外事故居多。計 39 件次、死亡 2 人。請導師協助叮嚀同學騎乘機車注意安全，特別需遵守交通規則，提高警覺，減速慢行，以維自身安全。
- 四、交通部辦理機車駕訓補助政策，鼓勵考照人員於考領駕照前，透過接受完整機車駕訓制度，學習安全騎乘觀念。規劃自110年12月1日起至111年11月30日止，於駕訓班參加機車駕駛訓練並考取駕照之學員，補助每人新臺幣1,300元。
- 五、竹北市免費市民公車68線，將自3/1日起，增設3時段至明新科大，於大門口圓環處上、下車，請導師協助轉知師生搭乘。(時刻表如**附圖**)
相關路線到站時間可至竹北市公所全球資訊網查詢
(https://www.chupeil.gov.tw/iframecontent_edit.php?menu=842&typeid=842)，另請多利用 iBus_新竹縣之APP軟體查詢到站時間。
- 六、110-1 學期發生外籍同學因網購遭詐騙事件。165 反詐騙諮詢專線提醒師生，切勿聽信各種話術，操作實體 ATM 或網路線上 ATM，而遭受錢財損失。請導師協助加強反詐騙教育宣導，可透過查詢內政部警政署「165 全民防騙」網站公告資訊，下載「防詐達人」LINE@，協助辨別是否為詐騙手法、或直接撥打 165 反詐騙諮詢專線查證，以避免受騙上當。
- 六、近期警察機關查獲詐欺犯罪案例發現，詐騙集團多招攬利用無知學生成為詐欺車手，以 ATM 提款或面交取款等方式取得被害人金錢，涉案學生均遭警察機關依詐欺罪嫌移送法辦，請導師協助轉知同學多加注意，**慎選打工場所，勿淪詐欺車手。**
- 七、校安中心，仍維持有專責值勤人員實施 24 小時服務，專線電話： 0937-623842、 或 (03)5593142 轉 2321。

3/1(二) 第一班車，表訂 7:17 從竹北後火車站發 車，7:30 抵達明新科大

路線-竹北免巴 68路

站序	往程	第一班	第二班	第三班	第四班	站序	回程	第一班	第二班	第三班	第四班
1	家樂福	5:50	9:40	13:00	15:45	1	蓮花寺	6:40	10:43	13:53	16:38
2	博愛國小	5:52	9:42	13:02	15:47	2	蓮花寺入口	6:41	10:44	13:55	16:40
3	豆子埔橋	5:53	9:43	13:03	15:48	3	羊寮港	6:42	10:45	13:56	16:41
4	水利大樓	5:54	9:44	13:04	15:49	4	山腳	6:43	10:46	13:57	16:42
5	竹北口	5:56	9:47	13:07	15:52	5	真龍殿	6:44	10:47	13:58	16:43
6	中興路口	5:58	9:51	13:11	15:56	6	稻花香	6:46	10:49	14:00	16:45
7	竹北後火車站	6:00	9:53	13:13	15:58	7	正隆	6:49	10:52	14:03	16:48
8	中興路口	6:05	9:58	13:17	16:02	8	白地橋頭	6:50	10:53	14:04	16:49
9	市公所	6:07	10:00	13:19	16:04	9	三王宮	6:52	10:55	14:06	16:51
10	竹北國中	6:09	10:02	13:21	16:06	10	帝王別墅	6:53	10:56	14:07	16:52
11	新社	6:10	10:04	13:22	16:07	11	綠光森林	6:54	10:57	14:08	16:53
12	聯興口	6:11	10:05	13:23	16:08	12	龍興社區	6:55	10:58	14:09	16:54
13	新社尾	6:12	10:06	13:24	16:09	13	龍興橋	6:57	11:00	14:11	16:56
14	鳳隆	6:13	10:07	13:25	16:10	14	龍興國小	6:57	11:00	14:12	16:58
15	連盛	6:14	10:08	13:26	16:11	15	龍興涼亭	6:58	11:01	14:13	16:59
16	泉云	6:15	10:09	13:27	16:12	16	泉云	6:59	11:02	14:14	17:01
17	龍興涼亭	6:16	10:10	13:28	16:13	17	連盛	7:01	11:04	14:16	17:04
18	龍興國小	6:16	10:11	13:28	16:13	18	鳳隆	7:03	11:06	14:18	17:07
19	龍興橋	6:17	10:12	13:29	16:14	19	新社尾	7:04	11:08	14:20	17:10
20	龍興社區	6:18	10:13	13:30	16:15	20	聯興口	7:07	11:11	14:22	17:13
21	綠光森林	6:19	10:14	13:31	16:16	21	新社	7:08	11:13	14:23	17:16
22	帝王別墅	6:20	10:16	13:32	16:17	22	竹北國中	7:10	11:15	14:25	17:19
23	三王宮	6:21	10:17	13:33	16:18	23	市公所	7:12	11:17	14:27	17:23
24	白地橋頭	6:23	10:19	13:35	16:20	24	中興路口	7:15	11:21	14:31	17:28
25	正隆	6:24	10:20	13:36	16:21	25	明新科技大學	-	12:00	-	17:38
26	鳳同國小	6:25	10:21	13:37	16:22	26	竹北後火車站	7:17	12:08	14:33	17:50
27	鳳同國中	6:25	10:22	13:37	16:22	27	明新科技大學	7:30	-	-	-
28	東勢口	6:26	10:24	13:38	16:23	28	中興路口	7:40	12:13	14:38	17:55
29	樓柳堂	6:27	10:26	13:39	16:24	29	竹北口	7:43	12:16	14:41	17:58
30	虎尾寮	6:28	10:27	13:40	16:25	30	水利大樓	7:45	12:18	14:43	18:01
31	吳厝	6:29	10:28	13:41	16:26	31	豆子埔橋	7:46	12:19	14:44	18:03
32	靜善宮	6:30	10:29	13:42	16:27	32	博愛國小	7:48	12:21	14:46	18:06
33	大佛王寺	6:31	10:31	13:44	16:29	33	家樂福	7:49	12:24	14:49	18:09
34	下山邊	6:33	10:34	13:46	16:31						
35	山腳	6:34	10:35	13:47	16:32						
36	羊寮港	6:35	10:36	13:48	16:33						
37	蓮花寺入口	6:36	10:39	13:50	16:35						
38	蓮花寺	6:40	10:43	13:53	16:38						

新增站點

生活輔導組

一、學雜費減免(110/12/7-111/2/21)

- (一) 請日間部導師轉知符合資格的學生申辦，學生須先至學生服務系統登錄資料，再將申請表及證明文件繳交至生輔組，經審核核准再請學生自行列印減免後繳費單進行繳費。
- (二) 如具減免身份又要辦理就學貸款同學，**請先申辦學雜費減免手續，再至台灣銀行辦理對保手續。**

日間部學生申請（學雜費減免）類別：

- | | | |
|------------------|-------------|------------|
| 1.軍公教遺族 (含卹內及卹滿) | 2.身心障礙學生 | 3.身心障礙人士子女 |
| 4.低收入戶學生 | 5.中低收入戶學生 | 6.原住民族籍學生 |
| 7.現役軍人子女 | 8.特殊境遇家庭之子女 | |

相關辦法及申請表請詳閱生輔組網頁，或來電詢問。

二、就學貸款

辦理就學貸款同學，需於 **111/2/21** 前繳交銀行對保單第二聯與繳費單至生輔組，逾期無法辦理，煩請導師協助轉知。

三、110-2 大專校院弱勢學生助學計畫-學生校外住宿租金補貼申請(111/2/21-111/3/18)

學生符合低收入戶、中低收入戶或本計畫助學金補助資格者，請於 111/2/21-111/3/18 向生輔組主動提出申請，逾期不予受理。相關訊息已公告於生輔組網頁，若有疑義可至生輔組洽詢。

四、弱勢助學金

- (一) 轉學生若在原就讀學校申請通過 110 學年度弱勢助學金者，請至生輔組辦理移轉到本校程序。
- (二) 110-2 產攜班弱勢助學金申請，待教育部核定辦理期間後即公告週知，請符合申請資格者，向生輔組主動提出申請，逾期不予受理。

五、兵役

轉學生請於開學後第一週至生活輔導組辦理緩徵(明光樓 1F)。

六、校內外獎學金

相關資訊可在生輔組網頁查詢及下載。

七、急難救助

校內外急難慰助金，可協助家庭突遭變故之同學，相關表格及資訊可在生輔組網頁查詢及下載，或來電詢問。

衛生保健組

一、轉復學生

班上如有轉學生，請提醒同學將原學校之健檢報告影本盡速繳交至宗山樓 1F 衛生保健組備查，如原學校報告已遺失請自行到醫療院所健檢，健檢項目公告於衛保組網頁-新生健康檢查專區。

二、推選衛生股長

敬請各班導師於推選各班幹部時選出「衛生股長」，屆時將透過各班衛生股長傳遞更多健康資訊至各班。

三、菸害防制宣導

- (一) 本校設置一處吸菸區(宗山樓前草地的木柵欄內)，請有吸菸之同學確實到吸菸區內吸菸，避免因二手菸、三手菸的暴露危害到全校師生健康。
- (二) 班上如有吸菸同學有戒菸動機，請導師協助轉介至衛保組，衛保組提供戒菸資源及輔導，期待吸菸學生能戒菸成功，請洽分機 2356，陳護理師。

四、傳染病防治宣導

- (一) 111 年 2 月 21 日開學請大家仍遵守相關防疫措施!
進入校園請落實量體溫，量體溫站(明明樓 101 教室、宗山樓 1F)。
- (二) 配合實聯規定、維持手部清潔、依規定戴口罩、維持社交距離、完整接種疫苗，繼續一起維持防疫衛生好習慣，保護自己，也保護別人。

課外活動指導組

- 一、「111 年全國大專校院學生會及學生社團評選暨觀摩活動」，經全校社團評鑑後，遴選學生會、學生議會、風鈴吉他社、親善大使社及戰術研究社代表比賽，正協助社團積極準備評鑑資料，透過參與全國社團評鑑，培養組織領導才能，做好社團永續經營與傳承。
- 二、110 學年度畢業典禮預計於 111 年 6 月 11 日(六)舉辦，有任何訊息及預定時程將另行公告並通知各系，請畢業班導師通知班代及畢業生班級代表，隨時注意畢委會相關消息。

諮商輔導暨職涯發展中心

- 一、110-2 日間大學部班會須召開 14 次(畢業班須召開 10 次)、研究所 6 次，請導師確實召開、點名並將記錄上傳至「班會紀錄管理系統」。班會中所討論之建議事項以建議校方為主，並注意表達上的禮貌，務必請提出具體事由與建議，勿僅流於謾罵與情緒化字眼，必要時亦請導師與系主任審核時進行把關和說明。班會時間除討論班級事務，亦可參酌「班會寶典」(<https://reurl.cc/k7oRyG>)內容，彈性選取作師生間互動討論。
- 二、本校申請通過 111 年度勞動部桃竹苗分署大專校院就業服務補助計劃，活動項目包含校園徵才 1 場、就業相關講座 15 場、外聘職涯駐點 60 小時、企業參訪 12 場、就業促進相關活動 30 小時。其中，校園徵才活動申請 95 家廠商，預計於 3/29 辦理校園徵才就業博覽會，屆時將邀請各系所協助邀請廠商參與設攤活動。
- 三、針對上一學期大一學生高關懷篩選普測結果，持續主動追蹤高關懷學生，了解學生目前適應狀況，也請導師們多加運用轉介諮商系統，適時提供個別諮商服務。

進修綜合事務組

- 一、每學期每班召開班會 3 次以上(最少 4 次)，並於第 1 週至第 16 週完成上網填寫班會記錄不需繳交紙本資料。
- 二、以班級人數為主填寫「導生互動手札」。
- 三、充分了解學生缺曠課原因，並與輔導教官、家長和任課教師密切聯繫，適時給予學生鼓勵和關懷。
- 四、班上如有特殊狀況學生，可協同輔導教官共同進行輔導，必要時轉介諮商中心給予個案輔導，並聯繫家長共同研商處理辦法。

- 五、探視學生禮盒或水果，於完成訪談記錄表後連同收據或發票(統編 46802708)一併繳至本組，感謝導師的配合。
- 六、在學期間辦理休、退學同學，請導師予以關心並填寫學生輔導回覆單。
- 七、延、復、轉及跨修學生異動頻繁管理輔導不易，煩請導師多予協助輔導此類動態人員。
- 八、四技學制的班級，請導師於學期末繳交「獎懲建議單」，並自行決定獎勵與否，為免記獎浮濫，請導師酌情以”小功乙支”為限；未繳交建議單者，亦可於第 17~18 週學生生活學習綜合紀錄之「導師評量」加減分數。
- 九、請導師於學期末結束前將訪談記錄表、獎懲建議單繳至本組，以利彙整統計。
- 十、提醒同學至學生服務系統查看缺曠紀錄。若有錯誤，請至行政二館 1 樓本組更正。
- 十一、明明樓 1F 中廊設置進修部各班班級信箱，班代表務必每週前往查看信箱是否有重要資料或同學請假單，以免影響學生權益，必須確認信箱位置;若有班級尚未領取信箱鑰匙，請至本組領取。
- 十二、目前仍有部分班代未加入進修推廣處班代表 line 群組，便於及時告知進修處重要訊息，確保同學都能知曉相關內容，維護學生權益。
- 十三、請告知有吸菸需求之同學本校除宗山樓前方小木屋是吸菸區，其餘地方全面禁煙。
- 十四、請導師協助宣導軍職學生若因任務無法到課，務必帶相關證明文件至本組請假，否則期末操行分數未達 85 分不能申請部隊獎學金。
- 十五、本校於上學期發生多起車禍與被詐騙案件，其中在上學期發生二起死亡車禍，加強交通安全與反詐騙案例宣導，以減少發生類似案件。
- 十六、近來發現進修部學生在校園開車速度過快，有危安之虞，在校內車速行駛勿超過 25 公里，以免發生危險。
- 十七、本校學生機車停車場進出管制，即將改成以車牌辨識方式管制進出，E-tag 條碼感應進場方式會慢慢汰換不再使用，提醒學生上網申請車證時，車牌填寫一定要正確。
- 十八、請導師協助宣導進修部學生在放學時段，騎車或開車時務必聽從交通隊的指揮與哨音口令，切勿搶快通行，以免發生危險。

109 學年度日間部傑出導師、系績優導師、進修推廣處績優導師名單

109 學年度日間部傑出導師名單

學院	系所	導師姓名
服務產業學院	休閒系	楊琮泰
管理學院	企管系	陳永琦
服務產業學院	樂服系	簡鴻儒

109 學年度日間部系績優導師名單

學院	系所	導師姓名
半導體學院	電機系暨電機所	梅瑞國
	電子系暨電子所	周靜娟
	化材系暨化材所	陳 密
	光電系暨光電所	江政忠
工程學院	機械系暨機電所	王明忠
	土環系暨土環所	彭聖賜
	資工系	施耀振
管理學院	工管系暨工管所	林於杏
	資管系暨資管所	陳玉專
	企管系	張哲明
	行銷系	湯寶裳
	財金系	林淑芬
服務產業學院	旅廚系	陳麗貞
	幼保系	方蕙玲
	休閒系	張國楨

	樂服系	古旻陞
人設院	運管系	江支璋
	應外系	李維德
	妝品學程(時尚系)	龍明有

◎ 多遊系、服管所、管研所因班級數未達3班，不予推薦，但可參與傑出導師遴選。

109 學年度日間部 國際產專班 績優導師名單

學院	系所	導師姓名
半導體學院	電機系	李智新
	電子系	陳肇業
	化材系	李其融
	光電系	陳炳茂
工程學院	機械系	王派祥
管理學院	工管系	王妙伶

◎國際產專班-土環系因班級數未達3班，不予推薦

109 學年度進修推廣處績優導師名單

學院	系所	導師姓名
半導體學院	電子系	沈添賜
	電機系	陳福琦
工程學院	資工系	陳奎伯
	資工系	張榮正
管理學院	資管系	鄭姍姍
	資管系	張東文
	企管系	林麗鳳
	工管系	薄有為
服務產業	樂服系	胡舒雯

學院	幼保系	束義正
	休閒系	楊宗儒
人設學院	多遊系	彭亦暄

109 學年度日間部傑出導師、系績優導師撰寫輔導經驗分享

系 別	姓 名	導 師 年 資
休閒事業管理系	楊琮泰	17
輔導心得與經驗分享內容		
甜美的果實，是要靠長久的耕耘與努力，才能獲得豐富的收穫。現代教室裡的挑戰也越來越多，導師需要更多的用心付出，加上持之以恆的耐心，再加上愛心和貼心，方能在班級經營上更加得心應手。以下是我在班級經營的小小心得： 1. 慎選班級幹部： 班級幹部不需具備傲人的成績及資源，只需擁有一顆服務人群的赤忱之心，喜歡積極參與班級的活動。一個稱職負責的班級幹部，是導師的好幫手，而且讓導師能有更多的時間去關懷每一位學生。 2. 午餐的約會： 學生要和導師獨處互動的時間並不多，除了少數表現特別的學生外，大多數的同學並沒有這個特別的機會，因此導師可以藉由午餐的時間來增加師生之間的情感，並把輔導制度融入，可達到事半功倍效果。 3. 說到做到、信守諾言： 導師與學生的約定很重要，因為老師是學生模仿的對象，並且是扮演著領導學生的角色，如果老師無法以身作則，就不能夠讓學生信服。 4. 鼓勵多於貶抑、讚美多於責備： 如果只是一昧的約束學生，而採用責備或處罰的方式，學生也只是感受到短暫的制約，而不是真心的信服，而且班上容易造成同學之間的衝突，班上的氣氛會處於不融洽的狀態，這樣反而無法使班上的學生團結。 5. 一視同仁、公平對待： 導師要有敏銳的觀察能力，發掘學生個別的差異性，並給予適性的輔導。把握時間和機會與每位學生進行互動，了解每個學生的情形，適時關照到每個學生，並鼓勵學生往自己的興趣發展，激發他們的潛能，使學生對自己更加有自信。 面對今天多變的教育環境導師班級經營的方法，也要跟上腳步。導師要贏得的是學生的心，而不是控制他們。多花點時間和學生互動，贏得他們的信賴，才能真正做到亦師亦友。		

系 別	姓 名	導 師 年 資
企管系	陳永琦	18
輔導心得與經驗分享內容		
在明新擔任多年的導師，明顯感受到現在孩子們的不同，上次藉由諮商中心演講得知，現在大學生身心障礙的比例是真的明顯增加。因此我認為導師的責任更重了！ 或許孩子們有了困擾與改變，家長應該是最先發現的人，但是隨著孩子們租屋在外，或是因為青春期的家長相處產生隔閡，回家就是關在房間，我發現孩子跟我說的話甚至於比家長多，我常常發現孩子悶悶的，我問他們家長知道嗎？答案通常是「不知道」。我想表達的不是家長不用心，因為很多時候是孩子故意對家長掩飾。所以導師的壓力也更大了！因為導師可能變成守護孩子的第一線人員。 我最常從孩子回我 line 的行為，看出孩子出現變化。我習慣在每一個週末跟孩子算帳，只要你這週我的課缺席；或是其他老師的課，我下課去找大家聊天時都沒有看到你，我就會在週末總結。line 給這些同學，問他們失蹤了是不是。有些孩子雖然不上課，但是對於我的 line 一定會回（然後說一些已經聽過 800 次的理由）；有些同學固定深夜會回 line；有些固定已讀不回，但是下週一定會出現。只要習性改變了，常常就是出現問題了。有位固定深夜回 line 的同學，早上回覆了，果然是「還沒睡，因為睡不著…」。 常常跟孩子聊天的時候，孩子才一開口，眼眶就紅了，他們知道自己需要協助，甚至自己說需要看醫生，也想積極面對，但是不只一位孩子說-「門就在那邊，但是走不進去…」。 在輔導的過程中，我遇到很多問題與挫折，很沮喪無法給孩子實質的幫助，畢竟我不是專業，曾經還有學生反過來安慰我-「老師，你陪我聊聊我就很高興了」。我從孩子身上學到很多，我告訴自己，或許很多事情我解決不了，我不是那道門裡面的專業諮商師或是心理醫師，但是至少我可以發現問題，拉同學一把，讓他進入屋內，即時讓專業協助他，諮商中心專業心理師辛苦了！		

系 別	姓 名	導 師 年 資
樂齡服務產業管理系	簡鴻儒	14
輔導心得與經驗分享內容		
此次當選傑出導師，首先要感謝學務處諮商輔導中心的同仁們，因為他們不辭辛勞地舉辦各種輔導技巧課程，讓我能夠從一個菜鳥導師變為一個傑出導師，接著跟大家分享幾件影響我成為傑出導師的事情。 一、 一個班代教會我的事：很幸運的，我第一年在夜間部擔任菜鳥導師時，即碰到一位非常「婆婆媽媽型」的班代。眾所周知，夜間部第一節上課是晚上 6:30，而這一位班代在 6:10 即開始聯絡班上同學到校上課，連絡中不忘叮嚀同學要記得吃晚餐，天冷了要多穿一點衣服，甚至主動幫同學準備暖暖包。最後一節下課時，也會一一跟同學道再見，並叮嚀他們小心騎車或開車，所以從這一個班代身上，我學會當一個「婆婆媽媽型」的導師。 二、 一個學生教會我的事：我接這一位日間部學生的導師是從大二開始，有一天下課時間，這一位女學生進到我的教研室，什麼話都沒有說，見到我就開始哭，當時我確實慌了，馬上聯絡他們的班代到我的教研室來，經過一段時間的溝通了解後，總算知道她的問題所在，原來因為個性的關係，她沒辦法跟其他同學一起完成分組報告，而系上有很多報告都是需要分組完成，所以她請我跟任教老師說明，她不要分組，她要自己一個人一組。聽完她的需求後，當然我可以幫忙跟任教老師溝通，但這不是長久之計，因為本系三年級有一門必修課是「專題製作」，是由 3-6 人分組完成的課程，難不成到時候她要一個人完成專題製作，再長遠看，將來她到職場時怎麼辦？也就這樣，開始我跟她如戲劇般的導師跟導生不斷溝通妥協的劇情。當然從她身上，我學會了耐心與問題解決的能力。 三、 其實從擔任導師至今，一直很慶幸有這些導生，讓我能夠不斷的學習、成長，所以要如何成為一位傑出導師，我想不二法門那就是學習、學習、再學習。		

系 別	姓 名	導 師 年 資
電機系	梅瑞國	32
輔導心得與經驗分享內容		
聆聽：仔細聆聽學生的問題與需求，適時予以協助。		
包容：包容學生的缺點，予以適當輔導。		
欣賞：發現學生的優點，予以讚賞。		
系 別	姓 名	導 師 年 資
電子系	周靜娟	31
輔導心得與經驗分享內容		
現在帶的班級學生是從招生就開始下功夫，在招生過程中學生願意就讀並願意跟著老師學習及安排這是很重要的。在決定帶這個班級，會選擇教授該班一門課程，主要是可以透過上課時間加速認識他們並輔導他們未來的規劃；除此之外，於新生訓練時就成立班上的 line 群組，可以適時的將訊息通知全班同學；為了更能了解每位同學，常常會邀約學生到辦公室來閒聊或是問問題，不過，重點是導師要常常在學校，否則學生找不到老師，恐怕之後就不大會再過來了。有些同學對未來生涯規劃有疑問時也要盡量給予協助，不管是升學或就業，可以利用學校的資源安排給與學生相關問題的輔導。雖然同學都已經成年了，但遇到重要事情時還是希望有人給他一點意見，例如，人際關係等，因為現在學生自我意識強，若有不合自己意見就會較有摩擦發生。 導師常常需要站在不同的角色上和同學相處，自己會以同理的心，站在家長的角色看待這些學生，把他們當成是自己的小孩，想想家長會如何的關心自己的小孩？不管是在學業上或是生活上都希望有人可以幫忙照顧他，且給他正確的觀念並提醒他們該注意的事項。至於在學生方面，又不希望學生認為是在約束他們，而對老師有所防備，所以不時的要與學生們閒話家常，希望他們能夠信任並認同導師的角色。 擔任導師對個人來說一直是一項神聖且繁重的工作，雖然大環境和以往不同，自己的心態也隨著客觀的因素跟著改變，但深知導師的言行對學生來說，將會有著很深的影響，因此，雖然帶的是四技的大學生，但心情上卻不敢太放鬆，一直保持著以往帶五專生的心情，隨時提高警覺，不敢輕忽。		
系 別	姓 名	導 師 年 資
化材系	陳密	6
輔導心得與經驗分享內容		
第一次擔任研究所導師，過去一直認為研究生與指導教授關係較為密切，但真正擔任導師後才知道，其實現在研究生入學管道較多元，許多進入化材所學生並無化工或材料專長，有些甚至未修過基礎物理化學課程。除了班會時間外，因為也擔任專題研討課程。所以針對不同學生來源搭配課程，輔導作法如下 1. 對無本科或理工專長學生，輔導學生選課補強基礎，建立學生信心。 2. 對具本科專長學生，加強論文閱讀能力，盡早選定研究題目。 3. 選擇具有向心力與服務熱誠之同學擔任班代表，各種系上須繳交資料與班級活動，協助溝通與聯繫同學。並可透過同儕盡早了解同學問題。 4. 透過 Line，e-mail 等軟體即時回復與協助解決同學問題。 近年來研究生因論文題目與經濟問題是休學主要原因，隨時關心學生論文進度，與協助提供就業或工讀機會，提升學生積極度與信心，以順利完成學業。		

系 別	姓 名	導 師 年 資
光電系	江政忠	18
輔導心得與經驗分享內容		
109 學年擔任 4 年級導師，由於擔任本班導師 3 年了，已與學生建立良好默契關係，班上同學也對學校運作方式熟悉，不會出現太多問題需要輔導，惟獨拿到畢業證書的畢業條件尚有很多同學不清楚，雖然在一至三年級時也輔導討論多次，但是時間沒到，就不容易受到關注。因此在 109 學年班會上多次對於光電系必選修畢業學分的規定與計算、共同必修課程學分變動的重補修方式及抵免事項、光電平面顯示器專業學程實施細則的注意事項、光電系專業能力畢業門檻申請方式與時程公告、資訊能力畢業門檻申請方式與時程公告均詳細說明，也適時轉達其他畢業門檻的公告與活動，並整理成文件張貼於 line 班級群組，同學們有問題就討論，務必讓同學們了解相關規定並能及時提出申請，最後對於光電系專業能力畢業門檻與資訊能力畢業門檻尚未申請的同學進行了解，並根據辦法提供建議，使得班上大部分同學能在 109 學年獲取畢業證書。		
系 別	姓 名	導 師 年 資
機械	王明忠	10
輔導心得與經驗分享內容		
針對不同學生對問題之輔導：首先是傾聽學生提出的問題或藉著觀察各項學生表現發掘問題，問題歸納如下及輔導： 1、興趣不合--分析利弊，先從心理上排除其排斥的心態，循序誘導培養興趣。 2、功課被當重修--學生成績被當主要原因常常是過度打工，對其說明學生主要任務是學習，不要本末倒置，眼光要看遠。 3、轉學適應不良--轉學生常常是環境不熟，人際關係及朋友皆缺乏，先協調熱心同學主動關心，協助其融入班上及學校環境。 4、學習障礙--部分同學先天學習障礙，儘量以同理心耐性教導，並製作錄影提供其慢慢學習，再協調助教及熱心同學利用課外時間主動協助其學習		

系 別	姓 名	導 師 年 資
土環系	彭聖賜	
輔導心得與經驗分享內容		
帶一屆大學生從1年級新生到4年畢業生，不容易。從高中/職進入到大學生活上的轉變，由於高中/職生活嚴謹從早到晚，管理多，高中/職生每天有按排程起居，很有規律，進了大學後竟然沒有了拘束，忽然沒有太多管理，似乎一下子放鬆許多，有如野馬脫疆，在適應上，是盲點，這時他們一定想到交友，然而碰到損三友機率多？還是益三友機率多？這是天下父母所憂慮的。 1. 給學生希望： 大一給予取得丙級證照之機會，功夫雖然淺一點，沒有關係，這是全新的領域，證照不怕多，最有效的鼓勵方式就是全額補助，我借產學合作之資源，免費報名，達到鼓勵效果，讓他們拾起高中/職之備考精神，然後導之以進階專業，恰好的切入的角度，有如在狹縫中求一線生機一般，總要至誠感應，然後磨僧一般，磨出那麼一線希望，一點點機會。 2. 給學生歡喜： 利用班會慶生、獎勵、鼓勵、全班吃Pizza 高唱 Happy birthday to you，多多益善，全班分組餐會，導師請客，有時竟能化解短暫的辛勞。 3. 給學生信心：比賽得獎者班會時，導師發紅包，藉機讓每位同學發表一下心得，這段期間的年輕人喜歡齊聚一堂是必要的啦。 此外、分享新生班定向輔導時，曾發一張護貝卡片"新出師表"供大家參考： （發心階段）專業知識的職前訓練 六十門檻的畢業願力 邁向成功的不二法門 唯有腳踏實地竭誠專注 面對M型社會---發敬畏心 面對無限挑戰---發勇猛心 面對美麗遠景---發謙卑心 （挑戰階段）一年視離經叛志，三年視敬業樂群 五年視博學親師，七年視論學取友，謂之小成 九年知類通達、強立而不反，謂之大成 （完成階段）大一矯證照，大二俏證照，大三考證照，大四人人要 4. 給學生安慰： All pass 是最短的畢業距離，安全是唯一回家的路： 1. 個案輔導： 耐煩地傾聽個案的困擾，耐心為其妥為分辨人際間詭譎多變的謊言，面對社會詐騙手法層出不窮，若學子領會不到，則需多次用賴引用 you tube 影片。 2. 班級經營： 時下快捷省力工具都派上用場(班賴群組)，有些需要各別說明的事，必須改用私賴討論。 3. 減低不及格率與休/轉學的機率，諮商中心轉介，可提供必要的協助。 總之，簡入奢易(高中/職生活簡樸)，由奢入簡難(大學生活自由)，高中/職生來校的目的，警之示之顯得特別重要，年輕人雖然不喜歡人碎碎念，但碎碎念實在是有必要的啦。 感謝堅毅求新的明新， 感謝學務處學輔中心。		

系 別	班 別	姓 名	導 師 年 資
資工	二乙	施耀振	17

輔導心得與經驗分享內容

利用課堂、班會或諮詢時間做以下幾件事：

- 一．品德教育：要尊敬師長、友愛同學、出口用敬語、尊重他人、存好心、說好話、做善事。
- 二．建立自信：分享學長姐求學的歷程，以及在工作上的成就，只要他們跟著系上的節奏前進，將來也會跟學長姐一樣，在職場上佔有一席之地。
- 三．與人為善：多欣賞別人的優點，給同學多一點讚美，這樣一來，同學開心自己也受歡迎，何樂而不為。鼓勵同學參加社團活動，一方面學習領導統御，一方面培養人際關係。
- 四．築夢踏實：想唸書的輔導他們爭取好成績、做好專題參加競賽，藉以報考研究所。想就業的同學，就輔導他們做好品德教育，培養良好的工作態度與學好專業技能，將來進軍職場一展長才。
- 五．終身運動：沒有好的體能，將來做任何事情都會後繼無力，躊躇不前。從事體育活動，不只是紓解壓力的方式，也會增進學習效能。再者透過體育活動，亦可加強人與人之間的交流。於是，強烈建議同學課餘從事體育活動，培養終身受用的運動項目。
- 六．生活關懷：利用時間與學生話家常，關心打工、功課表現不佳或被家裡保護得太好的同學，適時伸出援手協助跳出框框迎向陽光。

系 別	姓 名	導 師 年 資
管研所	林於杏	8

輔導心得與經驗分享內容

教書生涯 30 年中擔任過五專、二技、四技的導師，每一種學制的學生特性差異頗大，因此，擔任導師所需要的用心之處不盡相同，雖說如此，但其中卻是有一共同點——「關懷」，而關懷的心鑰則在於「我想利益到他」。教育是一種「心與心的傳遞」如果懷著「我想利益他」的心與同學相處，同學們大都能夠領受到老師的心意。

「每個學生都像是一本書」，要讀懂一本書不是很容易，因為，必須要放下心中的成見，耐心的閱讀、慢慢地閱讀才會讀得懂！懷著類似讀書、謙卑的心去跟同學相處，與其說是教他，不如說成是去理解他，當讀懂同學的難點時，師生的關係是很美妙的。在過去這一年擔任導師期間的感受，雖不能說是「美妙」，但是也有一種讀書的感覺；時常反問自己，我了解他嗎？我有讀懂學生心中的難點嗎？此時，答案已經不是重點了，因為我已經把學生放在心裡去稱量、觀察，當心中有什麼、傳遞出去的便是那樣的內涵，絲毫無法遮掩！

系 別	姓 名	導 師 年 資
資訊管理系	陳玉專	日間部:12 年 進修部:2 年 教育學程:1 年
輔導心得與經驗分享內容		
感謝系上同仁與導生給予的肯定，在明新這十多年的導師生涯，每一屆學生的特質都不一樣，也常需要調整心態與做法。但導師所扮演的角色，許多基礎的理念是不變的：「與學生維持良好的互動關係，以積極的態度去輔導與協助學生，多給予學生愛心、耐心、關心」。我個人的實際做法，分享如下。 - 對於新生儘快記住學生姓名與相關資訊 自己的名字就是最美的聲音。因此每次在與新生班第一次見面之前，我會先取得學生的姓名與照片，當第一次見面時，導師若面對面的喊出他們悅耳的名字，將是與學生建立溝通橋梁重要的第一步。未來的日子裡，再漸漸了解每位學生的特質，這將有助於未來給予適當的輔導與協助。 - 主動關心學生 學生在遭遇到困難的時候，往往求助的對象僅限於同儕，甚至部分學生不願向任何人求助，造成長期情緒的累積，演變成為憂鬱或其他精神官能症現象。因此，導師的角色，必須不時的主動關心學生的狀況，適時的對學生表達關切，能夠讓學生降低心防，願意與導師討論他們所遇到的困難。 - 當一位好的傾聽者 傾聽是很重要的，傾聽可以讓學生勇於表達他們的感覺，更讓輔導者能夠深入了解學生的想法，甚至有時他們也會在表達的過程中，更加的了解自己、並且找到問題的解答。 - 建立學生的自信心 技職體系的學生，學習能力是有無限的發揮空間的，但往往同學們對自己的信心不足，而影響後續的學習。我常與學生勉勵，「不要小看自己的能力，每個人都有無限的可能」。 - 建立多元管道與學生聯繫 與學生建立聯繫與溝通的多元管道，例如 LINE、FB、Instagram、電話、約談、吃飯等。讓學生很容易就可以找到導師，學生也可以選擇他們認為較適合的溝通方式。讓學生願意主動找您，這是重要的。		

系 別	姓 名	導 師 年 資
企管系	張哲明	21
輔導心得與經驗分享內容		
說實話，我覺得這次能當選績優導師應該純屬偶然與巧合，因為這件事原本就不曾在我腦中出現。去年，我輔導的這一班是日間部應屆畢業班，也許是這班學生念在過去相處數載的情誼，既然是分道揚鑣的時刻，乾脆做個順水人情，也當作是臨別贈禮，所以才投我一票吧？😊，也行！不管如何，按照規定績優導師必須提交輔導心得與經驗分享，所以我只好不揣固陋，勉述淺見，希望各位輔導達人多多包容與賜教。 韶光飛逝，擔任導師職務已逾二十載，導師生涯的酸甜苦辣自是有所領略。回首既往，歷屆學生們如潮水般來而復去，相聚與相離的情景輪番更迭，但身為導師則始終宛如是迎客松的角色，展臂歡迎這些浮雲遊子的到來，接著關照他們求學期間的各種需要，甚至成為提供心靈雞湯的來源，待其學成賦歸之後，導師也必須肩負他們與學校維繫管道之責，真可謂「一日為師，終身為師」，光憑這些就該為各位當導師的按個讚👍。然而，隨著歲月的物換星移，社會少子化現象促使教育環境的變遷，導師的任務也因而變得更加繁重，除了必須擔負招生工作外，也得配合學校各項政策以留住學生，遑論還有與自我評鑑相關的教學、研究、產學、研習…等活動需要執行。 有鑑於此，我輔導學生的作法多年來也有所因應調整。早期初任導師時，我曾期許自己成為學生們的「維他命」，希望我的學生無論是在學業或生活上，大小事都能受到照護，只要是對他們好的，就多多益善去做。所以有時候我會利用課餘時段，去教室觀察他們上課的情形；針對期中考二分之一以上不及格的學生，週三下午召喚他們前來一同自修讀書；輪流和學生們共餐，以了解他們的學習或生活狀況…等。如今因受限於導師的工作繁重及時間窘迫，故此情可待成追憶。後來，我改變了原先的想法，嘗試成為學生們的「止痛藥」，專門針對他們的痛點給予輔導和幫助，例如去年的畢業班，我會利用每次班會的場合，與學生們共同檢視畢業門檻通過的情形，逐一提醒尚未完成的同學並給予建議，因此去年這一班的延畢生人數，有比上次我帶的那一班來得少。只要是他們需要立即解決的問題，導師適時的出手相助特別會讓他們銘感於心，對導師的輔導滿意度自然會有加分的效果。 最後，我想說教書工作，特別是擔任導師，讓我體悟到一個道理：大環境不斷地在改變，「教育本諸良心」雖是從事教育工作者奉行的圭臬，但並非有一成不變的規範準則。我輔導學生的心法談不上有何獨特之處，只是用對的方法在對的場合而已。你/妳的方法可能更有可取之處，那就堅持做下去吧，下次換你/妳來分享績優導師心得，報告完畢。		

系 別	班 別	姓 名	導 師 年 資
行銷與流通管理系	行銷四甲	湯寶裳	21 年
輔導心得與經驗分享內容			
再次獲得績優導師獎，當然開心，因為認真付出、用心做事，能夠受到學生們的認同與肯定，真是令人感到欣慰。 分享我個人的輔導經驗如下： 1. 建立班 line 群組，暢通溝通管道。學生需要我，都可以在班 line 或私 line 找到我。 2. 善盡資訊傳遞的角色。透過班 line、私 line 或 Tronclass 傳達學校/系上重要資訊，絕不遲延，以確保學生的權益。 3. 關心並且督促學生的畢業門檻完成的進度，希望我班上孩子們都能夠平順地如期畢業。 4. 關懷特殊學生的需求與學習情況，包含經濟弱勢、身障生、外籍生和轉學生等。我會關注他們的適應、學習與重補修的狀況，適時輔導。 5. 對於學習較弱的學生，我會追蹤學生的學習情況，主動關懷並且幫他們規劃重補修課表。 6. 我覺得大學生在學校期間應該學會自己找答案、解決問題的能力。我可以扮演溝通的橋樑，傳達學校的資訊，但是有關細節，導師我也不知道啊，我會請學生自己詢問承辦業務的相關單位，讓學生有機會自我學習成長。 7. 當學生需要我，無論線上或線下，除去睡覺和上課時間，我隨時都在。 身為導師，我認真用心做好導師的角色，再加上有一點點雞婆，但是我不太重複嘮叨，就這樣子。 我的學生說：有媽媽的感覺！ Smile！開心！			
系 別	姓 名		導 師 年 資
財務金融系	林淑芬		10
輔導心得與經驗分享內容			
財金系的學生在校生活著重在課業與完成畢業門檻(考取證照)，所以輔導重點之一即為課業。財金專業課程的專業性比較高，故平時提供專業課程的課後輔導；平時除了提供證照考試的訊息之外，並開設證照輔導課程與線上學習題庫，提供學生課後不限時地的練習。遇到選課上的問題時，會提醒學生選課；有缺必修學分需要重補修情況時，會因學生欠缺學分的情況而提醒每位同學。 科技大學的學生，普遍家境小康，所以有許多學生都在打工，因此另一個輔導重點即是學生的缺曠課。學生缺課的理由，大概就是打工太累起不來、天冷起不來、下雨不想出門、火車誤點等，所以對於經常榜上有名的學生，就需要不時地提醒。如果學生真的情況不佳，會主動連絡家長。 為了讓同學有適當的社交活動與培養溝通的能力，偶爾在中午會辦理班級聚餐，學生一般都偏好比薩與炸雞；每一年帶學生去一趟校外參訪，讓學生對於金融業有更正確的認識。 學生平時有各項的問題，都會利用通訊軟體即時回應，如果知道解決的方式或途徑，會貼上連結。平時有時效性的訊息，會一直提醒學生注意。 在學生的輔導上，有有足夠的耐心去瞭解學生的困境，提供學生即時的協助，同時也要提醒學生對於人生態有的態度，因為能在學校學習正確的態度，日後出了社會才能有生存能力，過多的保護或忽略，對於學生日後的發展是沒有幫助的。			

系 別	姓 名	導 師 年 資
旅館管理與廚藝創意系	陳麗貞	21
輔導心得與經驗分享內容		
年輕時是極度感性的人，步入熟齡改走隨興路線，加上喜歡走路，所以系館用餐區、教室走道、校園、新豐街道都是輔導學生的場域。這種不期而遇的感覺挺好的，看在偶遇的緣分上，學生會賞臉多聊幾句，而我，邊運動邊聊天也挺樂的。面對 MZ 世代年輕人，有點黏又不太黏的互動，師生賓主盡歡。 MZ 世代敢衝、敢拚、敢言、敢不要，為師大不易。不過只要出發點良善，不要犯罪(如公然侮辱-你笨得像豬!/腦袋被門夾到!)，老師還是可以放心大膽教學生待人處事。我們跟孩子們的隔閡有價值觀跟語言，教改後的國語課本內容很不一樣，所以學生會問”五臟廟”在哪裡?好玩嗎?類似的，他們回話的字短有力，點名時老師常聽到這樣的回應:幹嘛?不教而殺為之虐，我們可以溫柔且堅定地說:老師不是約你吃飯，我們正在點名，請回答:到!或有!就好了，我在重點你一次喔，這樣點名可以點久一些，學生又學到教室禮儀，加上鐘聲響了，下課! 又是一次賓主盡歡，Happy ending.		
系 別	姓 名	導 師 年 資
幼保系	方蕙玲	21
輔導心得與經驗分享內容		
擔任導師已有 10 多年經驗，但由於是通識專業戶，因此與學生間的互動往往只限於課程輔導，但感謝學校的政策，讓通識教師亦有機會擔任系上的導師，與學生能有更多的互動，自身也學習、成長許多。 近幾年來個人轉合聘至幼保系，因為人文體系上的相近，系上根據我的學術專長與業界經驗，讓我能在幼保系開課並擔任導師，因此透過課程需求的自我學習，令我更能理解導生的學習歷程與學科特性，也更能貼近這群年輕的一代。 對於導師工作我自問沒有做得比其他同仁更好，能夠獲獎也是僥倖，但若要分享輔導經驗，我想，我唯一的原則就是將學生當成一位成熟的個體，尊重他們的自主性，並且以學習理解的態度與他們互動。 現代年輕的一代基於網路的自我學習，所思所想也許不夠成熟，但絕非沒有想法，此外，大學四年也正是他們由青少年轉化至青年的重要階段，因此我在與學生互動時絕不以批判或糾正的態度面對，而是以傾聽、分享為原則，給予建議時也十分的謹慎，讓同學有自我選擇的空間，藉此表達我的尊重與關懷。雖然我的建議學生們不一定都會採用，但由於不批判，讓學生更願意在有困難的時候來聽聽我的想法。 年輕時我將導師當成工作的一部分，以輔導學生順利畢業為前提，但由於自身年齡的增長，讓我明白人生是一場與他人偕行的歷程，並因此轉換心境，將導師視為陪伴共行的過程。陪伴每個成長中的孩子，讓他們覺得能在明新、在系上有歸屬感，在需要的時候，永遠有人可以依靠，並因為有所依靠，因此能有勇氣面對問題，我想，這就是我唯一能與大家分享的部分。		

系 別	姓 名	導 師 年 資
休閒事業管理系	張國楨	20
輔導心得與經驗分享內容		
以下為個人擔任導師的一些作法： 1. 將個人手機號碼告知學生，且將班上所有學生手機號碼輸入個人手機內，若未及時接到同學電話，也會在看到來電後即刻回電。 2. 利用班會時間宣導與學生密切相關事宜，包括學校獎學金、急難慰助、選課、詐騙事件、交友及系上畢業所需之證照等。也轉達有關學校招生訊息給同學知道。 3. 利用通訊軟體，學生有問題可隨時聯絡，若問題較複雜則約同學面談。也隨時歡迎同學至老師辦公室聊天。 4. 特別向學生強調個人的人身安全是最重要，在任何時間一定要特別注意。 5. 隨著年級增加，給予關注的議題也不一樣。		
系 別	姓 名	導 師 年 資
樂服系	古旻陞	27
輔導心得與經驗分享內容		
〔論語·先進篇〕 「子曰：『柴也愚，參也魯，師也辟，由也喭。』」 〔論語·先進篇〕 子路問：“聞斯行諸？” 子曰：“有父兄在，如之何其聞斯行之？” 冉有問：“聞斯行諸？” 子曰：“聞斯行之。” 公西華曰：“由也問，聞斯行諸？子曰，‘有父兄在’；求也問聞斯行諸，子曰‘聞斯行之’。赤也惑，敢問。” 子曰：“求也退，故進之；由也兼人，故退之。” 由論語思想中啟發：輔導從細心問聽與觀察瞭解開始，因材施教，反應隨因 每位學生都是獨特的個體，有其人格特質，導師的職務即由此衍生。所以多瞭解與重視學生的個別差異(如成長背景等)，因不同之個別差異改變輔導方法；此外，以誠懇的態度、愛心與耐心對待學生，使學生知道導師是可信任的朋友與師長即是我的輔導觀。於此，帶班時把握以下原則： 1. 真心關懷學生，瞭解學生特質，體察學生個別差異，安排個別面談，傾聽學生需求，耐心解決疑難。 2. 培養學生情感，促進人際關係，適時舉辦班級活動，凝聚師生及同儕情誼。 3. 善用社群 APP，即時聯絡與輔導學生，暢通溝通管道，讓學生在第一時間可以找到導師，讓導師在第一時間可以掌握狀況。 4. 擔任學校與學生的橋樑，及時傳達訊息，確保學生權益。		

系 別	姓 名	導 師 年 資
運管系	江支璋	16 年
輔導心得與經驗分享內容		
在薪資福利不若以往的环境下，輔導工作勞心勞力能獲得肯定，也算是一種激勵。運管系的氛圍特殊，有著”隱性的協同導師制”，對系上每一位同學而言，在學期間必需學習籌辦運動會、參加校內外實習與志工服務等，這些學習活動往往是由系上不同的老師引領執行，日積月累形成系上學生，除了朝夕相處的班導師外：也有很多機會與系上老師們密切互動，建立起深厚的師生情誼。因此，每位同學無論何時何地都能感受到老師們如父如母般的溫馨關懷，系上特別重視每一位學生的就學狀況，這也是系上在高中(職)端招生時對學子們的承諾，感謝系上共同輔導這群孩子的夥伴們，願將此殊榮與系上每位老師共享！		
系 別	姓 名	導 師 年 資
應外系	李維德	6 年
輔導心得與經驗分享內容		
首先非常感謝學校與系上給了我當選績優導師的機會，還記得三年半以前初次接下緬甸班的導師工作，內心充滿著龐大壓力，因為語言與文化的不同，真的不知道如何與最初的 43 位緬甸生相處與溝通。我只能勇敢的踏出第一步，慢慢摸索如何與每一個人相處，我嘗試用關心的角度出發，既使語言不通，但是同學們慢慢會感受到導師的誠意，從一開始比較會隱藏一些事情不願意跟導師說，到後來會比較願意將內心的世界與導師溝通，這些都是一點一滴累積而來的。 我們班最初有 43 位同學，他們每一位同學都必須要打工賺取學費與生活費，有些同學甚至將省下來的錢寄回自己遠方的家鄉，有些同學無法負擔沈重的生活與學業負擔，就休學回緬甸去了，剩下的 29 位同學，班導師常常就鼓勵同學要堅持下去，雖然工作很辛苦，學校的課業也不要放棄，畢竟大老遠從緬甸來到台灣，一定要完成學業。 現在只剩下半年多的時間，班導師也敬佩每一位同學都能夠完成註冊，堅持到最後一個多學期，他們每一個人都思鄉心切，導師也用同理心對待他們，跟他們相處三年多以來，我的方法其實很簡單，多用同理心關心他們，少講大道理，就是多關心他們。		
系 別	姓 名	導 師 年 資
化妝品學程	龍明有	15
輔導心得與經驗分享內容		
擔任導師是一個相當重要的任務，每次接導師，我總是盡心盡力把導師工作做到最好。而父母把孩子交到我們的手中，表示他家長很信任老師們。因此，這真的是個重任，學生進大學，也接近或已經是成年的年紀，他們有對自己的學習與生活的責任要去承擔。每個學生的個性都不同，除了學習獨立，還得學習跟同學相處，一起上課、吃飯、住宿等生活的磨合，因此，我擔任導師的方式，是將他們視為成人，當學生遇到問題，他們要能自己先試著解決，而非都不思考地直接問導師。我總結我當導師的方式，條列整理如下： 1. 學生自組班級的 FB 或 LINE 群組，方便平常交流與連絡事宜，如果學生有私事不便在群組公開，則會私 LINE 老師。 2. 將我的電話留給全班同學，方便同學跟我聯繫。若學生有急事，可以第一時間找到導師，以解決同的問題。 3. 每個學期，一定跟每位導生進行面對面的導師晤談。一方面關心他們的生活，是否有需要協助之處；另一方面，也跟學生討論學習狀況與困難，討論如何調整學習方法與策略。 4. 利用上課空檔關心學生。如有簽到學生假單，關心學生身體復原狀況；若知道學生考試		

表現，關心是否需要協助，或讚許學生，鼓勵學生保持。

5. 利用班會，做全班性的教育宣導與交流。如公告學校事務，處理班級事務、與個別學生談話。再者，也分享自己當學生時與師生互動，如請假時也要告知任課教師並取得同意、跟老師請益時，要先跟老師約時間…等，
6. 盡量參與班級聚會活動，以朋友的身分跟同學相處，拉近師生關係。
7. 訪視時，觀察學生的生活細節，藉由共同話題以開啟師生談話。
8. 輔導校外實習，使學生順利完成實習，並解決學習所碰到的問題。
9. 輔導學生考研究所，並指導學生考研究所所需書面資料及考試技巧等。

110-2 高教深耕-「培力·翻轉力·行動實踐力」勵學金申請

★申請期間:即日起至 3/11(五), 須於申請期限「觀看說明會影片」與「填寫申請表」。

● 申請資格如下：

1.110-2 學期獲教育部各類學雜費減免之學生：

- (1)低收入戶
- (2)中低收入戶
- (3)身心障礙學生
- (4)身心障礙人士子女
- (5)特殊境遇家庭子女、孫子女

2.110 學年度獲教育部弱勢助學金補助學生

3.原住民族學生

4.懷孕、分娩或撫育三歲以下子女之學生

(請擇一提供孕婦健康手冊、嬰兒出生證明或戶籍謄本作為佐證)

5.家庭突遭變故，經學校審核通過者

(未符合以上身分，仍有經濟需求者，請參考證明書內相關申請項目。請於期限內繳交證明書與相關佐證資料)

★報名身分 4、5 者請將紙本資料，繳交至學生事務處-劉老師

● 申請流程

- 1- 請至 Tronclass 搜尋課程訪問碼「L6DNS1PB02P」或掃描 QR-Code
- 2- 進入課程觀看說明會影片
- 3- 填寫線上報名 Google 表單(連結於說明會影片中公告)
- 4- 審查資格 (完成影片觀看與線上報名)
- 5- 分發志願 (承辦單位 3 月底以電話、簡訊、郵件通知)
- 6- 執行學習輔導內容
- 7- 核發勵學金

110-2 高教深耕勵學金說明會



111 年度高教深耕計畫-完善就學協助機制-學習輔導推動項目資訊表 110/02

計畫	申請方案	學習輔導具體執行內容	經學習成效檢核通過發放金額	執行單位分機
學習培力 無限潛能翻轉	1-1 與師共學	各系針對經文不利學生之成績不理想(低分、不及格)科目、須重補修科目及通過畢業門檻，安排專業教師開授每門 20 小時輔導課程，獲補助之學生須完成至少 10 小時輔導課程。	1. 每人限定參加一門輔導課程，至多二十小時。 2. 完成 10 小時者，每人勵學金 5,000 元。	教務處 #2230、 2218
	1-2 自己用手 做照片	1. 辦理「手機攝影」、「手作拼貼」、「氬顯影工作坊」多元學習課程，培養學生影像表達力並了解古典顯影認知。 2. 課程日期:4/27 (三)下午 13:00-17:00、5/4 (三) 13:00-15:00，共 6 小時；課程結束，學生須填寫心得評量及完成課堂實作成品。(日期暫定)	每人勵學金 3,000 元	藝文中心 #2522
	1-3 學業進步 獎	當學期較前學期之學期成績總平均分數符合本項進步分數條件及規則，經審核通過，即可申請進步勵學金。 ※申請條件及規則： 1. 需繳交當學期及前學期之學期成績總平均成績單。 2. 申請當學期與前學期須為連續學期且無休學紀錄。 3. 修習學分不得低於九學分（不含暑修、奉准所修課程移至其他學校、機關、團體上課之學業成績）。 4. 各科成績不能低於六十分且操行成績須達八十分以上。 5. 若為延修生或未具前一學期成績者（如剛入學新生），則不得申請。 6. 進步勵學金方案擇優申請。	【方案一】 學期成績總平均進步 2 分至 4.9 分，可獲得勵學金 2,000 元。 【方案二】 學期成績總平均進步 5 分以上，可獲得勵學金 3,000 元。 【方案三】 班上排名前五名且學期成績總平均進步 5 分以上，可獲得勵學金 5,000 元。	生輔組 #8263
職涯培力 	2-1 勇往職前 創新未來	學生自主選擇諮商暨職涯發展中心舉辦之相關心理成長、職涯規劃講座及工作坊，共計 10 小時(含)以上。 其中含以下必選課程：職涯諮詢/履歷健檢/模擬面試至少 1 小時。	每人勵學金 4,000 元	諮商暨職涯 發展中心 #2615

計畫	申請方案	學習輔導具體執行內容	經學習成效檢核通過 發放金額	執行單位 分機
職能就業起飛	2-2 勇闖生涯路： 專業升級 百分百	1. 報名「輔導證照考試(提升就業)課程」，參加者缺曠不超過總時數的1/5，並經考核或繳交心得評量，核可者頒發勵學金；另全勤及學習態度佳者，另有加碼全勤獎及勤學獎。 2. 補助證照考試報名費，鼓勵學生考取證照，增加職場競爭力。 3. 考取證照者，頒發勵學金以茲鼓勵。	1. 輔導證照考試(提升就業)系列課程：每人勵學金 5,000 元；加碼全勤獎及勤學獎，視經費情況調整，每個上限1500 元。 2. 該年度參加系上認定之證照考試，補助考照報名費，每人每張證照補助勵學金上限 2,000 元，以實際報名費為主(含簡章)，需保留單據。 3. 學生考取證照：每張證照勵學金 3,000 元(當年度每人上限申請四張)。	推廣教育中心#2636
	2-3 競賽拔尖	1. 學生參加校內外各項技能競賽，檢附其參加競賽相關之材料費及報名費的收據或發票，即可申請補助； 2. 若參加的競賽獲獎，則可再申請勵學金的獎勵補助。	1. 補助材料費每學期最高上限 1,000 元/人。 2. 報名參加相關技能競賽者，補助報名費，每學期上限 1,000 元/人。 3. 獲獎勵學金，每人單項最高上限 3,000 元。	生輔組 #8263
生活培力——成就自我發展	3-1 多元學習 軟能力	參加軟能力相關講座、活動累積滿 6 點，結束後填寫檢核表並完成心得評量，每人上限最高申請 12 點。	每人勵學金 2,000 元	學務處 #2312
	3-2 國際志工 培訓課程	3-2-1: 1. 辦理「志工特殊教育訓練」課程，培養服務精神，推廣志願服務活動，並提升志工服務的品質和績效。 2. 課程日期：3/19(六)9:00~17:00 3. 上課前需完成線上志工基礎教育訓練課程，請至臺北 e 大完成 6 小時線上學習，並取得修課證明書。 ※曾領取志工手冊者，已上過相關課程，請勿報名參加。 3-2-2: 1. 聘請專業講師指導企劃書撰寫，並實際執行活動規劃。(課程為三天) 2. 企劃設計方向：推廣國際文化交流，擴展國際觀，增進多元文化體驗等，需全程參加活動規劃。 3. 交流過程中，需撰寫體驗交流日記；返國後，辦理成果發表會，展現學習成效。	1. 參與子計畫一，完成「志工線上基礎及實體特殊教育訓練」，每人勵學金 4,000 元，歡迎報名！ 2. 參與子計畫二，完成三天課程，並辦理成果發表會，每人勵學金 10,000 元，限 10 位。	課指組 #2368、 2370
	3-3 自主行動 一把罩	學生自主參加校內外關於「藝文展演、名人(大師)講座、電影賞析、書籍閱讀」等，至少參與兩項，完成心得評量表。	每人勵學金 2,000 元	課指組 #2366

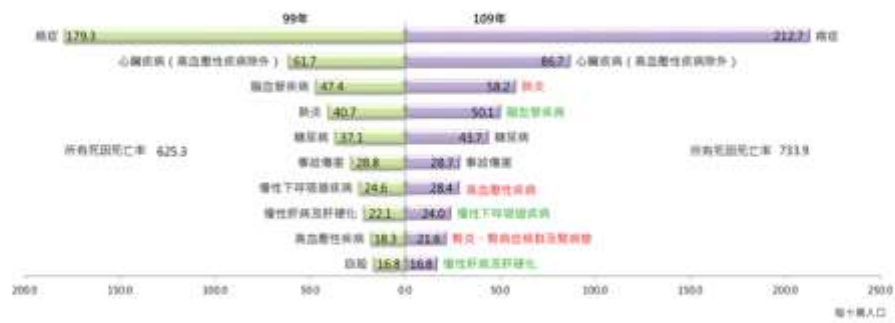
明新大學自殺個案討論及防治 經驗分享

新竹台大醫院生醫醫院
竹東院區
精神科副主任 / 自殺防治中心主任
蔡昇諭



- 全國性資料
- 新竹縣資料
- 自殺基本認識
- 青少年相關議題
- 防治角度

圖 3 十大死因死亡率-109 年 vs. 99 年



說明：99 年係指「經轉換比值調整後值」，非原始布數。

3

3.4 自殺(1/2)

近年自殺死亡概況



- 109年自殺死亡人數為**3,656人**，較108年減**208人**；死亡率為每十萬人口**15.5人**，**下降0.9人**
- 自殺人數及死亡率下降至104年水準，顯示去年國內疫情並未增加自殺風險

2005年成立全國自殺防治中心後，成效卓著
2011年起，台灣已脫離高自殺死亡率國家之列！



死亡總數3656: 男2404 VS 女1252

圖 11 歷年蓄意自我傷害（自殺）死亡人數及死亡率-按性別分

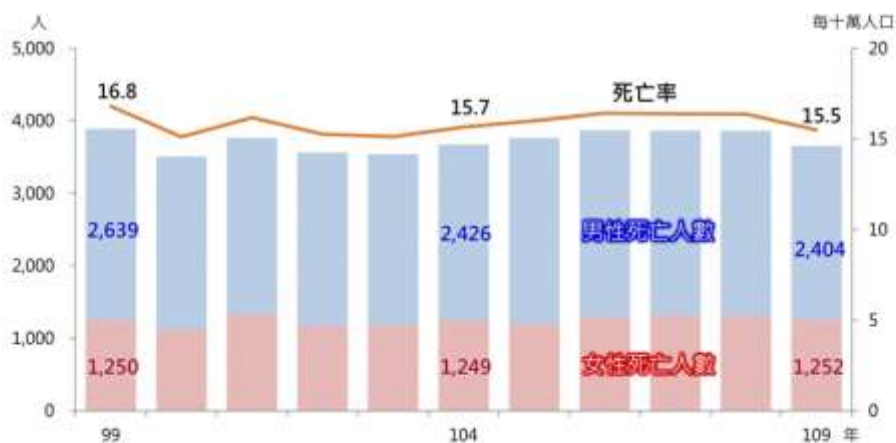
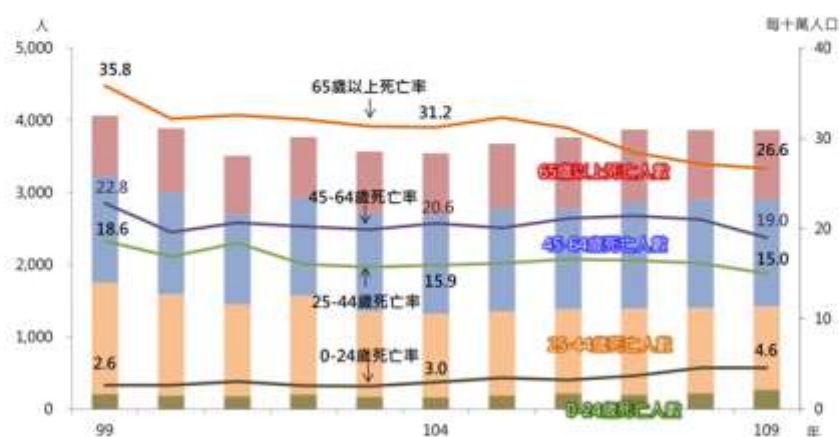


圖 12 歷年蓄意自我傷害（自殺）年齡別死亡率



台灣的自殺分析

- 自殺死亡人口：男性是女性的兩倍
- 年齡層愈高，自殺死亡率愈高。
- 都會區青壯年：燒炭
- 鄉村及老年人口：上吊及農藥
- 墜樓身亡與重大精神疾病相關。
- 2002年燒炭自殺比例陡增可能與媒體網路報導有關。

109年自殺死亡人數按年齡別統計

年齡別	死亡人數 (人)	較108年 增減數(人)	死亡率 (每十萬 人口)	較108年 增減率(%)
合計	3,656	-208	15.5	-5.3
0-14歲	21	11	0.7	113.0
15-24歲	239	-18	8.8	-3.2
25-44歲	1,068	-89	15.0	-7.1
45-64歲	1,343	-141	19.0	-9.6
65歲以上	985	29	26.6	-1.9
85歲以上	170	45	42.7	31.7

➢ 就自殺死亡人數年齡別觀察，**0-14歲**及**65歲以上**呈增加趨勢

➢ **65歲以上**自殺死亡率下降，顯示自殺人數增加係因該年齡層規模增加所致；惟**0-14歲**年輕族群自殺死亡人數及死亡率均呈上升，平均死亡年齡為**13.1歲**，顯示**10-24歲**年輕族群自殺問題較108年改善，但自殺年齡有益趨年輕化現象

3.1 主要死因(2/3)

109年年齡別五大死因

排名	心臟	1-14歲	15-24歲	25-44歲	45-64歲	65歲以上
死因	死亡率 (每十萬 人口)	死亡率 (每十萬 人口)	死亡率 (每十萬 人口)	死亡率 (每十萬 人口)	死亡率 (每十萬 人口)	死亡率 (每十萬 人口)
所有死亡原因	360.3	11.8	41.4	103.7	519.9	545.8
1 先天性缺陷、曾患先天性心臟病	65.1	2.6	15.5	25.3	223.1	876.0
2 所有癌症及胎兒生有缺陷的疾患	49.0	1.5	8.8	15.0	34.5	427.5
3 意外傷害的早期性疾患	47.1	4.1	3.7	16.3	25.7	399.6
4 事故傷害	24.2	0.9	1.2	10.2	26.0	253.9
5 特發性肉體衰弱症候群	18.0	0.7	0.6	6.8	25.4	226.4

➢ 觀察1歲以上年齡層，**事故傷害、癌症及心臟疾病**於各年齡層前5大死因互為消長

➢ **1-14歲**及**15-24歲**年齡組事故傷害死亡皆排名第**1**；**15-24歲**及**25-44歲**年齡組自殺死亡皆排名第**2**；**45歲以上**年齡組癌症及心臟疾病死亡皆排前**2**名

表6 109年兒少主要死亡原因

單位：人

順位	18歲以下兒少			12歲以下兒童			12-17歲少年		
	死 亡 原 因	死亡人數	108順位	死 亡 原 因	死亡人數	108順位	死 亡 原 因	死亡人數	108順位
	所有死亡原因	1,086		所有死亡原因	832		所有死亡原因	254	
1	源於周產期的特定病況	328	1	源於周產期的特定病況	328	1	事故傷害	89	1
2	事故傷害	184	2	先天性畸形變形及染色體異常	132	2	蓄意自我傷害（自殺）	48	2
3	先天性畸形變形及染色體異常	143	3	事故傷害	95	3	癌症	38	3
4	癌症	84	4	癌症	46	4	心臟疾病（高血壓性疾病除外）	13	5
5	蓄意自我傷害（自殺）	52	5	心臟疾病（高血壓性疾病除外）	31	8	先天性畸形變形及染色體異常	11	4

13

2021-08-21 11:17 聯合報 記者蔡登平／台北即時報導

監察委員范雲、林郁容、紀惠容、蘇麗瓊今天表示，青少年族群自殺死亡率連續20年攀升，2019年更有高達257人輕生；15至24歲自殺通報更是逐年增加，凸顯青少年自殺、自傷議題的嚴重性，促請行政院整合衛生福利部、教育部、勞動部等部會自殺防治資源，全面提升全民心理健康。

監察院18日通過四名監委所提「青少年自殺防治策略及作為等情案」調查報告。報告指出，15至24歲自殺通報從2016至2020年分別為4365、4905、6352、7991及1萬659人次，去年該人口群通報人次已占所有通報人口群中的26.4%；各級學校通報學生自傷人次更呈現倍數增加，2016年至2020年分別為1029、1519、2765、4475、8625人次。

四名監委指出，學生自殺死亡原因雖難以單一歸因，但經分析其中以「憂鬱症及其他精神疾病」為大宗主因，「感情因素」及「學校適應」亦為常見之因素。然自殺防治實務卻面臨「輔導人力不足」、「學生或家長抗拒資源介入」、「輔導老師行政負擔過重」、「家庭系統難以改變」、「輔導轉銜機制未與社政、衛政結合」等困境。

四名監委表示，加速社區心理衛生資源建置，落實與教育單位接軌甚為重要。近年的資訊顯示，自殺身亡個案僅6%生前有接觸校外機構資源，自傷行為者更不到2%，凸顯學校與地區心理衛生中心之網絡連結不足，亟待強化橫向聯繫與合作機制；且未來校園自殺防治應以「一級防治」為重點，針對師生、家長規畫增能課程與配置適當之輔導人力。

新竹縣2013-2017年10-19歲自殺未遂個案分析

An analysis on suicide attempt of 10-19 years old in Hsinchu Country from 2013-2017

江佑倫^{1*}、蔡昇諭¹、張根榮¹、范雅涵¹、廖庭萱¹

Yu-Lun Chiang^{1*}, Shen-Yu Tsai¹, Ken-Jung Chang¹

Yu-Han Han¹, Ting-Shiuan Liao¹

¹國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院

¹National Taiwan University Hospital, Chutung Branch

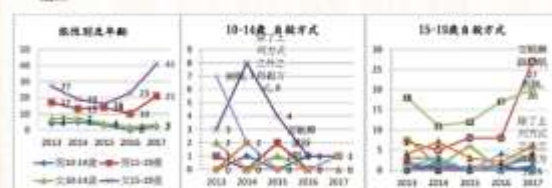
目的

本研究藉由分析新竹縣10-19歲自殺未遂個案相關資料，以了解青少年族群自殺行為樣貌，俾利自殺防治策略之制訂。

方法

本研究採用之方式為次集資料分析法，研究樣本為新竹縣2013-2017年自殺未遂個案之資料，並依個案年齡層(分組10-14歲、15-19歲兩個類別)、性別、自殺方式進行分析。

結果



結論

以新竹縣為例，由以上圖表結果顯示性別及年齡組別時，青少年自殺未遂族群主要集中於15-19歲年齡層，其中以女性居多。若進一步討論自殺方式，於10-14歲此年齡層的自殺未遂個案並無特定使用的自殺方式(樣本數較少也不具統計意義)，而在15-19歲此年齡層中，可發現使用安眠藥、鎮靜劑的方式於2016年開始大幅成長，此研究結果或許有助於未來針對10-19歲年齡層區間制訂自殺防治策略或與相關自殺防治守門人進行宣教宣導時做為參考。

新竹縣自殺通報個案分析：2013-2017年

The Analysis of Suicidal Case in Hsinchu County : from 2013 to 2017.

范雅涵^{1*}、蔡昇諭¹、張根榮¹、江佑倫¹、廖庭萱¹

Ya-Han Fan^{1*}, Shen-Yu Tsai¹, Ken-Jung Chang¹,

Yu-Lun Chiang¹, Ting-Shiuan Liao¹,

¹國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院

¹National Taiwan University Hospital, Chutung Branch

●目的

根據衛生福利部公布，「家庭自我傷害」位居我國106年主要死因第11位，而藉由全國自殺防治中心公布之全國自殺死亡趨勢數據了解，2013年起全國自殺死亡人數逐年上升，整體標準化自殺死亡率提高0.5%，本研究期望透過分析新竹縣自殺趨勢，以作為未來自殺防治策略訂定之方向。

●方法

本研究採次集資料分析法，樣本取自「自殺通報防治系統」新竹縣2013年至2017年自殺企圖及自殺成功個案通報人數之統計資料。



●結果

- 1.圖一可見，性別比人數並無明顯變化，而女性每年度的人數也皆約為男性的1.68倍。
- 2.圖二可見，年齡層以中壯年族群為最多，且分析發現每年度較上年相比人數增加幅度最大的年度為2017年，其中又以15-19歲的族群最多。
- 3.圖三可見，在自殺方式上，使用安眠藥鎮靜劑及割腕的人數居高不下，且分析發現自殺致命性高的燒燙方式則維持前三名，但五年累計的總數人數也達百人以上，故此議題亦不可小覷。
- 4.圖四可見，自殺原因主要與人際因素有關明顯，但也發現罹患憂鬱症或其他精神疾病於2016及2017年間有快速上升現象。

●結論

綜觀以上可知，新竹縣自殺現象有三：第一，15-19歲的青少年族群有上升之趨勢，第二，燒燙高致命性自殺工具第一，第三，罹患憂鬱症或其他精神疾病為近年多數自殺主因。以上三項議題未來可再深入探討，而議題中又以青少年族群可討論的空間為最大，主要與過去新竹縣多以老年族群進行研議及防治計畫，對於青少年族群卻少有著重有關，且根據衛生福利部公布之十大死因顯示，我國15-24歲青少年又於十大死因的第二位，故未來可研擬相關預防治措施，以有效防範青少年自殺。

新竹縣自殺方式前五名

	整體	男性	女性
1	安眠藥	安眠藥	安眠藥
2	割腕	農藥	割腕
3	農藥	割腕	燒炭
4	其他	其他	農藥
5	燒炭	燒炭	其他

最常見自殺方法：年齡

	自殺方式	比例
<14 y/o	割腕/高處跳下	25%
15-24 y/o	割腕	36.3%
25-44 y/o	安眠藥	41-44.9%
45-64 y/o	安眠藥	33.8-40.6%
>65 y/o	農藥	39.1-54.5%

常見自殺原因

	男性	女性
1	夫妻問題：15%	夫妻問題：24.5%
2	家庭成員問題：14.5%	感情因素：22.6%
3	憂鬱症：14.5%	憂鬱症：15.6%
4	感情因素：11.4%	家庭成員問題：14.8%
5	物質濫用：10%	職場工作壓力：8.3%

最常見自殺原因:年齡

	自殺原因	比例
<14 y/o	家庭成員問題	37.5%
15-24 y/o	感情因素	37.3%
25-54 y/o	夫妻問題	26.1-26.9- 26.0%
55-64 y/o	家庭成員問題/ 憂鬱症	25%
65-74 y/o	憂鬱症	26.1%
>75 y/o	慢性生理疾病	36.4%

精神科看自殺，要了解什麼

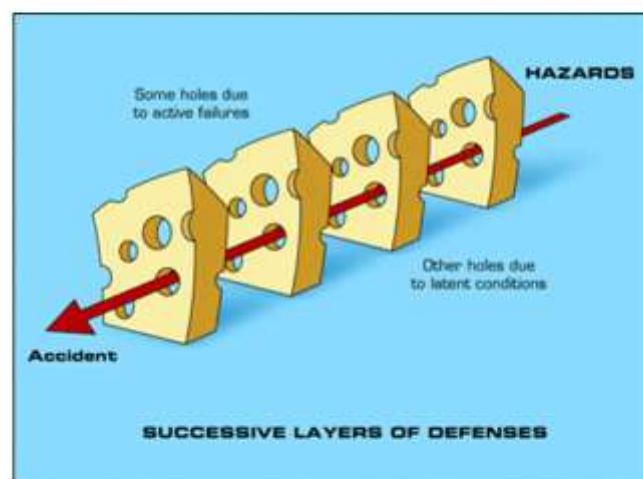
- 自殺情境
- 自殺方式：描述態度 / 有無迴避
- 近因：促發事件
- 遠因：個性 / 家庭環境 / 防衛機轉
- 誰的原因？發生前後解釋有無不同？
- 自殺史：頻率 / 嚴重度
- 精神科病史：憂鬱症 / 思覺失調症
- 看精神科的考慮：個案 / 家屬
- 住院的需要或必要：未來計畫
- 支持系統

自殺意念、自殺企圖及自殺死亡之定義

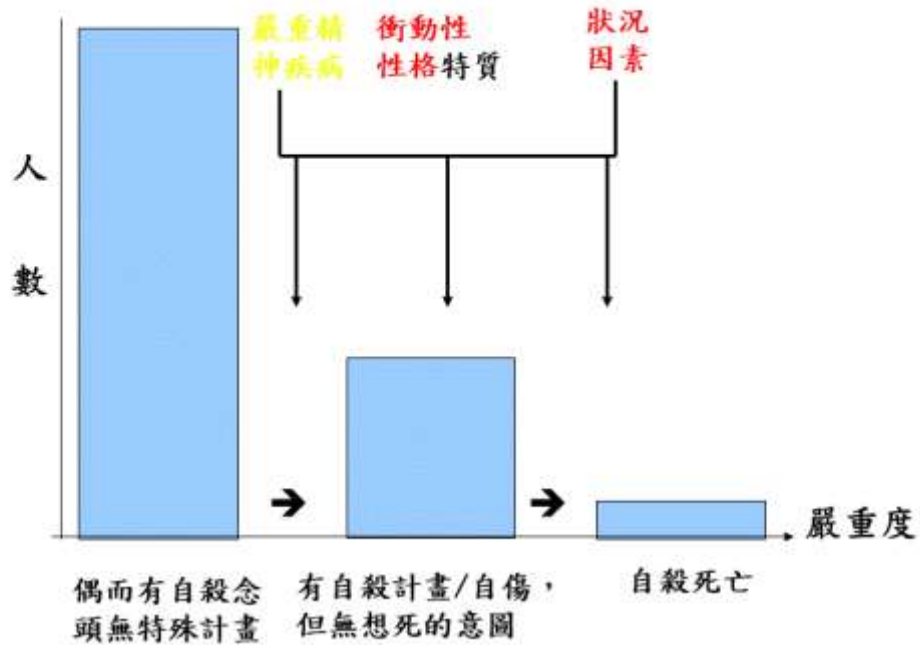
- 自殺意念：個案本身擁有結束生命的想法，但尚未有具體計畫與行動。
- 自殺企圖：個案已經有自殺意念、計畫與實際行動，但並未自殺身亡。
- 自殺死亡：個案已經有自殺意念、計畫與實際行動，並自殺身亡。

造成自殺的因素

- 生物、心理、文化、環境模式
 - 生物脆弱性：情緒特質、精神科疾病。
 - 心理因素：對壓力的解釋及感受。
 - 生理因素：疾病。
 - 壓力事件
 - 暴力、犯罪、毒品氾濫等治安問題。
 - 公司行號倒閉、員工失業等經濟問題。
 - 教育體制設計不良所衍生的教育問題。
 - 個別情況因素中的家庭、情感、失落、遷移、失業。
 - 其他自殺事件的影響與暗示、社會對於自殺的態度。
- 任何單一因素都不是自殺之充分條件，當它們和其他重要因素合併發生時才會發生。



自殺行為的連續模式 (鄭泰安教授)



自殺行為的精神病理模型



Mann: Am J Psychiatry, 1999; 156: 181-189

「自殺個案之追蹤研究」

- 高雄長庚醫院精神科團隊國科會三年期專題研究，98年底結束
- 個案：自殺未遂患者490名，20到40歲(平均37.3)，53.9%無工作
- 追蹤結果：一年後完成331人追蹤(67.6%)，其中重複企圖自殺者77人(15.7%)，其中10人自殺身亡。
- 重複自殺者特質：
 - 平均年齡較未再自殺者年輕
 - 沒有工作比率較高(63.6% v.s. 49.2%)
 - 重複自殺者較未再自殺者有較多共病及其他精神疾病，包括較多慢性憂鬱症、人格異常、焦慮症、暴食症、家庭問題。(44.5% v.s. 22.8%)
 - 共病憂鬱症與人格異常病患重複自殺率是其他精神病患的35.8倍

辨識重複自殺企圖者危險因子

- 過去自殺 / 自傷史
- 前次自殺的危險性：
 - 非衝動行為、安排仔細(事先準備、現場安排等等)、自殺意圖強烈、對於行動失敗感到失望
- 精神醫療史或相關診斷
 - 人格異常、憂鬱症、酒精與藥物依賴、躁鬱症等等
- 暴力史、衝動性格、自傷史
- 社會連結低
 - 單身、離婚或分居、不良社交(e.g.人際關係衝突)
 - 沒有工作
- 年齡介於25到54歲

真正嚴重自殺企圖者的特徵

- 1. 孤立於人群
- 2. 似乎還沒有需要中途介入的時候
- 3. 當事人刻意隱藏自殺的企圖
- 4. 對死已經作好萬全的準備
- 5. 事先通知別人他想死的意圖
- 6. 有周延的自殺計畫
- 7. 留下自殺遺書
- 重複出現在急診或其他情境

高危險的時間

- 獨處
- 半夜
- 節日
- 自殺過之48小時內
- 剛出院：schizophrenia / depression
- 特殊事件剛發生

自殺防治守門人123步驟 - 就像 CPR

1問

- 主動關懷與積極傾聽

2應

- 適當回應與支持陪伴

3轉介

- 資源轉介與持續關懷

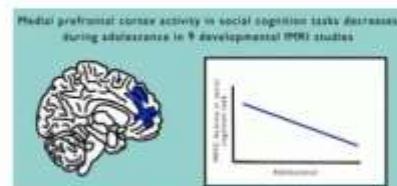
2022/2/15

30

- 適度的問:
- 當人們說『對生活厭倦』、『沒有活下去的意義』時，這些說法常常會被聽的人否決，或甚至告訴他們其他更悲慘的例子。但是這些反應並不會對想自殺的人有所幫助。
- 適度的回應：場所
- 與想自殺的人的初次接觸是很重要的，常常接觸的地點是在家中或是公共場所，很難進行私密的談話。

- Etymologically, adolescence comes from the Latin *adolescere*, which means “to grow up to maturity”

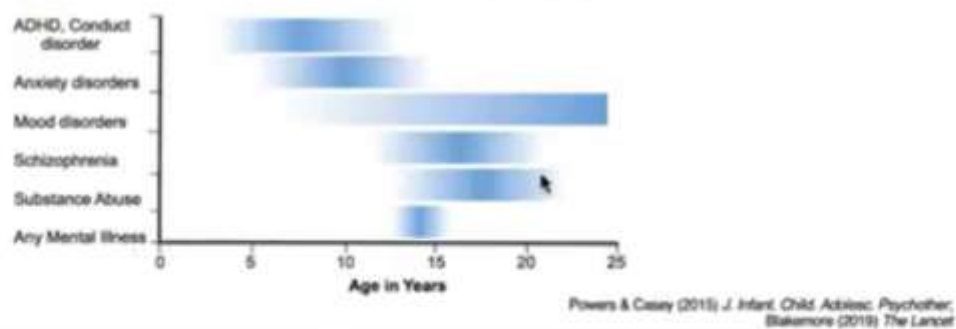
•



Sarah-Jayne Blakemore
The mysterious workings of the
adolescent brain

Most mental health problems start in adolescence

75% of mental illnesses first appear before 24 years



Risk taking in adolescence

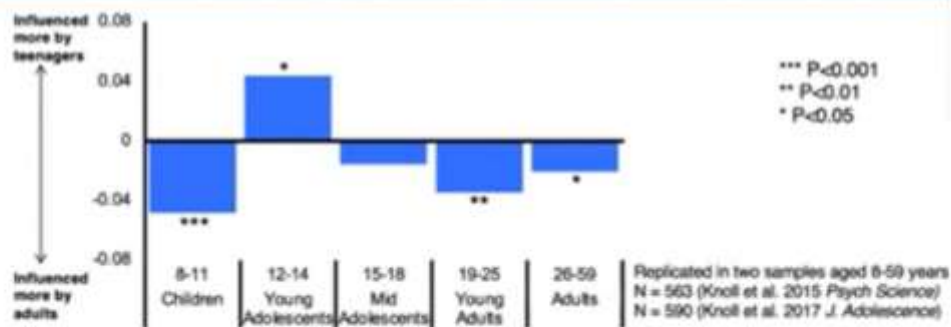
- Leading cause of mortality in people aged 10-24 years is accidents, mostly caused by risk taking (Viner et al. 2011)
- Adolescents are more likely to take risks when with friends

Percentage increase in death risk with passengers versus no passengers, for drivers under 21 years (AAA Foundation, 2017)



Avoiding social risk might matter more than to adolescents than avoiding other type risks

Young adolescents' risk perception is influenced more by other teenagers than adults



Prosocial influence is also higher in adolescence (Chierchia et al. 2020 *Psych Science*)



青少年的就醫處境

- 潛在
- 主動
- 社交畏懼
- 成績的盲點
- 與父母的距離

青少年自殺的危險因素與情境

- 低社經狀態
- 低教育水準
- 失業
- 原住民：經濟困境，語言困難，缺少社會網絡
- 文化因素：低社交活動參與度，不同族群間的價值衝突有關聯，對女性有較大影響，特別是那些出生在自由的國家中，可是對於由父母所傳承下來的傳統文化價值觀念根深蒂固的人。



Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice (2021), 94, 1059–1083
© 2021 The Authors. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice
published by John Wiley & Sons Ltd
on behalf of British Psychological Society.
www.wileyonlinelibrary.com

Review Paper

The interpersonal processes of non-suicidal self-injury: A systematic review and meta-synthesis

Kelly-Marie Peel-Wainwright^{*1,2}, Samantha Hartley^{1,3},
Angel Boland^{1,2}, Eleanor Rocca^{1,2}, Susanne Langer⁴ and
Peter J. Taylor¹

¹Division of Psychology & Mental Health, School of Health Sciences, University of Manchester, Manchester Academic Health Sciences Centre, UK

²Greater Manchester Mental Health NHS Foundation Trust, UK

³Pennine Care NHS Foundation Trust, UK

⁴Department of Psychology, Manchester Metropolitan University, UK

青少年自殺的危險因子

- 情緒不穩定，衝動，易怒
- 憤怒或好鬥的行為
- 反社會行為
- 僵化的思考模式及調適方法
- 遇到困難時，解決問題的能力不佳
- 人格類型：完美感的瓦解 vs 衝動控制不良 vs 長期無價值感



adolescents



Article

Mood and Suicidality among Cyberbullied Adolescents: A Cross-Sectional Study from Youth Risk Behavior Survey

Ya-Ching Hsieh ¹, Pratik Jain ², Nikhila Veluri ³, Jatminderpal Bhela ⁴, Batoool Sheikh ⁵, Fariha Bangash ⁶,
Jayasudha Gude ⁷, Rashmi Subhedar ⁸, Michelle Zhang ⁹, Mansi Shah ¹⁰, Zeeshan Mansuri ¹¹,
Urvish Patel ¹², Kapil Kiran Aedma ¹² and Tapan Parikh ¹³

¹ Department of Public Health, Icahn School of Medicine at Mount Sinai, New York, NY 10029, USA; hsiehycus1@gmail.com

² Department of Psychiatry, State University of New York Upstate Medical University, New York, NY 13210, USA; drpratikjain17@gmail.com

³ American University of Integrative Sciences School of Medicine, Washington, DC 20016, USA; sveluri90@gmail.com

⁴ Department of Psychiatry, Case Western Reserve/MetroHealth Hospital, Cleveland, OH 44109, USA; jatminderbhela@hotmail.com

⁵ Department of Psychiatry, Brookdale Hospital Medical Center, Brooklyn, NY 11212, USA; bsheikh01@bmcny.org

⁶ Department of Psychiatry, CJW Medical Center, Richmond, VA 23225, USA; Fariha.Bangash@hotmail.com

⁷ Department of Psychiatry, Northwell Health, Zucker Hillside Hospital, Glen Oaks, NY 11004, USA; pavjay1@gmail.com

⁸ Department of Family Medicine, McMaster University, Hamilton, ON L8S 4L8, Canada

- 掌握現實有困難
- 有生活在幻想世界的傾向
- 崇高偉大的幻想交替著無價值感
- 總是感到失望
- 焦慮，特別是關注在身體的病痛或輕微的失望
- 自以為是
- 刻意表現出優越感來掩飾自己的自卑感及不確定感，排斥來自同學或成人的關懷。

多重困境下的發生的行為序列

多重問題及困境

- 個案更覺得自己無助無望
- 個案更想抓住身邊的資源
- 資源被過度使用而疲乏
- **支持系統想要撤離**



新竹縣青少年自殺死亡案例分析

Case Report: The Teenager Who Completed Suicide in Hsinchu Country

張根榮^{1*}、蔡昇諭¹、江佑倫¹、范雅誠¹、廖庭賢¹

Ken-Jung Chang^{1*}, Shen-Yu Tsai¹, Yu-Lan Chiang¹,
Ya-Han Han¹, Ting-Shiuan Liao¹

¹國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院

¹National Taiwan University Hospital, Chungtung Branch

目的：本院接受新竹縣政府衛生局委託分析新竹縣近年自殺相關資料，以期能向精進在地化自殺防治策略，而其中便包括死亡個案分析。研究回顧新竹縣102-106年間自殺死亡個案，並從中選取一宗由自殺企圖轉為自殺死亡個案進行報告。

個案簡史：個案女性，16歲，國中生，憂鬱疾患及其他精神疾病，性侵犯被害人，有男友，與素母無愛又衝突，部分時間住校，部分時間與家人共同居住，案主經常受幻聽症狀干擾而產生自殺行為。就醫期間曾接受精神科住院治療，最後在家中自縊死亡。本案一開始即有校方積極介入，已轉個案研討會、校方邀集訪員及心理師進行討論，案主使用精神藥物治療後，幻聽症狀一度改善，但仍需因為與素母發生爭執，以及課業壓力而出現情緒不穩定的狀況，並因此接受精神科住院治療，治療後案主狀況穩定，但出院約一個月後再度開始出現幻聽，並有重複自殺及作勢攻擊他人的狀況發生。

案主自縊死亡前最後一筆紀錄顯示「此次訪談較特殊部分為個案主動向醫師詢問訪員是否受訪。」並在會談過程中表達對未來的規劃，以及會照顧好自己將內容，但對於自己的感情問題則不願多談。這筆紀錄部分顯示「個案曾向老師說過已與男友分手及與素母有爭吵，但並未透露異常狀況或病發作情形，個案也未留下極端遺書，因此對於個案確切自殺原因也無法斷定。且近期暴露因素，多在激烈、也未看出個案是否為計畫型自殺。」

另外可以觀察到個案的血緣關係逐漸疏離，訪員難提供醫療補助資訊，與個案單位聯繫討論，協助轉介精神醫療、陪伴輔導個案，提供家屬情緒支持及協助、提醒衛生局個案研討會議、參與學校個案研討會議等服務，仍難阻止個案最後自殺的後遺。

討論：青少年自殺死亡個案較少，加上多是通報時已死亡，則通常家屬願意透露的內容有限，甚至南河乃為謠言的狀況。而在本案例中，我們可以看到在案主第一次自殺行為受到通報後，聯繫一年的期間裡訪員與醫療單位及學校單位雖有緊密連結，也提供了案主所需醫療補助方面的資源，但案主受到學業、精神症狀、家庭衝突、悲憤情緒等幾個較大的因素交互影響下，最後仍走向死亡。建議未來在進行校園的自殺防治宣導時，須將此類個案加入宣傳預防的內容中，尤其是主訴近年青少年自殺原因與精神疾病有關的比例漸增，更凸顯讓學校輔導體系以及家屬能夠認識精神疾病的重要性。

內在 VS 外在

- 同儕壓力
- 成績
- 分離、重要他人死亡....
- 經濟因素
- 未婚懷孕：幸福九號門診
- 法律問題

精神科問題種類

- 憂鬱：多樣性（沮喪，破壞，身體化），在青少年普遍，與自殺未必是因果關係。
- 焦慮：社交畏懼，恐慌症
- 酒精
- 藥物濫用
- 新興藥物問題
- 腦傷後影響
- 飲食疾患

精神疾病

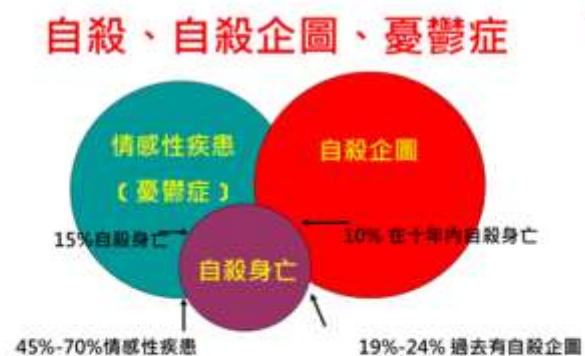
- 思覺失調症：命令式幻聽, 被控制妄想
- 躁鬱症：manic jumping
- 重鬱症：無望感，無價值感，

精神科相關問題

- 創傷後症候群
- 家庭暴力
- 性侵被害
- 性別認同
- 網路成癮 / 遊戲成癮

如何評估自殺危險性

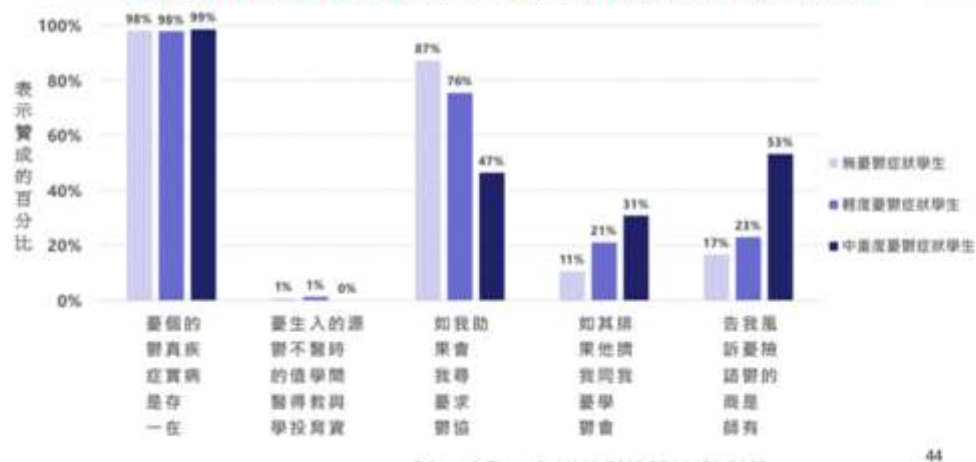
- 過去的自殺行為
- 重鬱症
- 危險的情境



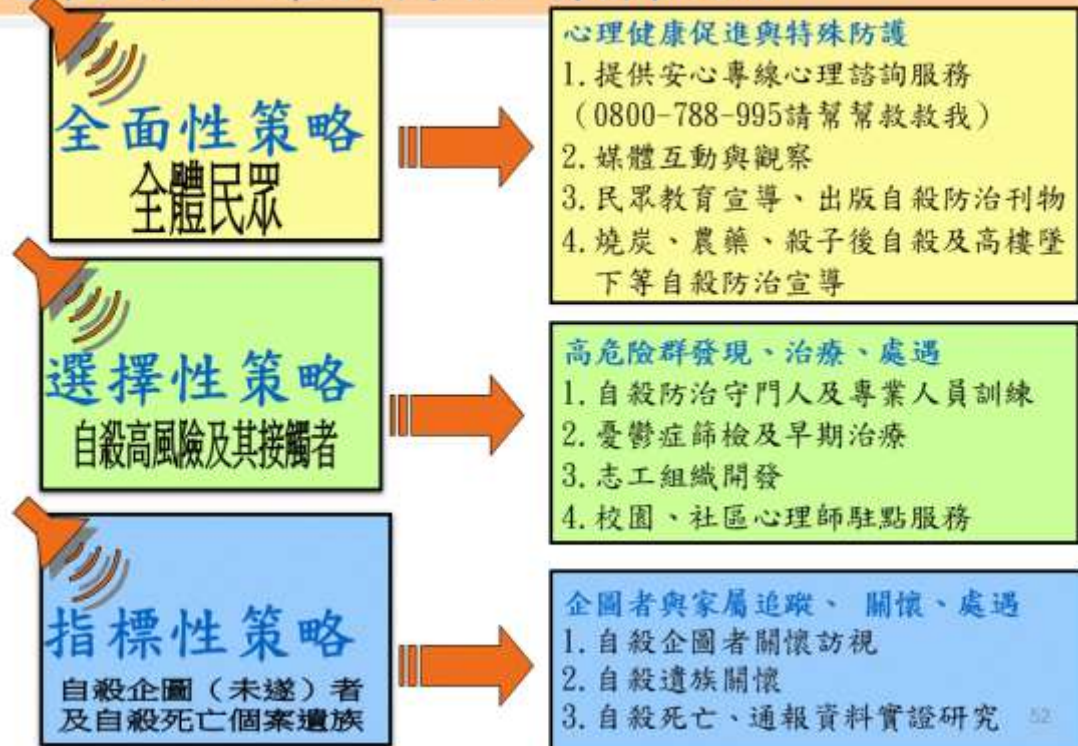
如何預防青少年自殺

- 強化老師和其他學校工作人員的心理健康
- 強化學生的自尊
- 促進情感的表達
- 避免學校暴力
- 提供照護服務的相關訊息

一項針對美國醫學院學生憂鬱症知識態度之調查研究



自殺防治策略 思維全球化、策略國家化、行動在地化



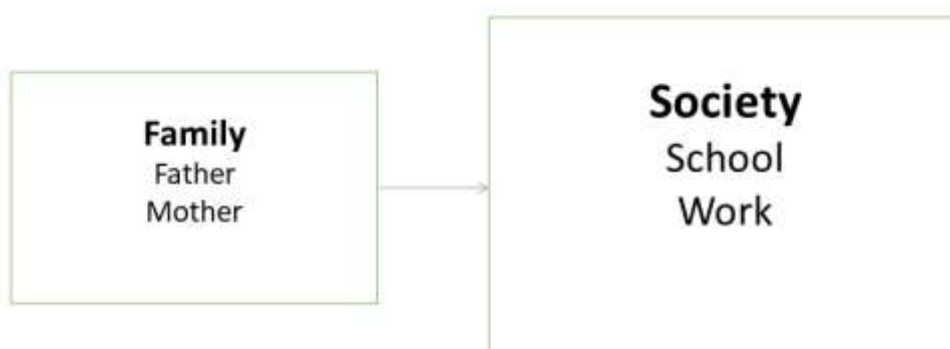
醫療體系內防治策略

- 公共衛生三段五級概念
 - 全面性(universal)
 - 環境安全、心理社會層面之例行評估
 - 選擇性(selective)
 - 自殺風險評估、結構性防範措施
 - 指標性(indicative)
 - 高風險個案之追蹤關懷

指標性



In-dependence



在一個月的時間中，每週至少兩次，人類關係治療師與受試者進行一對一或小組形式的治療，每週進行兩次，每次為一小時。

1. 治療目標：透過治療，協助受試者建立正向的人際關係，並學習如何處理負面情緒。

2. 治療內容：每週進行兩次，每次為一小時。內容包括：人際關係的定義、人際關係的重要性、人際關係的類型、人際關係的評估、人際關係的改善方法等。

3. 治療師：由具有臨床經驗的人類關係治療師擔任。

4. 治療地點：在醫院內設有專門的人類關係治療室。

5. 治療時間：每週進行兩次，每次為一小時。

6. 治療費用：由醫院負擔。

7. 治療效果：透過治療，受試者的人際關係得到了改善，負面情緒也得到了緩解。

研究目的：探討人類關係治療對受試者人際關係的影響。

研究對象：具有人際關係問題的受試者。

研究方法：採用隨機對照試驗法。

研究結果：人類關係治療對受試者的人際關係產生了積極的影響。

結論：人類關係治療是一種有效的治療方法，可以幫助受試者改善人際關係。

心理治療師的職責：協助受試者解決心理問題，並提供心理支持。

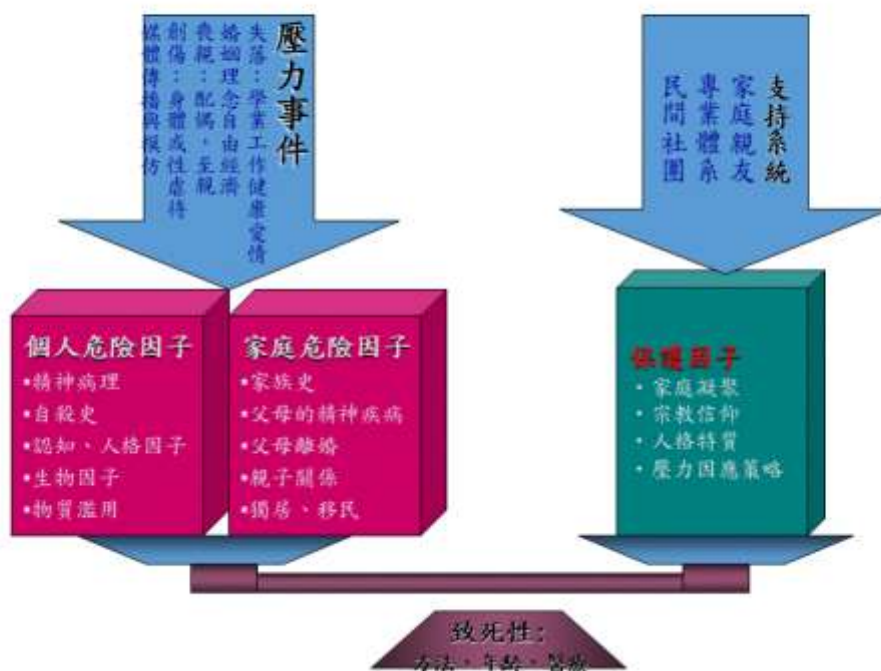
心理治療師的資格：必須具有臨床心理學學位，並持有心理治療師執照。

心理治療師的培訓：必須接受過專業的心理治療培訓。

心理治療師的監督：必須接受專業監督機構的監督。

心理治療師的倫理：必須遵守專業倫理規範。

自殺成因概念架構



問題與討論

心 情 溫 度 計(B S R S-5)

說明：本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近一星期中 (包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完沒 全有	輕 微	中程 等度	屬 害	非屬 常害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒...	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安.....	0	1	2	3	4
3. 覺得容易動怒.....	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落.....	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人.....	0	1	2	3	4
★有自殺的想法.....	0	1	2	3	4

得分與說明：

★前 5 題的總分：

- ◎ 0-5 分 一般正常範圍。
- ◎ 6-9 分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒。
- ◎ 10-14 分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢。
- ◎ 15 分 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢。

★有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢
業諮詢

歡迎免費下載使用
心情溫度計 APP

