

# 基隆市防制校園暴力及霸凌事件

## 巡迴宣導活動

宣導單位:

基隆市警察局少年隊

基隆市學生輔導諮商中心

基隆市衛生局社區心理衛生中心





# 少年常見觸法行為 分析與防制

基隆市警察局少年警察隊



# 常見觸法行為樣態



詐欺車手

毒品犯罪

聚眾鬥毆

曝險行為



# 什麼是聚眾鬥毆？

▶ 於公共場所或公眾得出入之場所聚集3人以上

▶ 強暴脅迫

▶ 攜帶**危險器械**  
加重處罰!!

# 一旁觀看助勢沒問題？

許多人以為在旁邊助勢的人不會有任何的罰則，法律為了避免這種情況出現，新修正：  
在場助勢之人，**就算沒有動手，也會遭受處罰**，若是在場圍觀的人有動手的話，則依傷害罪來處理。



# 法律責任

## 刑法第150條

在公共場所或公眾得出入之場所聚集三人以上，施強暴脅迫者，在場助勢之人，處一年以下有期徒刑、拘役或十萬元以下罰金；首謀及下手實施者，處六月以上五年以下有期徒刑。

犯前項之罪，而有下列情形之一者，得加重其刑至二分之一：

- 一、意圖供行使之用而攜帶兇器或其他危險物品犯之。
- 二、因而致生公眾或交通往來之危險。



# 觸法少年移送及處分

少年涉犯刑案，少年法庭可能採以下作為：

- (一) 訓誡，並得予以**假日生活輔導**
- (二) 保護管束並得**勞動服務(50小時以下)**
- (三) 安置於適當**福利、教育機構輔導(至多2年以下)**
- (四) 令入感化處所施以**感化教育(至多3年以下)**



# 如何避免聚眾鬥毆?

控管情緒



遠離現場



報警處理



# 曝險行為?

## 曝險行為行政先行 112年7月1日上路



無正當理由經常攜帶危險器械



有施用毒品或迷幻物品之行為而尚未觸犯刑罰法律



曝險少年



輔導成功



少輔會輔導



認有必要



少年法院



有預備犯罪或犯罪未遂而為法所不罰之行為



# 情緒管理與友善互動 -有溫度的我你他-

基隆市學生輔導諮商中心  
KeeLung City Student Guidance & Counseling Center



基隆市學生輔導諮商中心



# 你今天心情如何？！

Doraemon  
臉部表情



 無顏	 頑皮	 調皮	 高興	 羨慕	 苦笑
 疑問	 不懂	 奸笑	 滿足	 驚訝	 痛苦
 害怕	 驚慌	 得意	 快樂	 生氣	 再見
 美好	 哦哦	 期待	 奸詐	 謙虛	 不屑
 痛苦	 煩惱	 思考			



# A型性格

- ▶ 說話匆促
- ▶ 快速行動與飲食
- ▶ 同時想很多件事
- ▶ 進事情進行速度感到不耐煩
- ▶ 搶先掌握話題
- ▶ 不忙於「生產」時隱然若現的罪惡感
- ▶ 無法同情其他A型性格
- ▶ 很少花時間在發展精神與心靈生活
- ▶ 緊張的神態



# 情緒的特質

- ▶ 來無影去無蹤
- ▶ 有推動行為的力量
- ▶ 背後往往藏著一個想法
- ▶ 情緒需要平衡與穩定



# ★來無影去無蹤

- ▶ 環境的改變
- ▶ 重大事件突然發生
- ▶ 生活瑣事
- ▶ 意外事件

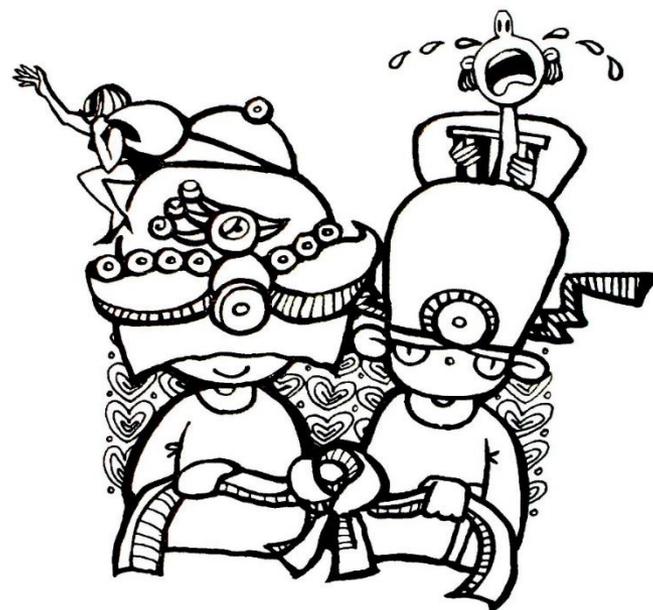
(截自孫長祥民89講義)

# ★有推動行為的力量

- ▶ 情緒沒有對錯，但是行為有其對錯



# ★行為背後往往藏著一個想法





# ★情緒需要平衡與穩定





# 每個人處理情緒的方式大不同

※無尾熊型人

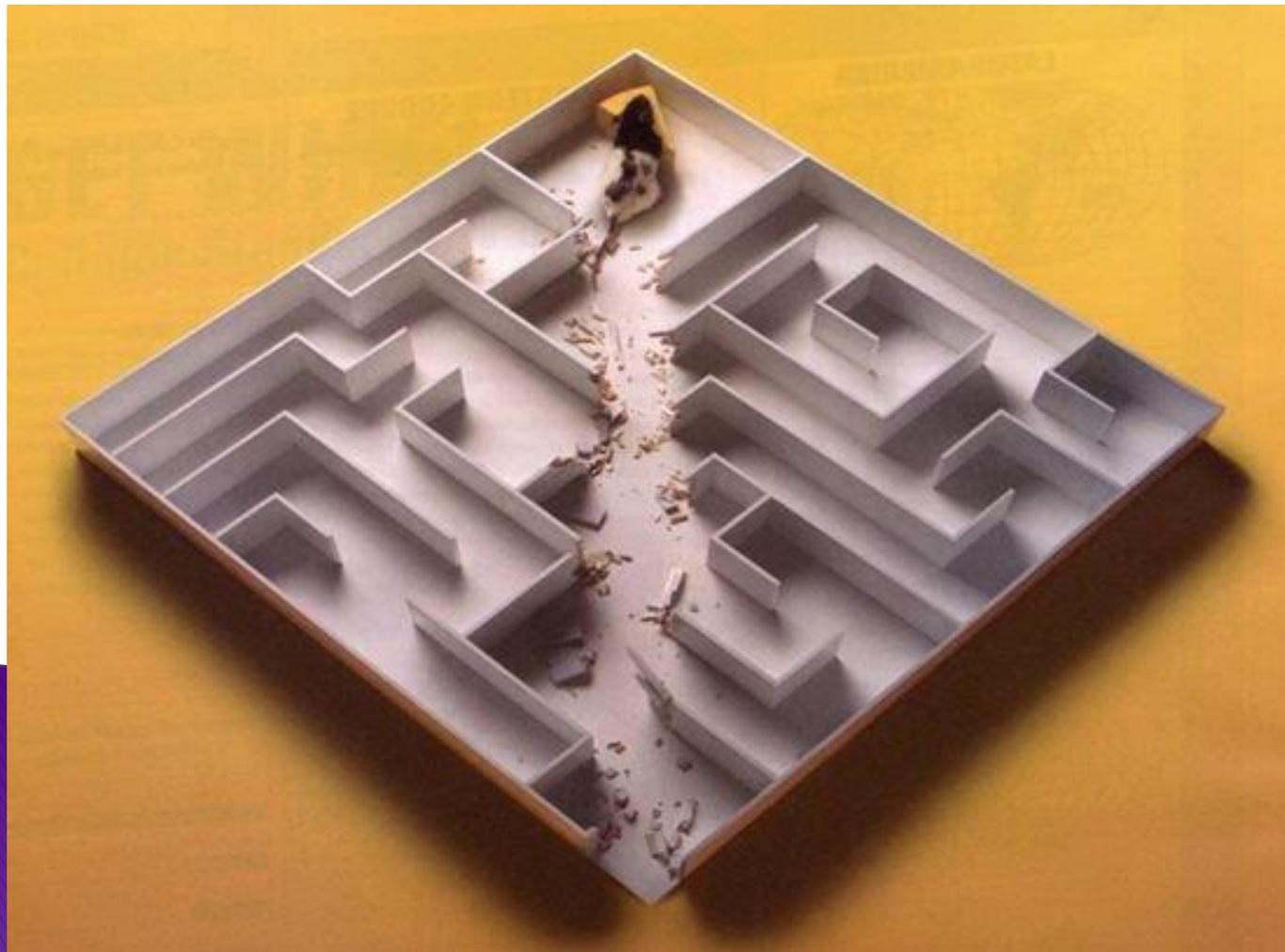
※狗型人

※鷹型人

※獅型人

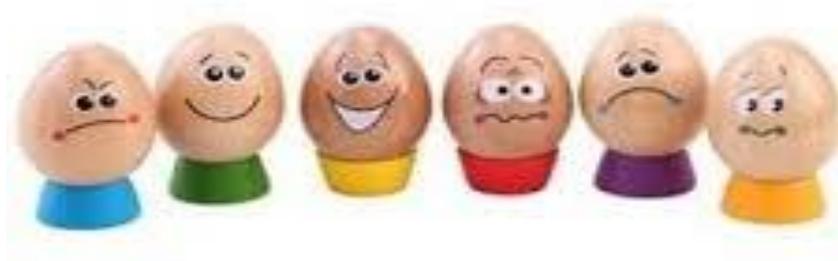


# 一、毫不保留的表達出來



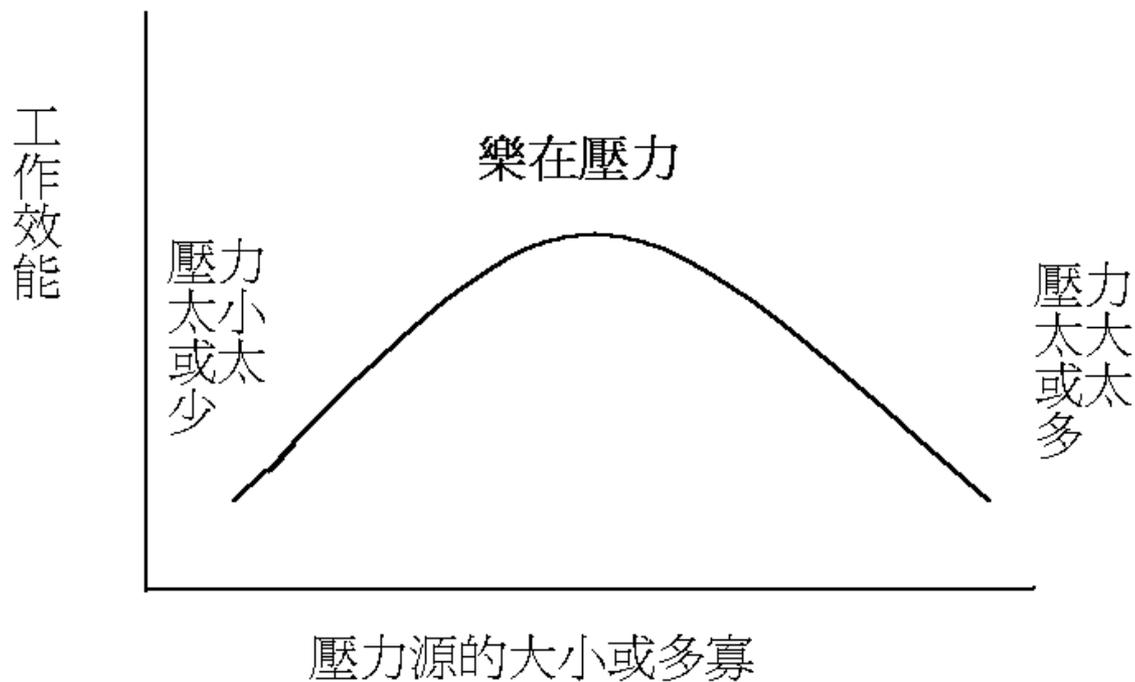


## 二、以昇華的方式間接疏導





## 三、消極地予以否定





# 四、傷害自己





# 五、傷害別人





# 友善互動的5原則

- ▶ 雙向溝通
- ▶ 尊重與傾聽
- ▶ 虛心發問
- ▶ 多微笑
- ▶ 訊息要簡潔、適時重複

# 有效溝通的3技巧

展現同理心：將心比心、設身處地。

- ex.把碗打破了，妳一定很緊張很害怕。不要慌，先看看自己有沒有受傷！

培養幽默感：可以化解一些不必要的尷尬

- ex.說笑話、開自己玩笑等。

讚美對方：讓對方不覺得是在批評或指責

- ex.能想到這個方法真強！我都沒有想到耶~



# 有效溝通技巧的內容

- ▶ **非語言技巧**：面部表情、音調和姿態的運用技巧。
- ▶ **語言技巧**：使用文字以增加訊息的清晰性。
- ▶ **自我表達技巧**：幫助你使別人更了解你。
- ▶ **傾聽和反應技巧**：幫助你解釋他人的涵義並且分享所接受的涵義。
- ▶ **影響技巧**：幫助你說服別人、改變他們的態度或行為。
- ▶ **營造氣氛的技巧**：創造一種正向的氣氛，助於溝通達成。



結語：

分享快樂，使快樂加倍；  
分擔痛苦，使痛苦減半。





# 自傷自殺防治處遇

基隆市衛生局 社區心理衛生中心



# 冰山一角



# 自殺的警訊(FACT)-如何辨識



## 感覺(Feelings)

- 過度的罪惡感和羞恥感、痛恨自己、過度悲傷、持續的焦慮與憤怒。
- 無望的--「事情不可能變好了」、「已經沒有什麼好做了」、「我永遠都是覺得沒有希望」。
- 無價值感--「沒有人在乎」、「沒有我別人會更好」。

## 行動或事件 (Action or Events)

- 藥物或酒精濫用
- 談論或撰寫有關死亡或毀滅的情節
- 焦躁不安、攻擊、魯莽

## 改變(Change)

- 對於朋友、嗜好、個人清潔、性、或以往喜歡的活動失去興趣，在經過一段時間的消沈、退縮後突然情況好轉。
- 人格--更退縮、厭倦、冷漠、猶豫不決，或更為喧鬧、多話、外向。
- 行為--無法專心。睡眠--睡太多或失眠，有時候會很早醒來。
- 飲食習慣--沒有胃口、體重減輕、或吃得過量。

## 惡兆(Threats)

- 言語--如「流血流多久才會死?」。
- 威脅--如「沒多久我就不會在這裡了」。
- 計畫--安排事務、送走喜愛的物品、研讀藥物、獲取武器。
- 自殺的企圖--服藥過量、割腕。

# 守門人定義

- ▶ 接受訓練後，懂得如何辨認自殺行為，對有自殺風險者做適當的回應或轉介者，即可稱為自殺防治守門人。



# 誰可以當自殺防治守門人？

每

個

人

都

能



## 守門人定義

用正面的態度  
以及方式回應  
並幫助人

能感覺到誰有  
自殺企圖，  
聽出對方的  
求救訊息

幫助別人時，  
有絕佳的  
執行力

喜歡關心  
別人，及一顆  
永不放棄的心

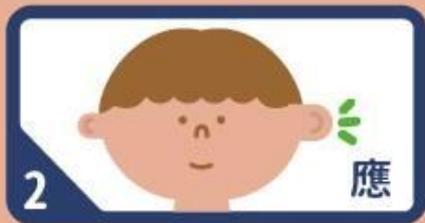
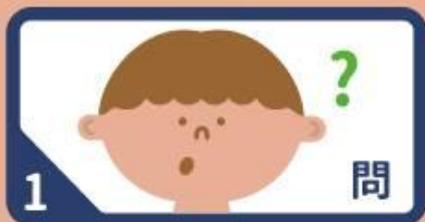


# 身邊有誰有這樣的需求？

- ▶ 遭受痛苦、危難的個人或家庭，有自殺想法、行動或未遂的人

要多關心身邊的同學、朋友及家人喔！





# 自殺防治 守門人

你也可以做得到



衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare



當發現有人需要關心的時候，我可以：

HOW

主動積極關心，詢問對方狀況

工作/課業忙嗎？

你最近還好嗎？

我都好容易失眠喔，  
你會嗎？

會不會睡不好？



當發現有人需要關心的時候，我可以：

## WHERE

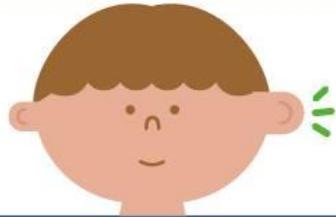
選擇安靜隱密的地方談

## DON'T

對方傾訴時，不一直打斷

不丟出當事人也沒有答案的問題

不要發誓會幫他保守秘密



## 二應

當有人向我傾訴時，千萬不要：

1. 太急著提供提供  
解決問題的辦法

這有什麼，你就這樣  
解決就好啦！

你不要跟我  
說你想自殺喔！

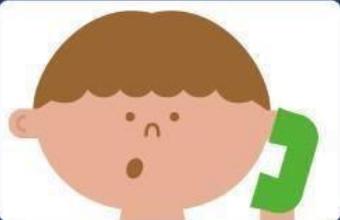
2. 用開玩笑、輕浮的  
態度回應他人

3. 爭辯事情的對錯

你這樣  
一開始就錯了好嗎？

我聽你講這些，  
已經很幫忙了

4. 擺出恩賜的態度



## 三轉介

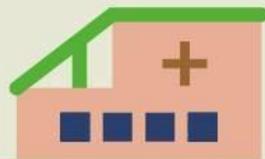
如果他的問題超出你的解決範圍，你可以：

請他撥打專線

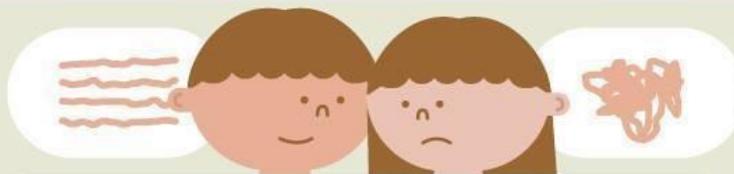


安心專線 1925

推薦他去心理諮詢



可至 **基隆市社區心理衛生中心**  
進行心理諮詢、心理健康管理



看下一頁，介紹相關資源給他

# 免費心理諮商方案

## 年輕族群心理健康支持 方案

自112年8月至113年7月

- ▶ 15-30歲之青少年
- ▶ 每人每年3次
- ▶ 諮商地點：
  - (1)基隆心身心精神科診所
  - (2)安大心身心診所
  - (3)衛生福利部基隆醫院
  - (4)基隆維德醫院
  - (5)耘心心理諮商所

## 社區高關懷服務方案

- ▶ 設籍或居住於基隆市民眾
- ▶ 每人每年6次
- ▶ 時間：
  - (1)週二、四下午。
  - (2)週三夜間
  - (3)週六上午
- ▶ 地點：基隆市社區心理衛生中心（七堵區明德一路169號）
- ▶ 電話：2456-6185

# 乘風破浪 主宰情緒

情緒猶如海浪，  
你不能停止浪潮迭起……



但你可以學習衝浪，去選擇  
如何與這些想法和情緒互動。

在成為得心應手的衝浪手前，或許你會跌入海浪中好幾次，或許會以為再也站不起身來……其實，每一次的學習平衡，都會更瞭解海的波瀾，即便大浪衝擊痛苦，小浪緊張不安，只要抓到節奏、隨著起落學習共處，終可以看到平靜的海平面。

當你的情緒海浪變成海嘯 別忘了還有這些地方讓你排解釋放：



1925  
安心專線



心快活平台  
「兒少心理健康及  
輔導諮商資源」



各縣市社區  
心理諮商服務

成為心情衝浪的高手。



衛生福利部

本經費使用菸品健康福利捐



# 情緒的事， 不是小事

情緒如同一波波的海浪，為我們捎來自內心深處的訊息。

當你越想忽略、壓抑時，情緒就越會侵襲你；當你被情緒侵襲、越想逃避，情緒海浪就越大。當情緒海浪來臨時，最需要的是疏通，而不是搭建防波堤。防波堤越多，情緒海浪的撞擊力道就越大。每一次來襲的情緒海浪都藏著好多個小情緒，錯綜複雜、相互延伸，都需要細細理解。

## 5方法因應情緒海浪



### 安全宣洩情緒

埋頭在枕頭裡吼叫、關起門大哭一場、隨著音樂歌唱、叫累了、哭累了、唱啞了就休息一下，將情緒海浪的能量釋放出來，不壓抑的宣洩一場。



### 关掉過多刺激

過多的刺激容易引發煩躁，在被情緒海浪淹沒前，試著將光線調暗、電視关掉、手機開啓勿擾模式，讓干擾和刺激減少。



### 深呼吸讓自己放鬆

專注於自己的呼吸，吸氣四秒、憋氣四秒、吐氣四秒，反覆練習讓思緒回到當下。



### 與自己對話

可以透過自由書寫、隨手塗鴉、寫日記等方式與自己內心連結，沉澱脆弱的情緒。



### 找信任的人聊聊

有些人覺得「說了也沒用」，但語言是有力量的，透過與信任的人對話，能更清楚自己的想法，也可以有新的理解角度。

在情緒海浪中站穩腳步。



衛生福利部

本經費使用菸品健康福利捐



# 心情溫度計

簡式健康量表(BSRS-5)

## 心情溫度計是什麼？

當身體不舒服時，我們會使用溫度計來測量個人的體溫，得知有沒有發燒。那麼，當我們心理不舒服時，要如何測量個人的情緒狀態呢？

這時，就可以使用心情溫度計（簡式健康量表，Brief Symptom Rating Scale，簡稱BSRS-5）喔！它是一個題數少，且能迅速瞭解個人心理照護需求的量表，讓我們可以隨時尋求心理衛生服務。讓我們一起來測量一下自己或身邊的人的「心情溫度」吧！



請您仔細回想「在最近一個星期中(含今天)」，下列問題使您感到困擾或苦惱的程度，圈選一個您認為最能代表您心中感覺的答案：

	不會	輕微	中等程度	嚴重	非常嚴重
1 睡眠困難，難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2 感覺緊張或不安	0	1	2	3	4
3 覺得容易苦惱或動怒	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

第1-5題之總分：



得分0~5分：身心適應狀況良好。



得分6~9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒，給予情緒支持。



得分10~14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。



得分>15分：重度情緒困擾，需高關懷，建議轉介精神醫療專業諮詢或接受專業輔導。



「有無自殺想法」單項評分：本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上時，建議尋求精神醫療專業諮詢。

# 你今天好嗎？

## HOW ARE YOU TODAY?



微笑5步驟 · 憂愁拋腦後

SMILE EVERYTIME



# SMILE

## 口訣是什麼？

### S SLEEP - 睡得好

睡前少用3C產品，或以冥想、伸展、放鬆等方法幫助入睡，並保持充足且規律的睡眠，減輕疲憊感。

### M MOBILE - 常動動

多多嘗試放鬆、按摩、打坐、唱歌等釋放壓力的活動，透過規律運動增加血清素濃度，使心情愉悅。

### I INTERACT - 多交流

主動跟親朋好友聊天，讓心靈獲得紓壓，聆聽他人良好的建議與幫助。

### L LOVE/LAUGH - 常關心/愛微笑

熱心關懷身邊的人，保持微笑與正向的態度。

### E EAT - 健康吃

注意飲食均衡和健康，適量補充富有維生素B群的食物（如全穀米類、深綠色蔬菜、堅果等），有助於降低焦慮。

## 快樂微笑五步驟，心理健康恆長久



## 您今天「SMILE」了嗎？

衛生福利部邀請您一起實現「SMILE生活」

沒有心理健康，就沒有真正的健康，

透過簡單的「SMILE」口訣調適紓壓，

一起維持健康的心理狀態吧！

有任何心理健康問題請使用下列資源

24小時免付費心理支持服務專線

## 1925 依舊愛我



各縣市社區  
心理諮商服務



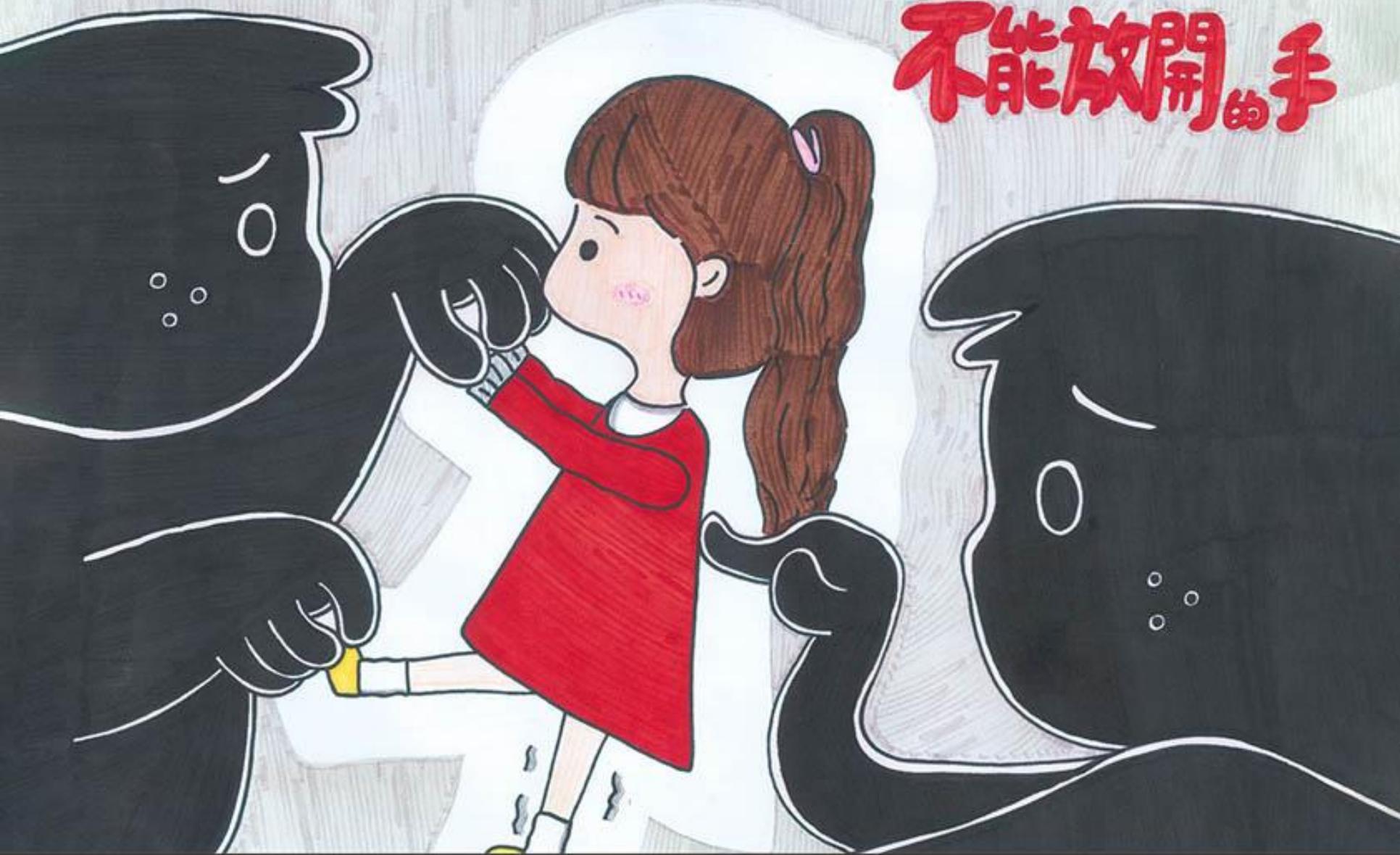
「心快活」  
心理健康學習平台



來自身邊無限的溫暖 八斗高中國中部 | 范O真、黃O巨

若有心理壓力或情緒困擾，請撥(02)2456-6185或1925諮詢

# 不能放開的手



不能放開的手 基隆高中 | 陳羽彤

若有心理壓力或情緒困擾，請撥(02)2456-6185或1925諮詢



就讓我成為你  
生命中的光☆

防自殺專線：1925

救贖 八斗高中 | 彭鈺晴

若有心理壓力或情緒困擾，請撥(02)2456-6185或1925諮詢

擊碎憂鬱的牢籠  
用愛點亮生命



願為憂鬱黑洞的一束光  
你無法想像我們有多脆弱

擊碎黑暗，破鏡重生 基隆高中 | 陳慶芸  
若有心理壓力或情緒困擾，請撥(02)2456-6185或1925諮詢

基隆市衛生局·社區心理衛生中心 關心您 112.07 印制200份 廣告



基隆市  
毒品危害防制中心  
社區心理衛生中心



基隆市七堵區  
七堵國民小學

自強北路

崇信街5巷

明德一路

基隆七堵郵局

基隆市衛生局  
健康管理科

七堵南興市場



# 綜合討論~意見交流

基隆市警察局少年隊

基隆市學生輔導諮商中心

基隆市衛生局社區心理衛生中心

關心您~~



24小時安心專線  
1925