

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



**拒絕黑勢力
歹路不可走**

避免接觸黑幫份子

避免金錢誘惑

遠離毒品

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

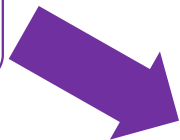
少年涉犯刑案，少年法庭可能採以下作為：

- (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)**

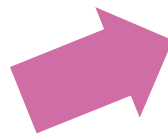


如何避免聚眾鬥毆?

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



有預備犯罪或犯罪未遂而為法所不罰之行為



輔導成功



少輔會輔導

認有必要



少年法院

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

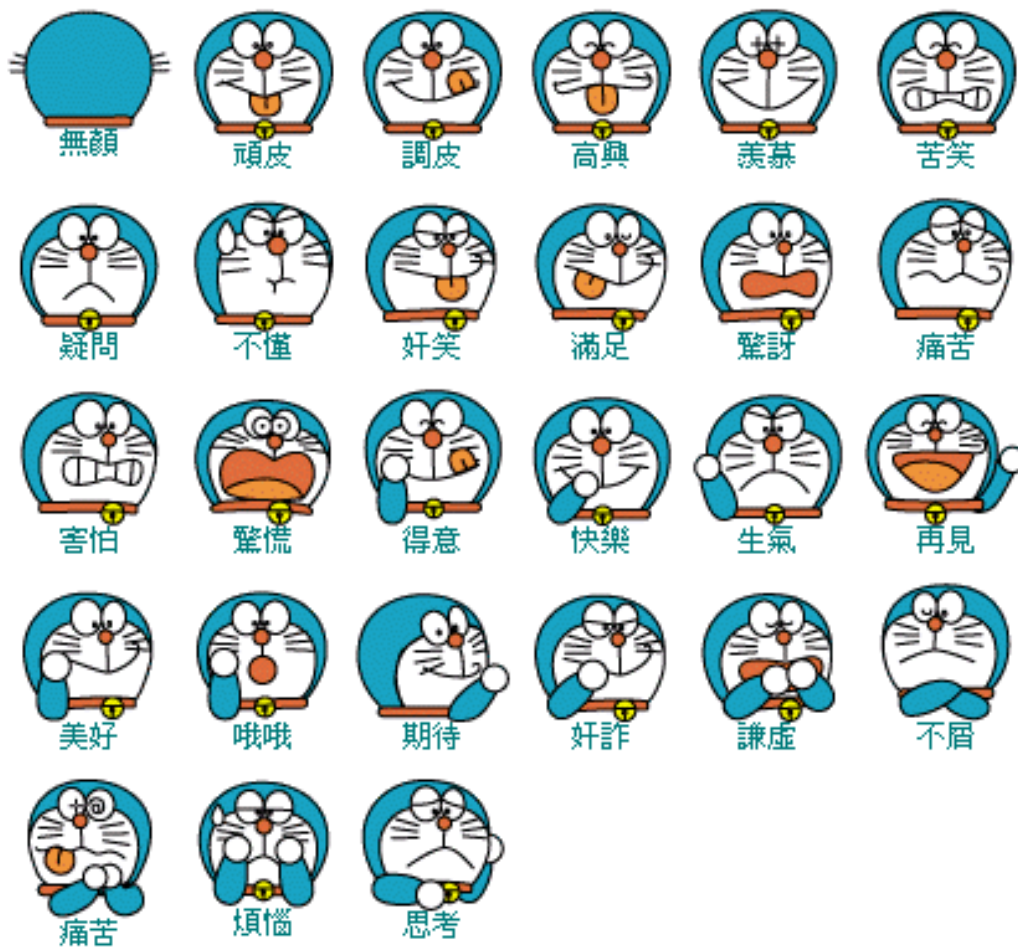


基隆市學生輔導諮商中心



你今天心情如何？！

Doraemon
臉部表情





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

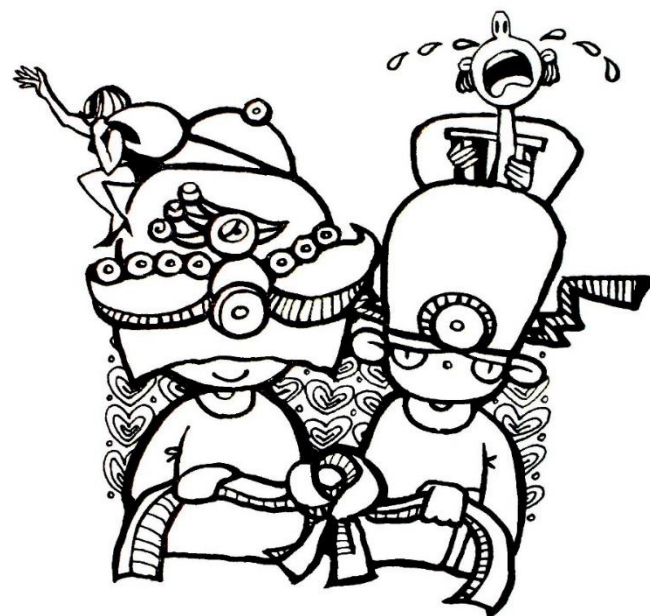
(截自孫長祥民89講義)

★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

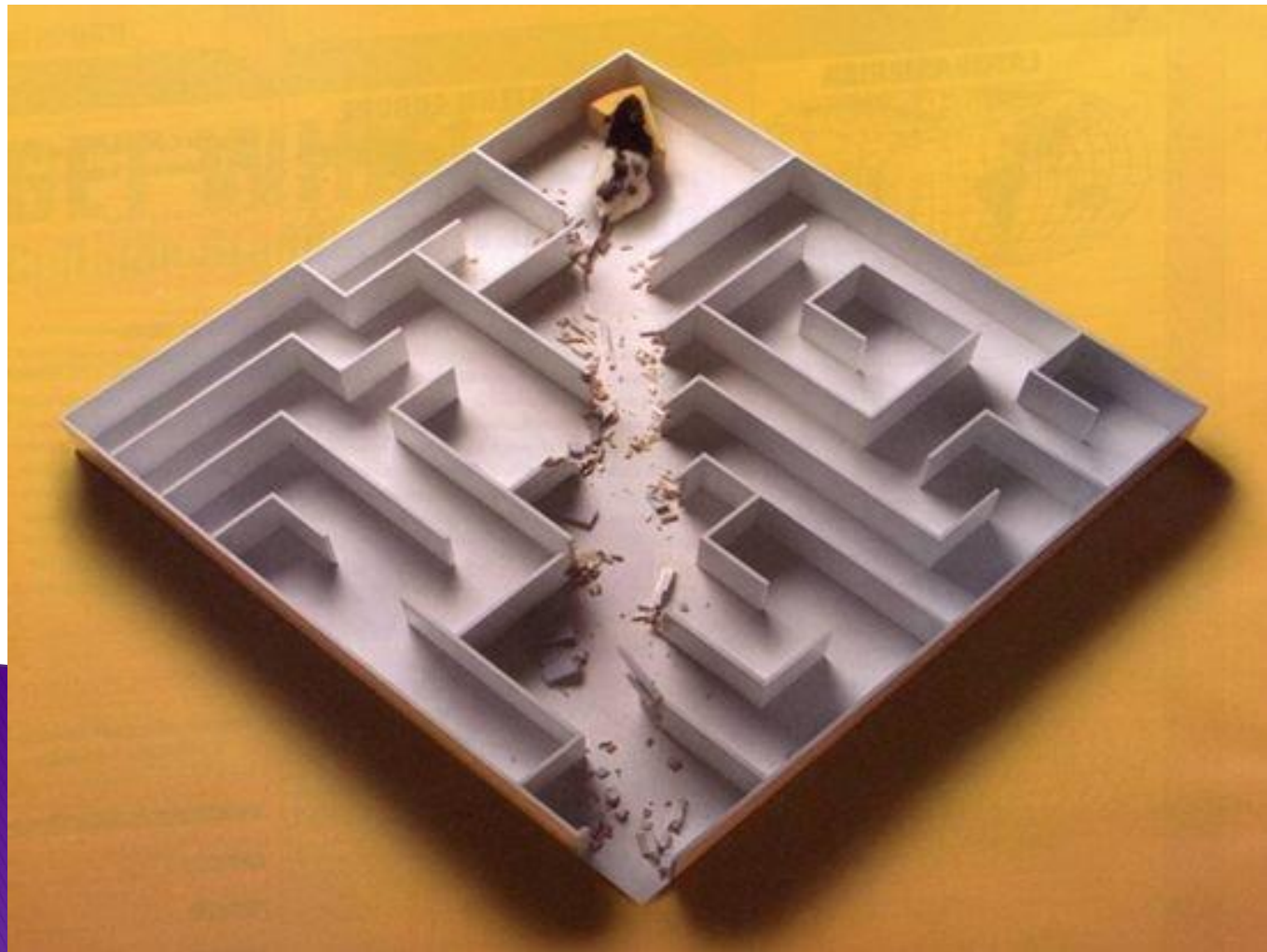
※狗型人

※鷹型人

※獅型人



一、毫不保留的表達出來



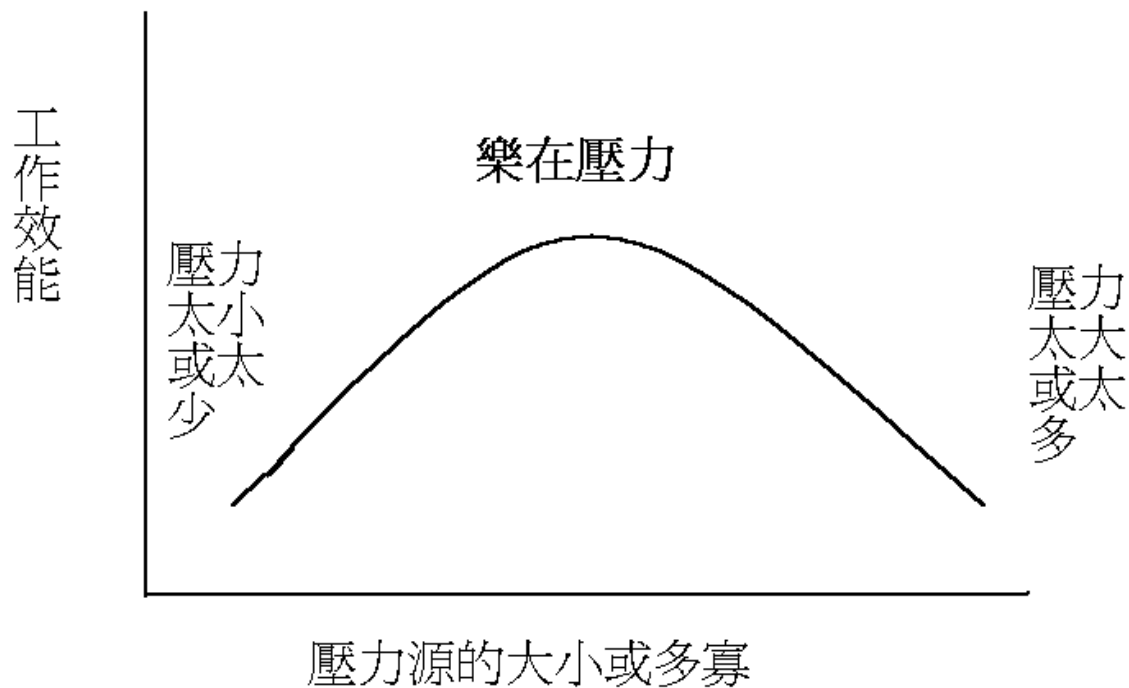


二、以昇華的方式間接疏導





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)

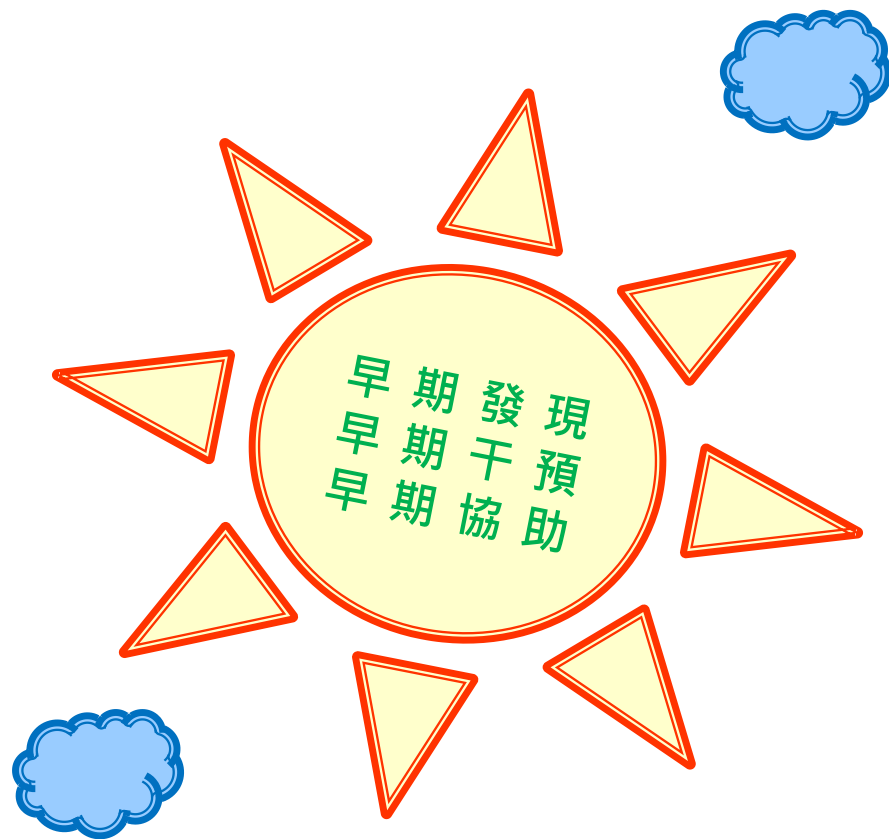
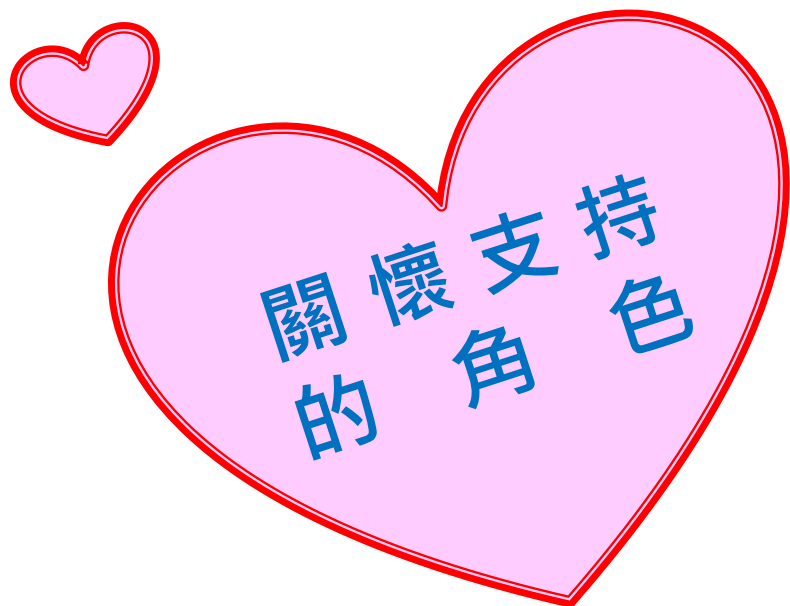
- 對於朋友、嗜好、個人清潔、性、或以往喜歡的活動失去興趣，在經過一段時間的消沈、退縮後突然情況好轉。
- 人格--更退縮、厭倦、冷漠、猶豫不決，或更為喧鬧、多話、外向。
- 行為--無法專心。睡眠--睡太多或失眠，有時候會很早醒來。
- 飲食習慣--沒有胃口、體重減輕、或吃得過量。

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

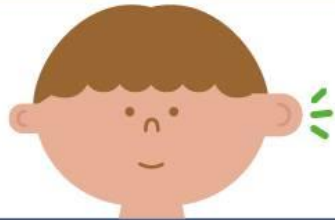
選擇安靜隱密的地方談

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、電視關掉、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



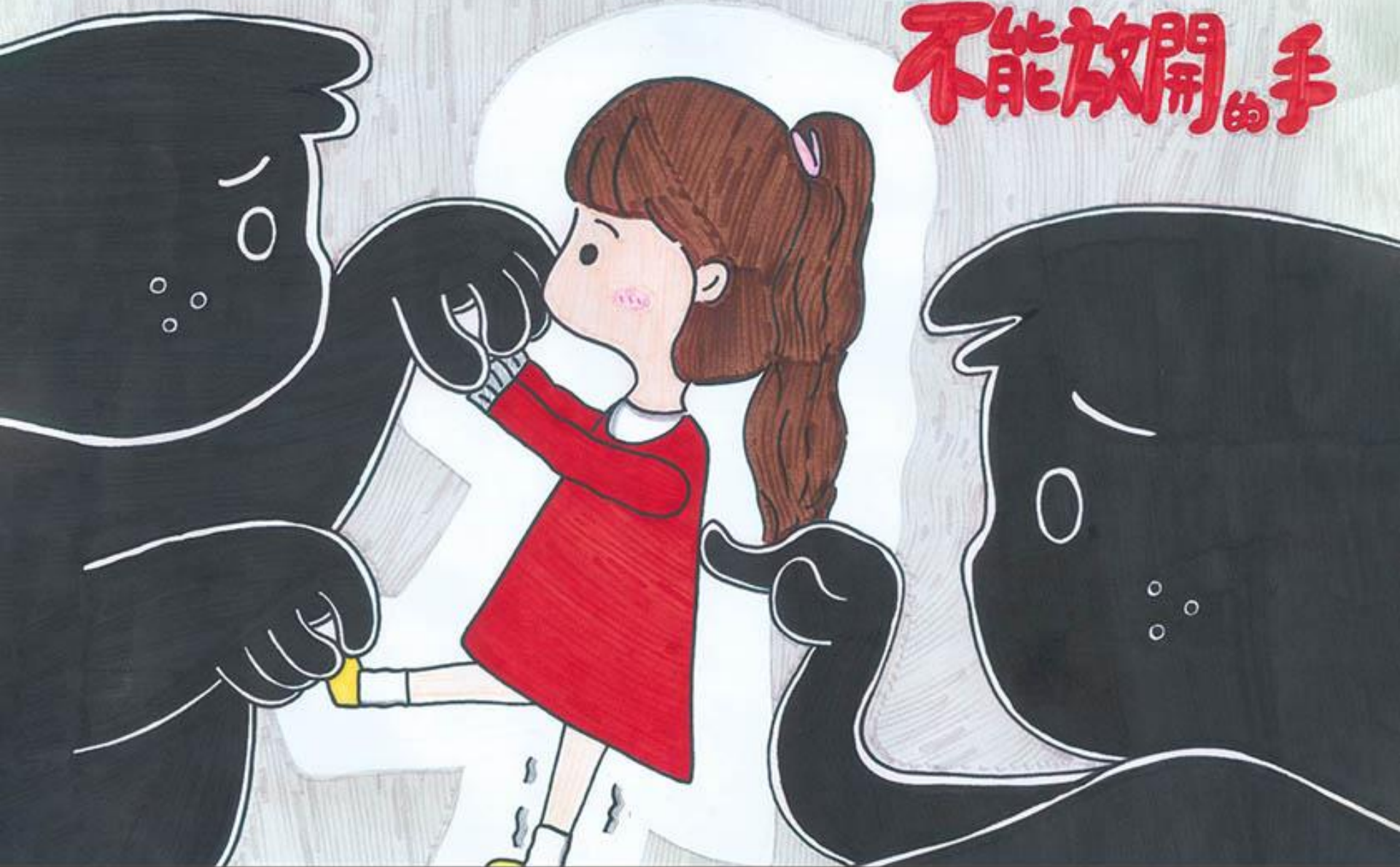
「心快活」
心理健康學習平台



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



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