

情緒急救程序

彰化縣學生輔導諮商中心



STEP1:安全

- A.確保學生安全：避免取得尖銳物，或待在高樓層之室外
- B.預備情緒緩衝空間
- C.避免留置學生獨處
- D.通知輔導室(學務處)

STEP2:回到當下

- A.輕聲呼喚學生姓名
引導學生回到當下
- B.緩和情緒：引導緩慢深呼吸

STEP3:生理評估

請健康中心評估學生狀態：
胸悶、喘不過氣、心跳過速等，
若狀況嚴重，請協助送醫。

STEP4:情緒關懷

若非生理因素，請輔導室積極關心學生情緒狀態、同理並提供情緒紓解策略]

STEP5:宣導

初級預防宣導-情緒教育，
促進情緒辨識、覺察、紓解知能，
並提供相關求助管道及資源。

STEP6:轉介

評估學生轉介二級輔導需求

第一現場回應學生情緒TIPS：

一不二要

- 1.不與學生爭辯對錯
- 2.要傾聽學生說的話
- 3.表達對學生的擔心
-使用「我訊息」語句
(感受+客觀事實+具體建議)

