

- 專題演講 -

談輔導關係與性平三法 --我該做到什麼程度才好？

臺北醫學大學

學輔中心/通識中心/醫學系

博士級 臨床心理師

精神健康基金會 執行長 韓德彥 教授

givemeahand@gmail.com

韓德彥心理師

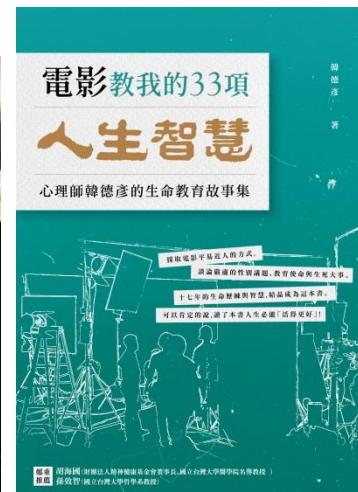
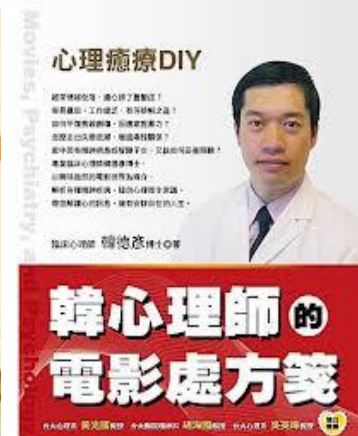
givemeahand@gmail.com

學、經歷

- 台灣大學心理系學士、碩士、臨床心理學博士
- 台大學生輔導中心兼任輔導老師(民86~88)
- 桃園榮民醫院臨床心理師(民88~99)
- 陸總部心理衛生中心 輔導老師(民91~92)
- 臺北市立大學心理與諮商學系助理教授(民99~101)

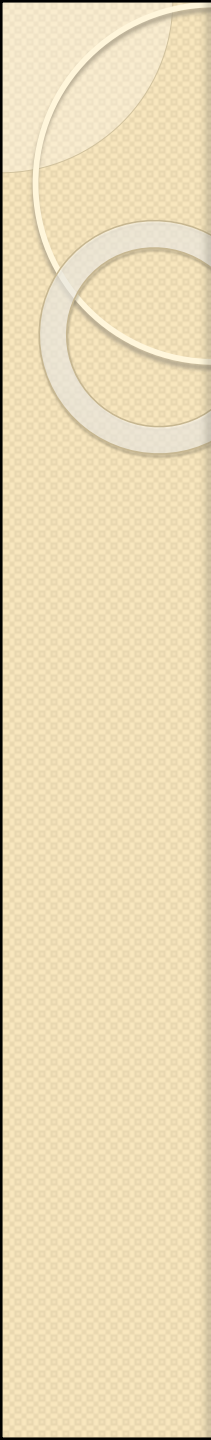
著作

- 《心理癒療DIY》（時報, 民92）
- 《憂鬱，為何不就醫》（時報, 民94）
- 《心輔特快車》（黎明, 民94）
- 《人生路上的心靈處方箋》（黎明, 民102）
- 《電影教我的33項人生智慧》（黎明, 民109）



大綱

- 性平三法及其修正重點
- 導師與隊職官的輔導功能
- 輔導實務
- 輔導關係與界限
- 測驗：我該做到什麼程度才好？



性平三法及其修正重點

校園性騷擾

性別平等教育法



職場性騷擾

性別工作平等法



其他性騷擾

性騷擾防治法



學生為性騷擾事件的當事人

加害人為校長

相對人為教師、
工友、職員、
學生

向教育部(局)
申請調查

向學校
申請調查

不服調查結果
向教育部(局)
申復

不服調查結果
向學校申復

不服申復結果
向學校申訴

向教育部(局)申訴/再申訴
教育部(02)7736-6666
高雄市教育局(07)799-5678

主管機關教育部(局)

求職時或執行職務時
遭受性騷擾

向被害人的
雇主申訴

雇主應進行調查，
並採取立即有效之
糾正及補救措施

當事人不
服

向勞工局申訴
高雄市勞工局
(07)8124613

主管機關勞工局

校園及職場以外的性騷擾

加害人有
所屬機關、
部隊、學
校、機構
或僱用人

加害人無
所屬機關、
部隊、學
校、機構
或僱用人

加害人
不明

向加害人
所屬機構
或社會局
提出申訴
(1年內)

向警察
單位提
出申訴
(1年內)

當事人不
服調查結果

向社會局提出再申訴
高雄市社會局(07)3303353

主管機關社會局

性平三法的申訴流程

取自高雄市社會局簡報

性平三法大考驗 I

1. 前頁的性平三法規定是修法前，還是修法後？

A: 112.8.16 修法前

2. 從哪裡可以看出是修法前版本？

A: (1) 性別工作平等法 → 性別平等工作法

(2) 職場性騷擾：

雇主本人性騷擾 → 向勞工局申訴

(3) 性騷擾防治法(1年)

→ 性平三法

→ 一般性騷擾：知悉(2年)；事發(5年)

→ 權勢性騷擾：知悉(3年)；事發(7年)

→ 雇主或最高負責人：離職後(1年)、事發(10年)

→ 未成年人遭性騷：成年後(3年)

性平三法修正重點-性工法改善申訴制度

	舊規	新規
需設立性騷擾申訴管道之公司規模	30人以上企業應訂定性騷擾防治措施、申訴及懲戒規範	10人以上企業即須訂定性騷擾申訴管道
通知機制	無	雇主收到性騷擾申訴即應通知勞工局，處理後結果也應通知勞工局
外部懲處機制	勞工局僅針對雇主未善盡處理性騷擾責任開罰	勞工局可直接對性騷擾行為人為雇主或最高負責人的情況開罰
外部申訴機制	無，由公司自治	職場性騷擾，受害人向雇主申訴後對處理不服，可向勞工局申訴，由勞工局調查並要求雇主做必要處置；性騷擾行為人為 雇主或最高負責人 ，受害人可直接向勞工局申訴

性平三法修正重點-行政申訴和裁處時效延長

	舊規	新規
一般性騷擾	向主管機關申訴時效為1年	知悉性騷擾事件2年內、事件發生5年內可申訴
權勢性騷擾	無規定	知悉性騷擾事件3年內、事件發生7年內可申訴；若是遭最高負責人或雇主性騷擾，離職後1年內、事件發生10年內可申訴
未成年人遭性騷	無規定	成年後3年內可申訴

性平三法大考驗2

3. 當警大校園裡，下班後發生女業務(電子白板公司)被男主管性多次騷擾時(被摟抱，沒被親到)，應適用性平法、性工法、還是性騷法？

性平三法修正重點-擴大適用範圍

	發生環境及當事人身分	舊規	新規
性平法	校園性平事件，當事人一方為學生	教育部管轄之公私立各級學校	納入軍事學校、預備學校、 警察 各級學校及少年矯正學校
性工法	職場性騷擾，員工於職場遭受騷擾	限於員工執行職務時	納入受雇者在非工作時間遭職場人士(同事、業務往來人士、雇主)性騷擾
性防法	在校園及職場以外的地點發生的所有性平事件		

A: 性別平等工作法 (§1-2: 工作場所性騷擾事件，除校園性騷擾事件依性別平等教育法規定處理外，依本法規定處理。**性騷擾防治法§1-2:** 性騷擾事件之處理及防治，依本法之規定。但依性騷擾事件發生之場域及當事人之身分關係，性別平等教育法及性別平等工作法別有規定其處理及防治事項者，適用各該法律之規定。)

性別工作平等法修法重點

(性別平等工作法)

現況

建立公權力介入
的外部申訴管道



沒有性騷擾行為人
外部申訴管道

處罰
性騷擾之負責人



最高負責人性騷擾
沒有處罰

強化雇主
防治意識及責任



雇主防治
意識不足

被害人保護
及扶助



不知權益
不敢申訴

新制



最高負責人
是性騷擾行為人

不服公司調查
再申訴

向外部申訴



由地方主管機關
直接進行調查

有性騷擾

處罰鍰

處理不妥

命雇主採取
必要處置



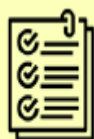
最高負責人為
性騷擾行為人
處罰鍰1-100萬

加重懲罰性賠償

對象	懲罰性賠償
最高負責人	損害額3-5倍
利用權勢者	損害額1-3倍



權勢型性騷擾情節重大
→調查時得暫時停職



明定防治義務
以利雇主採行



收到性騷擾申訴
通知地方主管機關



10-29人公司應訂定
性騷擾申訴管道



政府與雇主協力提供或轉
介諮詢、醫療或心理諮商
處理、社會福利資源及其
他必要之服務



設置申訴專線

申訴負責人期間
可申請留停
查證屬實補付工資

性平三法大考驗3

4. 當警大校園裡，下班後發生女業務(銷售電子白板)被男主管性騷擾時，且適用性別平等工作法下，男主管卻不配合調查，最後經性平調查決議性騷擾成立，請問：

(1) 該主管不配合調查可能被罰鍰多少錢？

A: 1萬以下； B: 1~5萬； C: 6~10萬

(2) 該主管性騷擾成立，可能被罰鍰多少錢？

A: 1 ~ 10萬元； B: 6 ~ 60萬元

(3) 該主管的雇主若沒有立即有效地處理，可能被罰多少錢？

A: 10 ~ 50萬元； B: 2 ~ 100萬元

性平三法修正重點-「權勢性騷擾」加重處罰

	舊規	新規
民事	遭受性騷擾可請求民事損害賠償	新增「懲罰性賠償金」，權勢性騷擾案件註，法院可因被害人請求酌定1~3倍的賠償，行為人是公司最高負責人、雇主、校長，可罰至3~5倍
刑事	告訴乃論的「強制觸摸罪」，處2年以下有期徒刑、拘役或併科新台幣10萬元以下罰金	權勢性騷擾可加重其刑二分之一 性別工作平等法所稱權勢性騷擾，指對於因僱用、求職或執行職務關係受自己指揮、監督之人，利用權勢或機會為性騷擾。
罰鍰行為人	一般性騷擾罰鍰1~10萬元，權勢性騷擾加重二分之一	一般性騷擾罰鍰不變， 權勢性騷擾 罰鍰提高至 6~60萬元 ，若行為人是最高負責人或雇主，最高可罰100萬元；並新增行為人不配合調查可 罰鍰1~5萬元
罰鍰雇主	30人以上公司沒有設性騷擾防治與申訴措施；雇主沒有立即有效地處理職場性騷擾，罰鍰10~50萬元	30人以上公司未設性騷擾防治與申訴措施，處2~30萬元罰鍰；10人以上公司未設性騷擾申訴管道，規勸一次不聽後處1~10萬元罰鍰； 雇主沒有立即有效地處理或聽從勞工局的處置命令 ，處2~100萬元罰鍰

性平三法大考驗4

5. 當**未成年**女學生去實習時，與實習單位指導人(一位**40**歲的男主管)發生戀情，尚未發生性關係。家長憤而向校方提出申訴，請問：

(1) 適用**性別平等教育法**，或**性別平等工作法**？

(2) 若你是學校性平會委員，你會做什麼決議？

A:向被害人道歉

B:接受八小時之性別平等教育相關課程

C:行為人接受心理諮商與輔導

D: 以上皆可

性別平等教育法修法重點-I

- 擴大適用學校類型及將教師、職員、工友、學生定義提升至本法位階
 - 1) 原性平法適用範圍為公私立各級學校，本次修法為完善教育機關之監督體制，將軍事學校、預備學校、警察各級學校及少年矯正學校納入性平法適用範圍
 - 2) 教師、職員、工友、學生定義提升至本法位階，並將實習場域之實習指導人員納入教師定義，且將學生事務創新人員納入職員、工友定義

性別平等教育法修法重點-2

➤ 校長與教職員工性與性別有關專業倫理納入性平法規範

1) 原性平法僅定義性侵害、性騷擾、性霸凌等用詞，本次修法明確定義「校園性別事件」包含性侵害、性騷擾、性霸凌，並增訂納入「校長或教職員工違反與性或性別有關之專業倫理行為」

2) 本次增訂考量校長、教師、職員、工友於執行教學、指導、訓練、評鑑、管理、輔導學生或提供學生工作機會時，具有權力不對等情形，與學生在與性或性別有關之人際互動上，自行應遵守專業倫理，不得與學生之發展勢關係，違專業倫理的行爲，爲了校園裡的「不對等」之智得與未成學生發展，更需親密，同時也於相關條文中，增訂「不得利用不維護友善性別平等教育環境，相關事項將於防治準則中明定。

性別平等教育法 第26條

1. 校園性別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。
2. 學校、主管機關或其他權責機關為校園性別事件之懲處時，應命行為人接受心理諮商與輔導之處置，並得命其為下列一款或數款之處置。但終身不得聘任、任用、進用或運用之人員，不在此限：
 - 一、經被害人、其法定代理人或實際照顧者之同意，向被害人道歉。法定代理人或實際照顧者同意時，應以兒童及少年之最佳利益為優先考量，並依其心智成熟程度權衡其意見。
 - 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。

留意法規生效日期

法規名稱：[性騷擾防治法](#)

修正日期：民國 112 年 08 月 16 日

生效狀態：※本法規部分或全部條文尚未生效，最後生效日期：
民國 113 年 03 月 08 日 [連結舊法規內容](#)
本法 112.08.16 修正之第 7 條第 2、3 項、第 14~24、
27 條、第 28 條第 2 項及第 30 條，自中華民國一百
十三年三月八日施行。

法規名稱：[性別平等教育法](#)

修正日期：民國 112 年 08 月 16 日

生效狀態：※本法規部分或全部條文尚未生效，最後生效日期：
民國 113 年 03 月 08 日 [連結舊法規內容](#)
112.08.16 修正公布之第 2 條第 2 項、第 3 條第 2 款、
第 3 款第 4 目、第 5 條第 2 項、第 7~9、21、29、
30 條、第 33 條第 2 項前段但書、第 3 項、第 37、40、
44 條自中華民國一百十三年三月八日施行。

性平三法

修法



強化 **有效** 打擊加害人的裁罰處置
完備 **友善** 被害人的權益保障及服務
建立專業 **可信賴** 的性騷擾防治制度



性別暴力零容忍
以被害人保護為中心

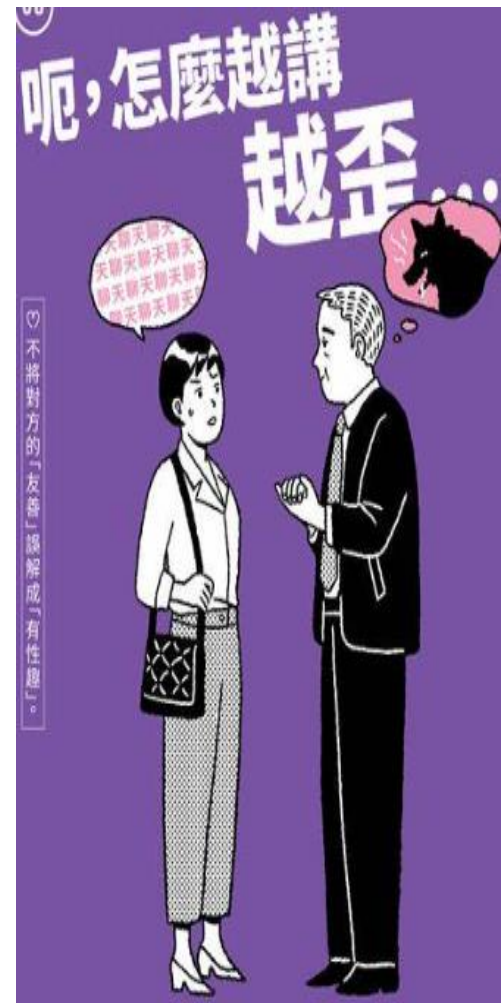
有效、友善、可信賴



性平三法同步修法
性平三部合力打造

「有效」打擊加害人的裁罰處置

1. 增訂權勢性騷擾類型：
一般權勢性騷擾（如主管）
特別權勢性騷擾（如雇主或機關首長）
2. 明確規範性騷擾管轄權：
校園事件→性平法
工作職場→性工法
其餘→性騷法處理
避免一事三法



「有效」打擊加害人的裁罰處置

3. 擴大適用範圍：雇主由主管機關裁處，**軍警校院**及矯正學校納入性平法，納入違反與性或性別有關的專業倫理行為
4. 分層級處罰行為人：新增民事**懲罰性賠償**，對利用權勢者、雇主加重最高5倍；雇主為行為人行政罰1-100萬、一般性騷行為人罰鍰最高20萬元、權勢性騷最高60萬元；刑事部分權勢犯性騷擾罪者**加重其刑1/2**
5. 強化外部申訴及監督機制：最高負責人，以及受害人**不服**雇主調查結果時→地方主管機關

民事責任

- 法院得酌定損害額**1至3倍之賠償金**



新法：以嚴懲有效遏止權勢性騷擾

舊法：責任過輕，遏止效果有限



行政責任

- 罰鍰最高**60萬**



刑事責任

- 加重其刑至**1/2**

「友善」被害人的權益保障及服務

1. 保護扶助入法：編列預算增加被害人**保護扶助**措施，同時完善**保密**規定，不得報導或公開足資識別被害人身分之資訊，周延被害人保護。
2. 延長性騷擾申訴時效，增訂離職後、具權勢關係及未成年者申訴的特別時效：一般性騷申訴時效為**知悉事件起2年，自事件發生起5年**；權勢性騷申訴時效為知悉事件起3年，自事件發生起7年；性騷若於未成年時發生，申訴時效為成年後3年，而如果是雇主性騷，被害人得於離職後1後，自事件發生起10年內申訴。

不敢表達情緒的你，到底怎麼了？



花漾女子

Promising Young Woman

- 2020年美國驚悚電影
- 凱西·湯瑪斯是個30歲的名校醫學院輟學生。十年前，她的同學艾爾·門羅在派對上強暴了與她一同長大的摯友兼優等生同學妮娜·費雪
- 校方與司法系統消極處理，放棄調查。妮娜迫於群眾壓力而休學，凱西也休學陪伴她。妮娜最終自盡離世，開啟了凱西的報復人生。
- 凱西用計讓艾爾招出實情，但也犧牲了自己。



建立「可信賴」專業的 性騷擾防治制度

1. 增訂情節重大的最高負責人、主管停職，或調整職務的暫時措施：**確保**事件**調查過程獨立公正**，不受行為人權勢影響，讓被害人能夠勇於申訴。
2. 性平會調查成員具性平意識與專業：建置人才資料庫，培訓及遴選具**性平意識**的成員。
3. 引進民間團體資源：授權民間**專業人士**或團體提供協助調查。



再爆性騷吃案 民進黨鞠躬道歉： 啟動黨紀、移送法辦

2023/06/02 14:36 自由時報

通報義務及其罰則

性別平等教育法

◦ 第22條

- 1. 學校校長、教師、職員或工友知悉服務學校發生疑似校園性別事件，應立即通報學校防治規定所定學校權責人員，並由學校權責人員依下列規定辦理，**至遲不得超過二十四小時**：
 - 一、向學校主管機關通報。
 - 二、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向當地直轄市、縣（市）社政主管機關通報。

◦ 第43條

- 1. 學校校長、教師、職員或工友有下列情形之一者，處新臺幣三萬元以上十五萬元以下罰鍰：
 - 一、無正當理由，違反第二十二條第一項規定，未於二十四小時內，向學校權責人員或學校主管機關通報。

清大性平委員會發聲明 將展開全面擴大調查**王丹**性騷案

中國民運人士王丹在清華大學任教期間遭指控涉性騷擾，清大性別平等教育委員會今天也發出公告，強調會依性平法展開全面調查，除公開受理外，...

2023年6月7日



遭揉胸逼問「愛不愛老師」4性騷被害人控台大淪性騷加害結構 | 自由電子報 | LINE TODAY

相關新聞台大4學生控處理性騷不及格校方回應了〔記者謝君臨 / 台北報導〕民進黨立委范雲今(21)日與4位台大校園性騷擾被害人共同舉行記者會...



大學性騷頻傳！還有26案調查中 教育部評估「**實習場域**納性平教育法」

校園性騷擾事件頻傳，近日有昔日台大學生出面指控教授性騷、控制長達1年，民進黨立委吳思瑤今（20日）於教文會質詢時，詢問教育部目前有多少來自大學...

1 個月前



台大經濟系學生**政見涉歧視**，通報性平會最重可勒令退學，人權會籲政府加速制定平等法

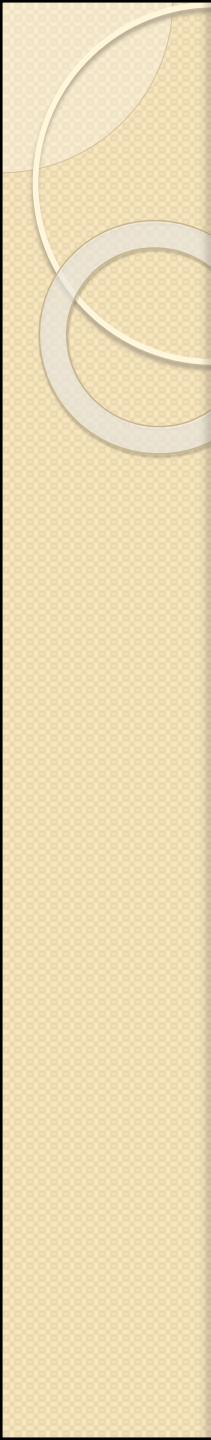
中央社）國立台灣大學經濟學系學生會選舉候選人政見涉歧視，台大經濟系已通報台大性平會。依台大學生獎懲辦法，如果性平會查證屬實，將視情節有最輕申...

2023年5月22日



台大經濟系系學會選舉性評爭議

- 臉書公布112學年度正副會長選舉公報，其中有陳姓、謝姓學生搭檔提出政見：
 - 「**LGBTQ**與狗不得在會中辦打傳說對決」、
 - 「原住民、僑生、體育生入學名額減少」、
 - 「**A罩杯**以下女生國防必修**2學分**」、
 - 「**4410公分**以下要上家政課」、
 - 「女生微積分強制穿高中制服上課」、
 - 「加設刷卡權限，**BMI 20**以上禁止搭乘電梯」、
 - 「舞會處男禁止報名，處女強制參加」、
 - 「禁止系上同學與職業軍人交往」等**16項**。



導師與隊職官的輔導功能

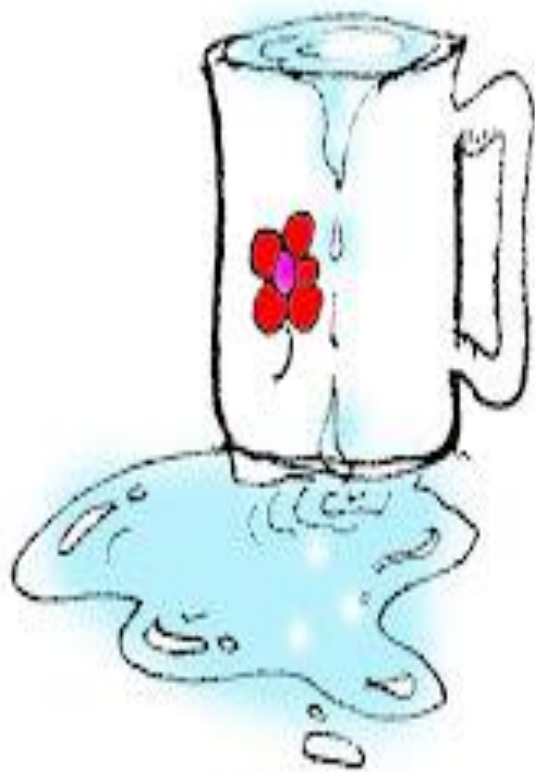
導師與隊職官的輔導功能

- 生活適應
- 人際互動
- 自我了解
- 社團實習
- 學習情形
- 職涯發展
- 生命議題
- 精神疾病
- 感情性平



- 警政管理學院：行政警察學系、公共安全學系、犯罪防治學系、外事警察學系、國境警察學系、行政管理學系、法律學系
- 警察科技學院：刑事警察學系、消防學系、資訊管理學系、交通學系、鑑識科學學系、水上警察學系





你杯子都裝滿了！
叫我如何再
加水給你呢？

「心情溫度」

五大評量每週自我檢測

健康從「關心」開始

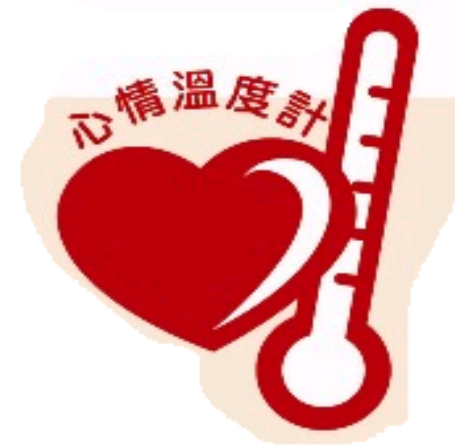
人生總偶有遇到困頓時，有時一股說不上來的莫名心情，困在那裡…拿起心情溫度計吧！簡易的五個問題，幫助自己找出下一步；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣週週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始！



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。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒 或早醒	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

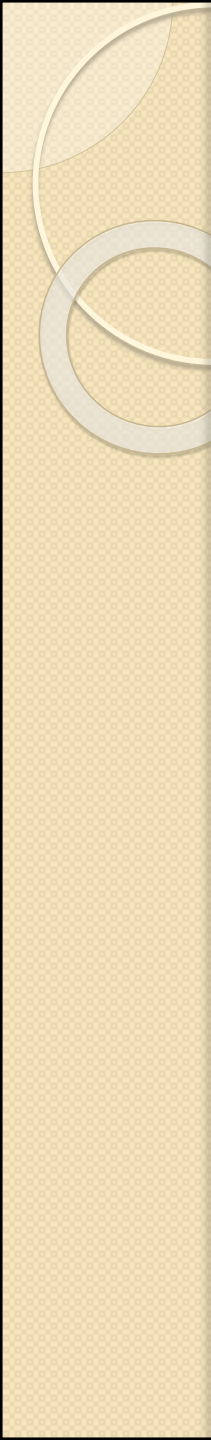
分數說明



- 1至5題之總分：
 - 0-5分：身心適應狀況良好
 - 6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒
 - 10-14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢
 - 15分以上：重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科治療
- 第6題（有無自殺意念）
 - 為附加題，單項評分，得分為2分以上（中等程度）時，即建議尋求專業輔導或精神科治療

各種心理相關諮詢專線

- 1980：__老師 (依舊幫您)
- 1995：生__線 (24HR，要救救我)
- 1925：__心專線 (24HR免付費，依舊愛我)
- 1922：防__專線 (24HR，免付費)
- 1957：社__專線 (免付費，08:00-22:00)
- 1966：長__專線 (前 5 分鐘免費)
- 1957：社福專線
- 0800-615-885：__老師愛心服務專線 (幫幫我)
- 0800-013-999：男性關懷專線(免付費)
- 0800-228-585：老朋友專線(免付費)



輔導實務

非語言五元素

- 五項元素 (SOLER)

- Squarely: 90度交談
- Open: 開放姿勢、動作、適時回應
- Lean: 不時前傾
- Eye: 良好目光接觸，表達有興趣聽下去
(最好真正有興趣聽下去)
- Relaxed: 避免太緊張，以免也讓對方緊張

生理專注技巧

- 「專注行為」就是肢體所表現出來的專心
- 眼神(與當事人)的接觸
- 身體稍微往(當事人方向)前傾
- 隨著當事人所說的內容作最低的回應(嗯、啊、喔)
- 有變化的臉部表情、手勢或動作(點頭)

心理專注技巧

- 積極傾聽
以認真態度聆聽對方所說內容
- 情緒反映
以簡短而正確的話語，表達出對方的態度與情緒
- 簡述語意
以傾聽者自己的用語，說出所接收到的意義

傾聽

- 積極地聆聽 (active listening)
 - 除了一般溝通進行了「傳達」與「瞭解」
 - 還包括「同理」與「接納」~~~
- 以日本職人敬重自己工作的態度接案~~
 - 清除一切雜念
 - 閱讀先前紀錄，誠摯與對方晤談

晤談時的原則

1. 採真誠一致、無條件接納、同理心的態度
2. 開放感情與經驗，絕不是
機器人
3. 以當事人為主，相信他有改變的能力，並尊重其個人價值
4. 敏銳的觀察與察覺能力
5. 不要太快給指導，協助當事人發展解決問題的策略

阿公病危 醫生透過機器人視訊宣布「你快死了」

2019-03-10 09:32 聯合報 / 記者郭宜含／即時報導



加州一名醫生用視訊機器人告訴78歲病患，他的日子所剩不多。圖／取自Julianne Spangler臉書

/ 12 中文 (台灣)

<http://udn.com/news/story/6813/3688282>

晤談準備與步驟(新生晤談為例)

- 熟悉的環境(安頓自己)
- 問候、閒話家常、關心對方生活(非語言訊息傳遞安全感，但也注重禮節)、心情溫度計6題
- 表達「觀察到當事人的行為」、「瞭解當事人的感受」給他知道~~
(行為觀察：手抖、不安眼神；同理心回饋：我想你有些緊張吧？)
- 自我揭露：可告訴對方，當年其實也~~(提升一體感)
- 「場面架構」：開場(這次主要想跟你談談……)
- 進入此次晤談的核心任務(從說明具體事實開始……)
- 「場面架構」：收尾(非常開心能有交換想法的機會)

演練活動

實際運作演練

說明：請2-3位學員為一組共同演練，輪流扮演導師與學生！

▶ 問候、閒話家常(傳達非語言訊息)、心情溫度計

▶ 「大同啊~...來學校一周了，還習慣嗎？」

生理的
專注！

▶ 觀察到的行為與感受到的情緒

▶ 「我發現你跟同學不容易打成一片，經常愁眉苦臉的感覺…」

▶ 自我揭露：「我當年開始進大學時……」

心理的
專注！

▶ 開場(說明晤談主題)

➤ 「今天主要想跟你了解一下，這周來有些什麼問題…」

▶ 結尾(回顧所談內容、暗示日後還會有晤談)

➤ 「實在很感謝你告訴我這麼多，希望日後再多聽聽你的想法」

要會問問題

間接問法：

- 若我是你，一定很難熬；你是否覺得活得很辛苦？
- 你最近是不是感到不快樂？（甚至不快樂到想要結束自己的生命？）
- 你是否希望睡一覺，並且不要再醒來？
- 你是否希望被車撞了，就不用再面對問題？

直接問法：〈關係更好時詢問〉

- 你是否會想不開呢？
- 你有什麼樣的打算？
- 你有想過要採用什麼手段嗎？

情緒反映

- 將當事人的情緒或感覺辨識出來後，還需要把它表達出來，表達時，**不是用分析、評價的角度**，而是恰如其份的反映。
- 如同照鏡子一般，鏡中呈現的是當事人自己內在的情緒，**看了鏡中的自己，可以瞭解到自己的態度與情緒狀態**，同時知道諮商員瞭解自己的感受。

情緒反映

1. 使用原則：

- 1) 簡短、勿過於冗長
- 2) 儘可能貼近當事人情感
- 3) 避免語氣太過篤定
- 4) 使用當事人易懂的形容詞
- 5) 對方思考時不可打斷
- 6) 反映感受的強度應適當
- 7) 避免加入太多自己的意思

2. 常用句型：

- 1) 你覺得…
- 2) 你的情緒是…
- 3) 對你來說，你會有種…感覺
- 4) 好像你感受到…
- 5) 是不是你會覺得自己…
- 6) 你認為…
- 7) 好像是，你相信…
- 8) 對你來說，好像…
- 9) 你發現…
- 10) 聽起來，好像你會覺得…

情緒反映的方式

3.進階句型：

- 你說的這個很重要，這樣我可以比較了解你
[]的感受
- 如果我是你，我一定會覺得[]
- 碰到這樣的情形，你難道不會覺得[]
- 謝謝你告訴我你[]的感受，這樣我覺得更
了解你了
- 我知道你目前處在[]，心情感到[]。

情緒字眼

- **愉快的情緒**：高興、快樂、愉快、舒服、欣喜、祥和、寧靜的、自信的、充滿希望的、熱忱的、幸福的、滿足的、得意的、興奮的、被接納、受歡迎的、有活力的
- **不愉快的情緒**：生氣、憤怒、惱火、擔心的、不安的、恐懼的、憂慮、傷心、自卑的、沮喪的、難過、怨恨的、內疚的、羞愧的、後悔的、失望的、絕望的、寂寞的、單調的、痛苦、煩悶的、無奈的、無助的、悲哀的、煩惱的、困惑的、討厭的、厭倦的、乏味的、徬徨的、驚訝的、震驚的、矛盾的、防備的、無聊的、不甘心的、嫉妒的、糾結的、不捨的、疏離的

人腦結構 vs. 意識三層面

5% 有意識
(感知世界)

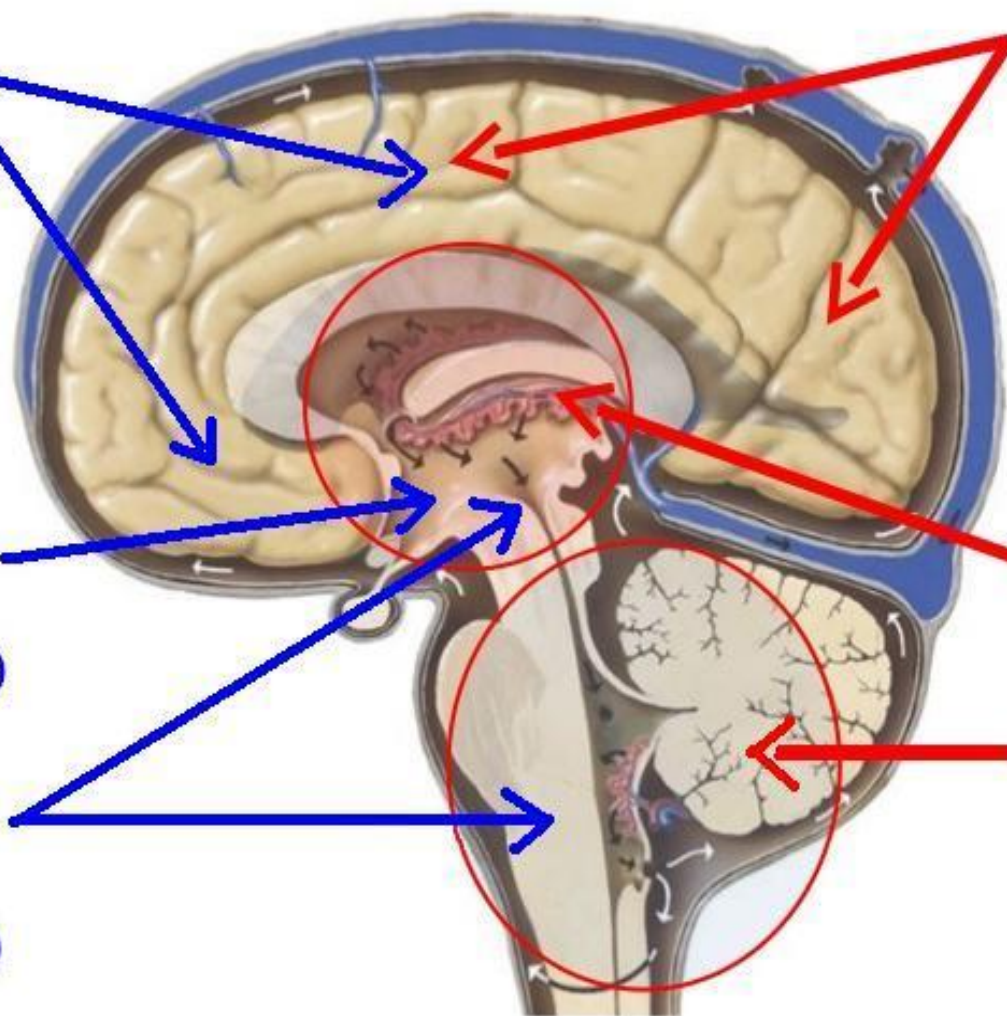
25% 前意識
(混沌狀態)

70% 潛意識
(自動運作)

新皮質腦
(人腦)

邊緣系統腦
(哺乳類腦)

原始腦
(爬蟲類腦)



A pile of various frozen meats and fish, including salmon and chicken, wrapped in clear plastic bags. The items are stacked on a white background. Overlaid on the center of the pile is the large, bold, yellow Chinese text "解凍?" (Defrost?).

解凍？

安撫他人時，要避免的事……

- 避免環境吵雜、昏暗、擁擠
- 避免喋喋不休
- 避免太過官腔
- 避免說不行
- 避免讓對方感到被威脅
- 避免刺激對方
- 避免肢體眼神上的不尊重

安撫他人時，要怎麼做才好？

- 避免環境吵雜、昏暗、擁擠→禮遇、舒適的空間
- 避免喋喋不休→多聽、多反應情緒。
 - EG: 「如果我是你的話…」
- 避免太過官腔→委婉方式呈現
- 避免說不行→先肯定對方所說內容
- 避免讓對方感到被威脅→溫和、輕柔口吻
- 避免刺激對方→接納態度
- 避免肢體眼神上的不尊重→關懷的注視

具有諮商功能的溝通技巧



- 提供訊息：
 - 我是你的導師，我叫韓德彥
 - 今天想跟你談談，網路上看到你的一則限動...
- 貢獻、服務：
 - 我會幫你一起想想解決辦法。
 - 我會看看如何幫你找到其他協助資源。
- 予以認同、肯定：
 - 早啊！王大同。→給予存在的肯定！
 - 真高興聽你說這麼多。
- 接納：（不可裝懂）
 - 嗯，是，點頭，我瞭解，我在聽，我聽不明白...

- 重述：
 - 我整晚都沒睡→你整晚都沒睡。
 - 我這樣活著很痛苦→你說你這樣活著很痛苦
- 引導句：
 - 然後呢？結果勒？
 - 請你繼續說詳細些。
- 開放式問句：
 - 你在想什麼？你想到什麼？
 - 你最大的希望是什麼？
- 發掘：
 - 再告訴我多一些
 - 你可不可以說更清楚些？

- 聚焦：
 - 你說的這個很重要，我想再問清楚些.....
 - 你說這裡環境品質很差，是那個部分讓你不滿意？
- 鼓勵對方說出感受：
 - 你嘆了口氣，不知道是什麼意思？
 - 這會是一種什麼樣的感受？
- 自我揭露：
 - 我也曾經骨折過.....
 - 我媽還不是一樣.....
 - 我阿公去世的時候.....
 - 我也曾經被騙過錢.....

→ 以協助對方為最高指導原則

- 反映情緒：
 - 我朋友把錢都拿走了→那你豈不非常生氣？
 - 我的病會不會好不了？→你擔心這個病不會好起來？

- 說出觀察到的事情：
 - 我看到你在咬嘴唇。
 - 我看到你眼眶濕了。
 - 你頭低下來，似乎不願意再談？
 - 你的眉毛皺了一下。

- 澄清疑點：
 - 我不確定是否聽懂你的意思。
 - 你是希望我來幫你說？

- 表達存疑：
 - 這聽起來有點奇怪。
 - 怎麼會有這種事情。

- 釐清前後因果：
 - 這之前有發生些什麼事情？
 - 你是先結婚才入學的？
 - 那時候你幾歲？
 - 心情不好時會更不舒服？

- 抓出內在情緒：
 - 我好像在大海之中→聽起來你感到孤單，似乎被人拋棄了。
- 鼓勵檢視：
 - 你對這件事的感覺是什麼？
- 總結：
 - 我們今天討論了.....

錯誤說法

- 沈默：
 -
- 藐視：
 - 我覺得活著很痛苦→你怎麼可以這樣說呢？你要堅強勇敢啊。
- 假保證：
 - 我一無是處→怎麼會，你很好啊。
 - 我大概活不久了→你一定會好起來的。

- 引開話題：
 - 我寧願死掉→這禮拜你有跟人說到話嗎？
- 責備：
 - 我想死→沒勇氣的人才會想自殺。
- 其他原則：
 - a.不可挑釁當事人
 - b.不要亂猜他內心的想法
 - c.不要貶損或羞辱他
 - d.不要與他爭辯或做哲學性的討論

心輔特快車： 捷進心理輔導知能 倍增憂鬱防治功效

- 深入淺出的筆法，說明心理輔導的理論概念和實務作法，是軍中領導幹部瞭解自我以及從事心輔工作的重要入門著作。
- 淺顯易懂的專業心理輔導書籍，是協助他人時的好幫手，也是自我進修、自我成長的好書。



輔導關係與界限



同理心的同步技術在**拉近距離**！

- 為什麼需要同理心？
 - 傳達了解**，建立關係，求「**同**」而非「異」！

例：人死不能復生，你應該快樂一點
並節哀順變（異）



妳先生死了，我很難過。（同）

我媽媽去世時，我也難過到吃不下飯，
我可以懂你的感受。（同）

藏在句子裡的情緒是什麼？

- 我剛才去世貿，結果機車被開單了。
 - 常見回應：
 - 同理心回應：
- 這世界為什麼這麼不公平，老天為什麼要這樣捉弄我？
 - 常見回應：
 - 同理心回應：
- 我覺得我不適合活在這個世界上，要好好活著好難。
 - 常見回應：
 - 同理心回應：

測驗

假設某人失戀了，你怎麼說才好？！

錯誤說法(不可說)

建議用語(可說)

你好可憐喔！

沒有人想要得到別人的憐憫，而是需要被陪伴。

你好嗎？

你現在的心情怎樣？

由我來陪伴你吧！

你願意讓我陪伴你一會兒嗎？

測驗

假設某人失戀了，你怎麼說才好？2

禁忌用語(不可說)	建議用語(可說)
你要堅強	再堅強的人也有軟弱的一面，允許自己軟弱吧！
要勇敢	允許自己有不勇敢的時候，疏導情緒才能度過悲傷！
要放下	放下真不容易，恐怕需要時間慢慢消化。
要加油	讓自己休息一下吧！

測驗

假設某人失戀了，你怎麼說才好？3

禁忌用語(不可說)	建議用語(可說)
不要難過了	因為有愛，所以會難過， 讓情緒有個出口吧！
不要哭	哭吧，我會在旁邊 陪著你。
至少你還有.....	我知道，他是無可 取代的。
你要往好處想	目前這個狀況，要你往 好處想恐怕不容易。

測驗

假設某人失戀了，你怎麼說才好？4

禁忌用語(不可說)

你要為爸媽著想啊！

你要跟○○○學習
呀！

你應該要...

我瞭解，我懂！

建議用語(可說)

痛苦太深，現在若還要
你站在別人立場想，真
是太難了。

每個人的處境不同，反
應也不同，你是你，不
用跟別人比。

情緒疏導後，你會知道
要怎樣做才是最好的。

這樣深的痛苦，一般人
是很難了解的呀！

心理晤談的界限

- 諮商師與來訪者之間的關係界限
- 明確的諮商界線，可以確保諮商的專業性和有效性，保護來訪者和諮商師的權益。
- 界線不明，可能增加來訪者對諮商的依賴性，或阻礙來訪者自我成長和發展。

心理晤談的四大界限(職業倫理)

- **時間**：諮商師應在諮商開始時，說明時間、地點、費用等，確保來訪者能夠遵守
- **空間**：諮商師應在諮商室內營造安全、舒適、私密的環境，並避免與來訪者發生非諮商性質的接觸
- **角色**：諮商師是來訪者的輔助者，應避免扮演來訪者的父母、朋友、鄰居、情人等角色
- **利益**：諮商師應避免與來訪者發生可能產生利益衝突的行為，如接受來訪者的禮物或贈款等

與女學生在雜物間發生關係？嘉義縣獲獎已婚國小老師停職調查

〔記者林宜樟／嘉義報導〕嘉義縣某國小男老師傳出涉與女學生發生關係，女學生在網路寫下抒發感情的文章，被弟弟發現，父母得知後報警，提告性侵；警方...

1 個月前



闖進輔導室脫光衣褲...狼師脅迫「公開墮胎事」 性侵女學生！噁傳訊：拿我進補...

新竹劉姓已婚男老師遭控，先前在某高中擔任班導師期間，因職務關係知道班上某女學生和男友發生性關係後墮胎，竟以其為要脅，強迫女學生和他發生性關係，...

2023年6月13日

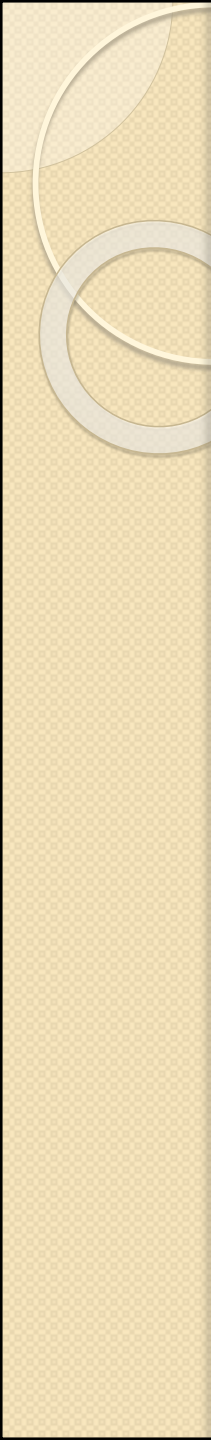


新北高職狼師稱「摸胸是輔導動力」 性侵2學生下場慘曝- 社會

新北市某高職51歲褚姓老師2020年利用班導師名義，趁著單獨輔導的機會，在汽車旅館、導師辦公室、女廁所性侵猥褻2名女學生，褚師還對女學生表示「摸胸...

2023年4月27日





該做到什麼程度才好？

實際運作大考驗

- 男導師與女學生晤談時，是否要將辦公室的門打開？
- 聚餐後男導師可以順便送女學生回家，且讓學生坐在副駕？
- 女學生三科不及格，男導師可以免費提供補救教學？
- 男導師陪受害女學生出席性侵害訴訟？

實際運作大考驗

- 導師晤談前，是否要跟學生宣告**保密例外**條件？
 - 保密例外：傷人自傷、通報義務、牽涉司法、接受督導.....
- 聆聽女學生近來被霸凌的狀況，連結到過去的痛苦遭遇，**隱然提到**國小期間被性侵的事情，如何是好？
- 學生向你訴說了過去的性平事件，接下來如何**說服同意通報**，並告知父母？
- 女學生被摸臀，隊職官把摸臀者**訓斥**一頓，並請他跟女學生**道歉**？

性別平等教育法§22-3：學校或主管機關處理校園性別事件，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。



wikipedia.org

<https://zh.wikipedia.org> > zh-tw > 輔仁大學心理系性...

輔仁大學心理系性侵案 維基百科

輔仁大學心理系性侵案是指2015年6月，一起發生在中華民國（臺灣）新北市輔仁大學心理學系的性侵案件，以及後續引起的一連串事件。對此輔仁大學心理學系系主任何東洪、...



ltn.com.tw

<https://news.ltn.com.tw> > politics > breakingnews

11所大學迎新涉性騷 監院糾正教育部 - 自由時報

2017年11月16日 — 景文、龍華等11所公私立大學舉辦迎新活動，部分活動內容涉及性騷擾，監察委員高鳳仙調查發現教育部未積極查明實際案情及件數，今天通過糾正。



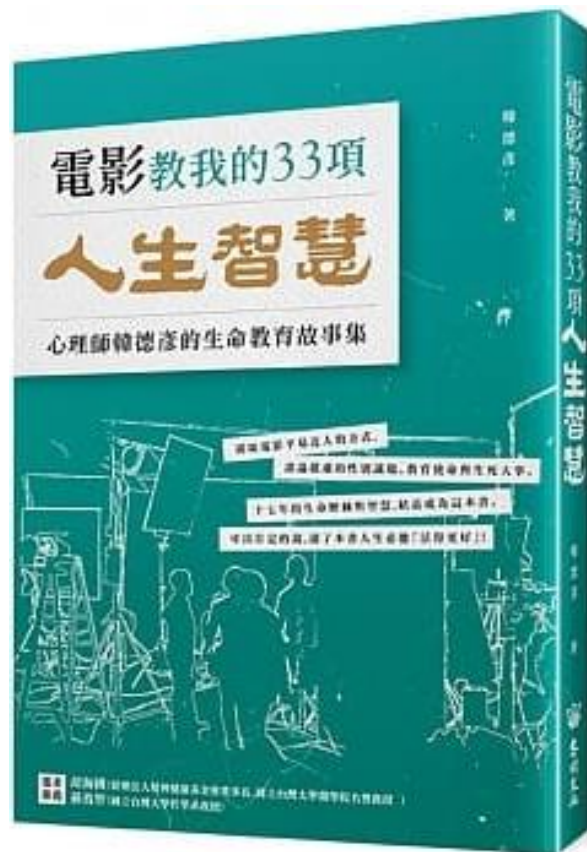
ltn.com.tw

<https://news.ltn.com.tw> > news > life > breakingnews

防大學科系迎新染情色發生疑似事件 次年至少1教師全程隨行 生活

2021年3月16日 — 景文科大105年發生迎新宿營中有學長姊逼新生脫內衣褲交出，額頭塗醬用舌舔等，學長姐被告犯強制罪，高等法院今逆轉改判學長姐無罪；但校園學生活動恐染...

幸福 綠皮書



身心靈的困頓，精神食糧一次補足！

【張老師月刊】電影專欄精華集結，精神健康基金會董事長胡海國教授、台大主秘/生命教育中心主任孫效智教授鄭重推薦！

可可夜總會、玩具總動員、功夫貓熊、怪獸大學、腦筋急轉彎----動畫引導青年思考人生方向，說明如何追求真實快樂？

大宅們、樂來越愛你、KISS情人、尋找快樂的15種方法、翻轉幸福、我的少女時代--
--電影直探生命價值意義，傳授平靜內心秘訣！

最後14堂星期二的課、春日光景、美夢成真、生命中的美好缺憾、溫暖的告別----好片能安身、心、靈，歡喜面對老、病、死。

附錄：100分的滋味 (佳文饗諸君，師生情誼感人至深；請備妥面紙，以防潰堤!)

<http://my2.tmu.edu.tw/handeyan/doc/113008>

我們或許已習慣了現有的父權思維社會。但是，嘗試拓寬我們對性別文化的認識，不當個 性別盲





笑口常開
大肚能容
知足常樂

感謝聆聽，敬請指教！

EMAIL: handeyan@tmu.edu.tw

部落格: <http://my2.tmu.edu.tw/handeyan>