

# 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

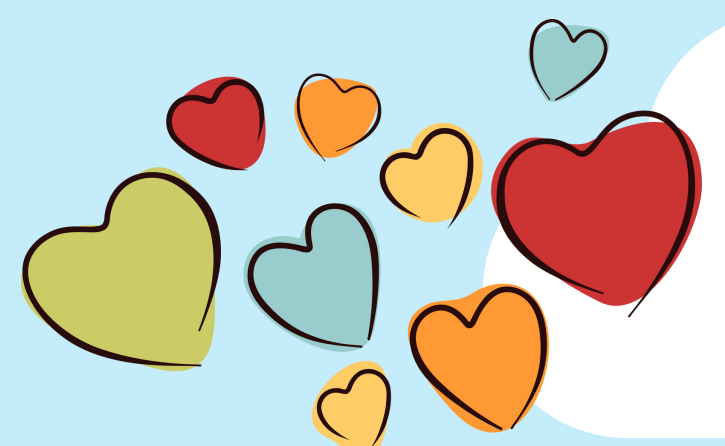
若非生理因素，請輔導室積極關心學生情緒狀態、同理並提供情緒紓解策略)

## 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)

