

測考期間

超越「你還好嗎？」

用 3 個好問題，成為他願意傾訴的那個大人



O & O

Observation (觀察)
+ Open (開放問)

例子：「我見你今天上課好像有點累，今天過得怎麼樣呢？」

老師不用急着給建議，可以先從不帶批評的「我看見…」開始。用日常觀察配合開放式提問，能為學生創造安全感，讓他知道自己正被好好關注着。

S & S

Soothing (舒緩)
+ Stability (穩定安頓)

例子：「當你心情不好時，我們可以先用呼吸法讓自己穩下來，再想想學校裡有沒有哪個人、地方或東西，能让你覺得安心？」

老師與學生一起尋找舒緩方法。教導學生掌握呼吸法等即時調控情緒的方法，並引導他盤點身邊能讓他安心的人、事、物。這就像為他準備一個「心情急救包」，即時安頓學生的情緒。

A & A

Action (跟進行動)
+ Access (求助渠道)

例子：「如果之後想找人幫忙，甚麼方式會讓你最安心？傳訊息、寫紙條，還是像這樣坐下來聊聊？」

學生不一定習慣面對面傾訴。老師透過提供傳訊息寫紙條等多元管道，能幫他找到最舒服的發聲方式，大大提升主動尋求協助的意願。

✧ 別忘了日常裏一點一滴累積起來的信賴感，是一切對話的基礎！



掃描QR CODE

陪你考試的日子—應
對考試壓力相關資源



掃描QR CODE

社區資源及求助熱線