

「求助溝通卡」校園實務使用指引

本工具旨在協助學生在面臨情緒挫折、憤怒、悲傷或無助時，能跨越語言障礙，精準表達內心需求，建立有效的求助互動。

一：卡片內容簡介

本溝通卡分為六大核心類別，每類精選 4 句最具代表性的實用求助語句，幫助學生具體發聲：

需求類別	回應行動	精選求助語句（每類 4 句）
一、陪伴需求 (連結需求)	接納傾聽	1. 我現在很需要陪伴 2. 我想要有人聽我慢慢說 3. 我希望有人理解我 4. 我想有人陪著我一起面對
二、空間需求 (界線需求)	給予涵容	1. 我需要安靜一下 2. 可以給我一點空間嗎？ 3. 我想自己待一下 4. 我現在腦袋有點亂，需要時間整理心情
三、協助需求 (支持需求)	引導行為	1. 我需要幫忙 2. 我不知道怎麼辦，可以幫我嗎？ 3. 我現在有點亂，需要有人幫我整理想法 4. 我需要有人陪我一起想辦法
四、安全需求 (保護需求)	提供保護	1. 我現在很緊張，需要陪伴 2. 我現在很不安，希望有人留在我旁邊 3. 我現在有點害怕，希望有人保護我 4. 我怕自己會失控，需要有人幫我穩定下來
五、調節需求 (喘息需求)	情緒降溫	1. 我需要休息 2. 我想先暫停一下 3. 我需要先喘口氣 4. 我現在有點快撐不住了
六、尊重需求 (信任需求)	信任支持	1. 我需要被尊重 2. 我想被認真對待，感受能被重視 3. 我需要你先相信我，聽我說完 4. 我希望你不要急著責怪我，試著理解我

二、多元情境應用指南

校園內各專業角色（輔導行政、專輔教師、導師、特教教師、特教助理員）可於各情境靈活運用：

情境 1：全校宣導與班級輔導課程（初級預防）

- 操作方式：
 - 於輔導課、班會課或全校宣導時，將此卡作為「人際溝通與自我覺察」的教材。
 - 教導全班學生：當情緒來臨、不知道如何開口時，可以使用這些**有效且具體的語句**來向師長或同儕表達自己想要被幫助的面向。
 - 進行課堂角色扮演（Role-play），讓學生練習讀出卡片語句，降低真實求助時的心理羞恥感。

情境 2：個別輔導與諮商情境（二級輔導）

- 操作方式：
 - **從模糊到聚焦**：當學生陷入情緒風暴、言語混亂時，輔導者可攤開 6 類卡片，引導學生進行「指認與挑選」。
 - **覺察與口語練習**：協助學生從「我好煩」的模糊狀態，聚焦到「我現在其實是需要空間（空間需求）」或「我需要有人相信我（尊重需求）」的真實狀態。
 - 選定卡片後，引導學生看著卡片進行口語表達練習，增能其自我調整與求助能力。

情境 3：表達困難學生的無言溝通（特教與個別化支持）

- **適用對象**：自閉症、選擇性緘默症、低口語、低年級或正處於急性情緒崩潰而無法言語的學生。
- 操作方式：
 - **圖卡替代口語**：當學生無法發聲時，允許並鼓勵他們直接「出示卡片」或「指向特定需求欄位」來傳遞訊息。
 - **第一時間對接**：助理員或導師看見卡片後，依據卡片上的「回應行動」（如：給予涵容、提供保護）立即給予相應的支持，阻斷情緒惡化，建立安全的校園依附關係。

三：使用形式與實體操作

本工具採雙軌制設計，可依據宣導或實務需求自由切換：

1. 數位網絡宣導（電子檔）

- 可將六大類別圖卡製成電子簡報（PPT）、校園電子報或輔導室粉專圖文。
- 導師在班級群組分享，或供學生下載存於手機，隨身攜帶、使用。

2. 實體操作練習（紙本列印）

- **製作方式**：以 A4 紙卡列印 3 張，裁剪後可獲得：
 - **6 類 24 張**的精選求助語句卡（每類 4 句，如第一部份所示）。
 - **3 張空白卡**（供學生在輔導過程中，依個人特質客製化寫下專屬的求助語句）。
- **實體應用**：可供個別輔導時桌上排卡、抽卡、指認操作使用。

進階組合建議

本「求助溝通卡」可與先前設計提供之**「情緒調節策略卡」及「注意力轉移卡」配合使用。

師長可依學生的個別化需求（IEP/輔導計畫），挑選出最適合該生當下狀態的圖卡，組合成一份專屬的「情緒自救求助組合卡包」。

讓學生在危機發生時，卡包在手，既能自我調節，又能精準求助。