



1

周昕韻 諮商心理師

YUNCHOU99@GMAIL.COM

**專業證照：**

- 美國身體經驗創傷療法SEP (2018年)
- 台灣諮心字第1080號 (2008年)
- 中國心理諮詢師二級 (2004年)

**工作專長：**

- 身體經驗創傷療法 SE
- 辯證行為治療 DBT
- 自殺者遺族悲傷/創傷 個別與團體治療
- 重複自我傷害/自殺 個別與團體治療

周昕韻心理師

2

**現任：**

- 馬偕紀念醫院 自殺防治中心 諮商心理師 (2011至今)

**工作經歷：**

- 2021~ 衛生福利部「醫事人員COVID-19心理健康支持方案」心理師
- 2021~ 全台103年特消防人員災後心理創傷協助方案 特約心理師
- 2020~ 台北市一葉蘭喪偶家庭成長協會 特約心理師 2015~ 衛生福利部建構問題性飲酒與酒癮者醫療及社會復健服務模式計畫 特約心理師
- 2011~ 臺北市政府衛生局委託民間團體辦理社區心理衛生分區服務實施計畫 特約心理師
- 2017-2024 犯罪被害人保護協會 特約心理師
- 2015 新北市八仙塵暴罹難者家屬的個別悲傷輔導 特約心理師
- 2014-2018 台灣失落關懷與諮商協會 秘書長
- 2014-2017 臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系 兼任講師
- 2010-2011 新北市衛生局自殺關懷訪視計畫 關懷訪視員督導
- 2009-2011 亞東紀念醫院 自殺防治中心 諮商心理師

3

**專業著作：**

- 周昕韻、方俊凱 (2023) 個案自殺後之反思：辯證、負傷療癒者與界線重整· 諮商與輔導 · 451 · 19-21.
- 周昕韻 (2018) 心理師也是專業遺族 (Clinician Survivors of Suicide Loss) - 當個案自殺身亡· 諮商與輔導 · 385 · 6-9.
- 周昕韻 (2017) 自殺者遺族複雜性悲傷之心理治療· 諮商與輔導 · 380 · 8-12.
- 周昕韻 (2017) 身體經驗創傷療法(Somatic Experiencing)對自殺者遺族的幫助· 諮商與輔導 · 373 · 22-25.
- 周昕韻 (2016) 複雜性悲傷輔導與自我成長· 諮商與輔導 · 372 · 2-5.
- 周昕韻、林芝帆 (2017) 客觀結構式臨床技能考試 (OSCE) 在醫院自殺防治中心諮商心理師訓練之應用· 諮商與輔導 · 374 · 17-20.

4

**111年** **108年**

自殺死亡人數按年齡別統計

年齡別	111年		111年		108年	
	死亡人數 (人)	較110年 增減數(人)	死亡率 (每十萬人口)	較110年 增減率(%)	死亡人數 (人)	較110年 增減率(%)
合計	3,787	202	16.2	6.3	3,864	
0-14歲	19	5	0.7	39.1	10	
15-24歲	264	17	10.7	12.3	257 (每十萬人口 9.1人)	
25-44歲	1,096	77	15.9	9.3	1,157	
45-64歲	1,270	30	17.9	2.2	1,484	
65歲以上	1,138	73	28.4	2.9	956 (每十萬人口 27.2人)	

1. 111年各年齡層自殺死亡率均較110年增加

2. 15-24歲及65歲以上自殺死亡率回到疫情前的水平，須持續關注年輕族群及年長者自殺問題

衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare

17

5

**華人DBT在馬偕**

歡迎按讚追蹤

- 課程資訊
- 技巧簡介

**Dialectical Behavior Therapy**  
(辯證行為治療)




6

6

**幸福捕手新觀念**

- 守門員 (敵隊)  
- 一問二應三轉介
- 棒球投捕 (隊友)  
- 看聽轉牽走




周昕韻心理師

7

7

**BHC-5L幸福捕手**

- Being Happiness Catcher幸福捕手
- 5L:
  - Looking看 - 觀察·察覺對方的情緒困擾
  - Listening聽 - 仔細聆聽·做關懷的傾聽者
  - Learning轉 - 路不轉人轉·學習心方法
  - Loving牽 - 拉起愛的小手·牽出幸福捕手安全網
  - Living走 - 建立健康生活方式

摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

8

8

## BHC-5L : LOOKING 看

◎**觀察**：察覺情緒或其他困擾。

**注意！他/她有沒有與平常不同??**

Q:有沒有什麼值得注意的警訊?

例如：

- ◎對日常活動失去興趣
- ◎生活功能全面性的退步
- ◎對原本注重的事情不再注重

摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

9

9

## BHC-5L : LOOKING 看

◎**觀察**：察覺情緒或其他困擾。

➤ 言語/文字

➤ 行為/外觀

➤ 環境/疾病



摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

10

10

### BHC-5L : Looking 看

#### 徵兆—言語/文字

- ☑ 以**口語**說出負面語句的訊息、警告或暗示，甚至用**唱歌**表達。
- ☑ 也可能表現在**筆記**、**個人網頁**(如FB,IG)或**通訊app**(如LINE)中。

「以後不要再給你們添麻煩了」、  
「我什麼都做不到，沒有用」、  
「只要我消失，問題都會解決」、  
「已經沒有關係了」、  
「沒有人關心我的死活」...等。



摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

11

11

### BHC-5L : Looking 看

#### 徵兆—行為/外觀

- ☑ 表情平淡或憂傷、說話慢、垂頭喪氣。
- ☑ 清理自己所有的東西，並將心愛的東西分贈他人。
- ☑ 突然明顯的**行為改變**，如睡眠、飲食習慣變化。



摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

12

12

BHC-5L : Looking  
看

### 徵兆—環境/疾病

- ☑重要人際關係的結束：至親死亡、失戀。
- ☑生活發生大變動，如財務困難、搬家等。
- ☑自己或家人罹患絕症或長期慢性病。
- ☑精神疾病呈現精神錯亂現象。
- ☑憂鬱症，特別是剛出院或正在痊癒中的階段。



摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

13

BHC-5L : Listening 聽

### 練習運用傾聽的技巧-語言



- ✓以簡單的語句例如：「**嗯！**」、「**我懂**」、「**原來如此**」等回應，讓他感覺被理解、被聽懂。
- ✓「**多聽**」心情，避免打斷他說話、避免當下給建議。

我還可以這麼說：

- **我不知道發生了什麼事，但我願意聽你慢慢說。**
- **我會支持著你的**，讓我們一起想辦法度過這難關。
- 治療歷程我不是很懂，還有很多需要釐清的，如果有疑問，**我們一起去問問醫生好嗎？先不要放棄。**

摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

14

BHC-5L : Listening 聽

### 練習運用傾聽的技巧-非語言



- ✓ 目光、眼神注視，讓對方感受你的傾聽。
- ✓ 臉部表情，可表達你對傾聽內容的感受。
- ✓ 身體適當前傾朝向對方、適時點頭回應。



摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

15

### 積極傾聽技巧

如何當一位好的聽眾呢？



周昕韻心理師

16

**BHC-5L : Listening 聽** 猜想對方的「心情」

情緒名稱	相對應的事件
1 憤怒	當事情不如人意、不被尊重、不公平
2 害怕	感到有威脅
3 厭惡	被特定人事物污染
4 妒羨	別人擁有我沒有的
5 吃醋	我擁有的快被搶走
6 羞愧	在他人面前抬不起頭來，不被他人接受，被他人拒絕
7 內疚	不被自己接受，自己覺得自己不對
8 悲傷	失去重要的人事物
9 愛	當與某人在一起時感到幸福滿足
10 快樂	愉悅的感覺，被接納，得到想要的，當事情順利時

17

17

**BHC-5L : Learning 轉**  
路不轉人轉，學習心方法



路不是到底了，而是該轉彎了！

摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

18

18

事情有各種解讀的角度



黑中有白、白中有黑、沒有絕對

19

19

轉

- 短時間內幫助轉念

- 1.看細節也看整體
- 2.比上不足比下有餘

摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

20

20



21



22

## 照樣造句，練習轉念

- 運用**還好**、**何不**、**不如**、**幸好**、**搞不好**、**沒關係**、**下次**、**大不了** 等字，完成下面的句子...
  - 早上睡過頭... **下次**注意點就OK。
  - 沒趕上公車... **幸好**下一班很快就來。
  - 掉了一百塊... **還好**不是五百塊。

摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

23

23

## BHC-5L : LEARNING 轉

- 你或你的夥伴，常會遇到哪些**壓力或不開心**的事？  
一起運用剛剛的技巧，試著「**彈性思考**」！
- **被老師電...**  
搞不好老師覺得你很有能力，才想刺激你一下！
- **這次考試退步了...**  
還好還有下一次機會！下次的進步空間就很大了耶！
- **失戀了...**  
還好早點認清這不是我的 Mr./Miss Right ! 

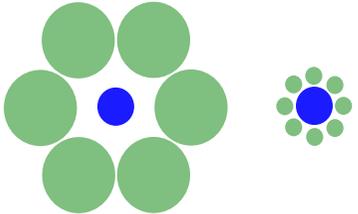
摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

24

24

## 打破僵固思維

👉 你看到什麼？



摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

25

25

## 比下有餘



- 你羨慕誰？原因？
  - ✓ 例如：「我羨慕有錢人，因為他們要什麼有什麼！」。
  - ✓ 回應：「雖然你不是有錢人，可是你豐衣足食，不必擔心三餐沒著落！」。
- 誰會羨慕你？原因？
  - ✓ 例如：「○○朋友羨慕我，因為我很會講笑話逗別人開心。」。

摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

26

26

## BHC-5L：Loving 牽

🌀 拉起愛的小手，  
牽出幸福捕手安全網

- 📌 團結力量大。
- 📌 你並不孤單！
- 在需要的時候，
- 絕對可以尋求其他專業人員的協助。




摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

27

27



28

## 資源轉介與持續關懷

後續求助管道：

- 校內學生心理諮商中心
- 張老師協談專線：直撥1980 (依舊幫你)
- 生命線24小時：電話直撥1995
- 安心專線24小時：1925
- 家暴、性侵保護專線：113
- 醫療機構診所：精神科、身心科

摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

29

29

## BHC-5L : Living 走

人生還有很多新選擇 - 快樂生活向前走



摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

30

30

## 使用網路要謹慎



- 得知更多訊息，訊息傳播更快
- 通常社交孤立、心情不好的人花更多時間在網路，接收更多負面消息，心情更差，進而行為模仿
- 自殺身亡，會在網路上進行哀悼儀式
- 不常見的自殺方式與工具取得，在網路上可得

周昕穎心理師

31

31

## 網路世界的提醒



- 網上內容是永存的「一經發佈,永遠公開」
  - 被轉發,無法控制
  - 網路酸民多,遭匿名攻擊更難受
  - 若很想要藉由網路平台一吐憂鬱心情或自殺意念,請在PO文前,讓信賴的人看過,請對方給予回應
  - 想一想,若為了抒發心情,是不是有更好的做法? 請尋求真有效的求助管道

周昕穎心理師

32

### 網路世界的提醒



- 重複接觸負面內容而感到沮喪/困擾:
  - 如果是關心的人，私訊關心，認同情緒，確切說明你的擔心，提供尋求支援或協助的選擇
  - 與他人談談、休息、減少接觸
  - 如果確定正在自殺/傷，請直接與緊急服務聯絡

周昕鍾心理師

### BHC-5L : Living 走



#### 心情保健祕訣 - PLEASE

- P ( treat physical illness )
- L 生病就看醫生吃藥、休養
- E ( balance eating ) 營養均衡
- A ( avoid mood-altering substances ) 遠離毒品、酒精、及造成情緒起伏的物質
- S ( balance sleep ) 按時規律的睡眠
- E ( get exercise ) 運動每天至少20分鐘

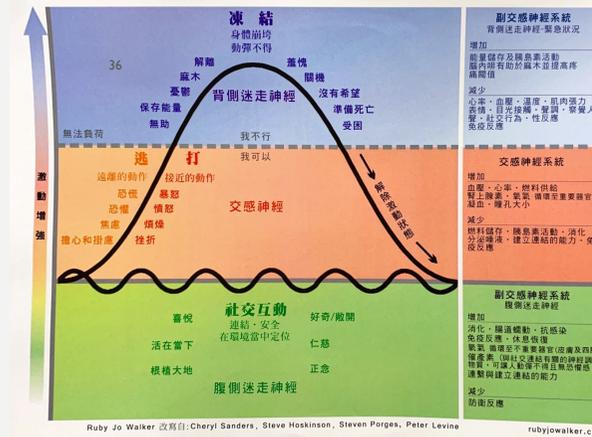


摘自「馬偕紀念醫院自殺防治中心與新北市衛生局幸福捕手」講義

### 危機時的痛苦耐受技巧

- STOP
- TIP
- 五感撫慰
- 轉移注意力

周昕鍾心理師



Ruby Jo Walker 改寫自: Cheryl Sanders, Steve Hoskinson, Steven Porges, Peter Levine

rubyljowalker.com

# STOP立即停止

- Stop 停止動作
- Take a step back 退後一步
- Observe 客觀觀察
- Proceed mindfully 帶著覺察行事

周昕穎心理師

37

37

# TIP ( P ) 改變身體化學狀況

- Temperature 溫度
- Intense exercise 激烈運動
- Paced breathing 吸四吐八
- Paired muscle relaxation 漸進式肌肉放鬆

周昕穎心理師

38

38

# 「TIP」改變身體化學狀態



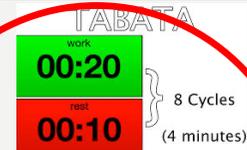
**T: Temperature**



39

39

**I: Intense Exercise**  
 激烈運動  
 甩動身體



**Tabata Training Ideas**

Follow this format for 4 minutes:  
 - 20 seconds of high intensity exercise  
 - 10 seconds of rest  
 - 8 total 30 second rounds

Do as many rounds as possible, mixing and matching moves from strength and cardio columns for an intense total body workout.

CARDIO	STRENGTH
Burpees	Pushups
Jumping jacks	Pullups
Squat jumps	Hangings KTE
Tuck jumps	Plank row
Standing KTE	Row press
Speed skaters	Competition sit ups
High knees	Full body crunches
Jumping lunges	Skull crushers
Jump rope	Plank w/ knee tucks
Suicide runs	Bicycle crunches
Ski moguls	Platol sit ups
Box jumps	Side planks

www.yourfit.com



靜下心 深呼吸

**P: Paced Breathing**  
**P: Progressive Relaxation**

漸進式  
 肌肉放鬆

40

40



41

**TABATA**

work **00:20**  
rest **00:10** } 8 Cycles (4 minutes)

**I: Intense Exercise**  
激烈運動  
甩動身體

**P: Paced Breathing**  
靜下心 深呼吸

**P: Progressive Relaxation**  
漸進式  
肌肉放鬆

**Tabata Training Ideas**  
Follow this format for 4 minutes:  
- 20 seconds of high intensity exercise  
- 10 seconds of rest  
- 8 total 30 second "rounds"  
\* Do as many rounds as possible, mixing and matching moves from strength and cardio columns for an intense full body workout.

CARDIO	STRENGTH
<ul style="list-style-type: none"> <li>Burpees</li> <li>Jumping jacks</li> <li>Squat jumps</li> <li>Tuck jumps</li> <li>Standing KTE</li> <li>Speed skaters</li> <li>High knees</li> <li>Jumping lunges</li> <li>Jump rope</li> <li>Suicide runs</li> <li>Ski moguls</li> <li>Box jumps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pushups</li> <li>Pullups</li> <li>Handing KTE</li> <li>Plank row</li> <li>Plank press</li> <li>Competition squats</li> <li>Full body crunches</li> <li>Skull crushers</li> <li>Plank w/ knee tucks</li> <li>Bicycle crunches</li> <li>Pistol squats</li> <li>Dead lifts</li> </ul>

42

參考資料：健談網站 <http://www.havemary.com/article.php?id=4346>

上班族 抗壓篇5 **漸進式肌肉放鬆法：手部篇** 圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：台灣心理師協會註冊心理師 蔡美玲 蔡美玲 蔡美玲 蔡美玲

**【適合手部經常勞動、肩頸痠痛者】**

<p><b>用力握拳</b> 雙手用力握緊拳頭，再放鬆</p>	<p><b>雙手平推</b> 雙手平抬，手掌前推，前臂緊繃，再放鬆</p>
<p><b>雙肘內夾</b> 雙手彎曲手肘向內靠近，上臂緊繃，再放鬆</p>	<p><b>用力聳肩</b> 雙邊肩膀用力抬起，再放鬆</p>

更多資訊請上 健談 havemary.com

43

參考資料：健談網站 <http://www.havemary.com/article.php?id=4346>

上班族 抗壓篇6 **漸進式肌肉放鬆法：眼部篇** 圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：台灣心理師協會註冊心理師 蔡美玲 蔡美玲 蔡美玲 蔡美玲

**【適合臉部肌肉僵硬、易疲眉、常頭痛、愛動腦族群】**

<p><b>揚眉皺額</b> 眉毛上揚、皺緊額頭並往內皺緊，再放鬆</p>	<p><b>緊閉雙眼</b> 用力閉緊眼睛，感覺眼周肌肉緊繃，再放鬆</p>
<p><b>收頭讀一</b> 收下巴，嘴型呈一字，臉頰繃緊，再放鬆</p>	<p><b>緊閉雙唇</b> 嘴唇閉緊使周圍肌肉內緊繃，再放鬆</p>

更多資訊請上 健談 havemary.com

44

參考資料：健談網站 <http://www.havemary.com/article.php?&id=4346>

上圖表 抗壓篇7 漸進式肌肉放鬆法：身體篇

【適合背部僵硬、胸悶、腸胃不適、易焦慮不安的廣大族群】

- 9 下巴貼胸**  
頭前傾，下巴接近胸部，頸部緊繃，再放鬆
- 10 上背緊夾**  
兩邊肩膀向後，背部夾緊，再放鬆
- 11 深吸擴胸**  
深吸氣到胸部再閉氣十秒，再恢復自然呼吸
- 12 腹部緊縮**  
將腹部用力內縮緊，再放鬆
- 13 雙腿前伸**  
將雙腿前伸、打直，大腿用力，再放鬆
- 14 腳掌上擡**  
腳掌用力向上翹起，收緊小腿，再放鬆

havemary.com

45

### 吸四吐八-呼吸練習「VOO」

The 5 Step Self-Holding Exercise for Self-Regulation of PTSD Symptoms

1. 雙手舉过头顶，十指交叉，掌心向外。
2. 双手举过头顶，十指交叉，掌心向外。
3. 一手举过头顶，一手叉腰。
4. 一手叉腰，一手叉腰。
5. 一手叉腰，一手叉腰。

http://www.new-synapse.com/aps/wordpress/?p=616

46

## 五感自我撫慰

Created by Kyle Berryman from Noun Project

senses by Kyle Berryman from the Noun Project

47

**凍結**  
身體僵持 動靜不得  
麻木 驚慌 沒有希望 準備好 畏縮

**逃避**  
無法負荷 無助 我不行

**STOP**  
逃避的動作 恐懼 憤怒 焦慮 擔心和掛慮 挫折

**激烈運動**  
交感神經

**社交互動**  
喜悅 連結、安全 好奇/敞開 活在當下 在環境當中定位 仁慈 正念 穩穩大地 腹側迷走神經

**T冷水法**

**P吸四吐八 配對式肌肉放鬆**

副交感神經系統  
背側迷走神經-緊急狀況  
增加  
儲存能量  
減少  
燃料儲存、腸胃活動、消化  
分泌唾液、建立連結的能力、免疫反應

交感神經系統  
車、燃料消耗  
戰戰、準備迎擊威脅  
五次心

副交感神經系統  
腹側迷走神經  
增加  
消化、繼續運動、抗感染  
休息恢復  
不要驚慌(出處及地點)  
社交活動(與他人連結)  
活動(不靜且與環境互動)

Ruby Jo Walker 改寫 五感自我撫慰 Steven Porges, Peter Levine rubjowaiker.com

48

## ACCEPTS轉移注意力

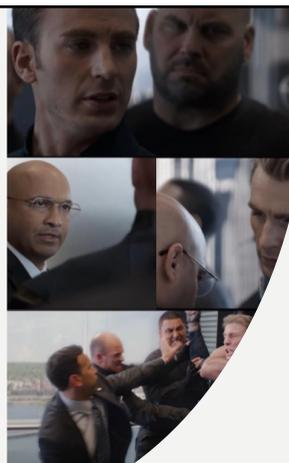
- A 進行活動
- C 貢獻他人
- C 向下比較
- E 替換情緒
- P 推開、放在一旁
- T 替換想法
- S 替換感官感受-可與五感自我撫慰一起

周昕韻心理師

49

49

## 替換情緒



50

50

## 走：練習「問題解決」

- 問題事件要被解決，否則同樣的強烈情緒會不停發生

周昕韻心理師

51

事件得被解決，否則同樣的情緒會不停發生

釐清並描述問題情境

核對事實，以確定問題

確認在問題解決中的目標（要可行的）

腦力激盪出解決方案

選擇目前符合目標及可行的方案

將方案付諸行動

評估成效

52 問題解決

周昕韻心理師

52

看	聽	轉	牽	走
看徵兆 察覺不對勁	非語言穩定  語言： 傾聽 猜想情緒 傳達理解 情緒同理	“大不了” “沒關係” “還好” “不如” “下一次”  比上不足 比下有餘	牽身邊的 資源 (身邊有 很多人-師 長、工具 人、情緒、 資訊多、 家人)  牽起專業 資源	網路世界的提醒 <b>PLEASE</b> 危機時使用的技巧： <b>STOP</b> 、 <b>TIP</b> 、轉移 注意力、 五感撫慰 問題解決

53

### TAKE HOME MESSAGE

- 成為彼此的幸福捕手！
- 看 - 徵兆
- 聽 - 傾聽
- 轉 - 轉念
- 牽 - 資源連結
- 走 - 健康的生活習慣，短期壓力因應，長期問題解決
- 照顧他人前要先照顧好自己

周昕韻心理師

54



## THANKS Q & A

email:  
yunchou99@gmail.com

365天的智慧心-周昕韻諮商心理師

55