

導師雙週報

104 學年度第二學期導師時間課程實施計劃表

週別	課程
第一週	導師自行運用(幹部遴選)
第二週	導師自行運用(各項業務宣導)

宣、學務活動宣導與最新消息

學務處

嘉南藥理大學教職員工生為落實性別平等意識應注意事項，請參閱。

一、嘉南藥理大學（以下簡稱本校）為落實校園性侵害、性騷擾及性霸凌之防治教育，並提升本校教職員工生尊重他人與身體之自主知能，特擬定本注意事項。

二、教職員工生互動時，應注意下列事項：

- (一)不得展示具性意識或性誘惑之圖片、文字或物品。
- (二)不得與性有關之不適當、不悅、冒犯性質之語言動作身體碰觸或性要求。
- (三)不得以性行為或性有關之行為，作為交換報償之要約。
- (四)不得以威脅或懲罰手段，要求性行為或與性有關之行為。
- (五)不得以其他意圖挑逗或滿足性慾，違背他方之意思，以肢體明示或暗示之語言、圖畫、影片、聲音或其他方法，施予他方，致其人格、尊嚴、人身自由或權益等受侵犯或干擾之行為。
- (六)指導對方時請盡量在公開場所，若在研究室時應將房門打開。
- (七)指導學生操作或學生主動要求指導時，儘量勿與學生有肢體接觸，有必要時應先徵求對方同意。

三、校內、外教學及人際互動注意事項

- (一)本校教職員工生於進行校內外教學活動、執行職務及人際互動時，應尊重性別多元及個別差異。
- (二)教師於執行教學、指導、訓練、評鑑、管理、輔導或提供學生工作機會時，在與性或性別有關之人際互動上，不得發展有違專業倫理之關係。
- (三)教師發現其與學生之關係，有違反前項專業倫理之虞，應主動迴避或陳報學校處理。

(四)教職員工生應尊重他人與自己之性或身體之自主，避免不受歡迎之追求行為，並不得以強制或暴力手段處理與性或性別有關之衝突

四、本校教職員工知悉服務學校發生疑似校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件者，應立即通報性別平等教育委員會(分機 1227)或校安中心(分機 1208 或 1580 或專線 266-7328)，違者依據性平法將可處罰新臺幣三萬元以上十五萬元以下罰鍰。

綜合服務組

一、男同學兵役(緩徵)(儘召)資料繳交須知，請導師宣導。

(一)104 學年度 85、86 年次就讀本校復學、轉學之男同學，須辦理兵役緩徵(尚未服役、尚未除役者)；含(83 年次以後之役男，利用暑假期間已服完四個月的軍事訓練)，請同學攜帶相關資料至 A103 辦公室，申報儘後召集，以維護同學權益，同學若未填報權益受損當不得異議。請上學生資訊網入口 1-3 完成兵役資料登錄。

(二)操作流程：輸入學號及密碼(密碼預設為身分證字號)→點選兵役資訊→輸入資料→存檔→列印下來簽名→浮貼相關證明資料，將兵役資料表於 105 年 3 月 2 日前繳交學務處 A103 辦公室或郵寄也可以→完成。【登錄地址；應為戶籍地，請務必依您身分證後面的地址詳實填註，如有更換身分證上之戶籍地址，開學一週內告知學務處學綜組(A103 辦公室)，並繳交新的身分證正、反面影本】。

(三)請依身份浮貼下列所述之資料

◎已服完兵役者：(1)身分證正反面影本。(2)退伍令正反面影本(完成四個月軍事訓練證明影本)。

◎未服役者：身分證正反面影本。

◎現役者：(1)身分證正反面影本。(2)軍人身分證正反面影本。

◎替代役者：(1)身分證正反面影本。(2)退伍令正反面影本。

◎免役者：(1)身分證正反面影本。(2)免役證明書。

◎國民兵役：身分證影本正、反面各一份、國民兵役證明正、反面影本。

◎其他：(1)身分證正反面影本。(2)其他相關證明文件。

(四)注意事項：

1.同學登錄地址應為戶籍地，請務必依您身分證後面之地址詳實填註。

2.同學若未能如期繳交，而影響緩徵、儘召辦理，將會造成在學期間被徵召入伍或申請出國時被列管不能出國，事關同學權益，請同學列印後如期繳交，否則影響同學權益不得異議。

(五)若同學上網登錄兵役資料有問題請洽:06-2664911 轉分機 1206 曾玉女小姐。

二、學雜費減免申請截止日期至 3 月 5 日止，請協助尚未繳交同學盡速繳交。

三、就學貸款申請截止日期至 2 月 26 日止，詳細說明可參考臺灣銀行就學貸款入口網或學務處網頁，若有問題可洽學生綜合服務組(A棟 103 室)分機 1205

四、[導師評鑑要點及傑出與優良導師甄選獎勵要點辦法](#)修訂，經學生事務會議、行政會議修訂通過，請導師參閱學物處學物章則，網址：<http://www.sao.cnu.edu.tw/?p=HEjL&.hl=zh-tw>。

生活輔導組

一、50週年校慶典禮：

(一)預演：

- 1.參加人員：四技日間部大二各班班代、禮儀小組及相關工作人員。
- 2.時間：105年3月11日(星期五)下午第七節(15:20-16:20)，
- 3.地點：紹宗體育館。
- 4.注意事項：
 - A.預演人員請於15:20時前就位完畢。
 - B.參加預演人員由承辦單位申請公假，請於簽到冊註明。

(二)正式：

- 1.參加人員：本校四技日間部二年級全班參加。
- 2.服裝：以整齊、乾淨、大方為原則；嚴禁穿背心、拖鞋入場。
- 3.集合進場時間：105年3月12日(星期六)下午13時10分。
- 4.地點：紹宗體育館(體育場旁)。
- 5.參加典禮需注意事項：請班代協助導師清點及掌握人數，點名後將點名單交負責教官。

二、基礎服務學習注意事項：

- (一)基礎服務學習公告事項，請參閱[附件：基礎服務學習教育課程開課時段班級公告](#)。
- (二)加、退選辦理時間：2/18~3/8，地點：松田大樓一樓B104室，請參閱[附件：課程加、退選注意事項](#)。
- (三)基礎服務學習班級分配事項，請參閱[附件：公共外掃區配置及使用人數表](#)。
- (四)基礎服務學習社區班級打掃日期，請參閱[附件：社區服務實施工作說明](#)。

三、國軍人才招募：

- (一)請四年級年男同學注意：105年大專程度義務役預備軍官預備士官考選簡章~摘要：
 - 1.考(甄)選對象：73年1月1日至82年12月31日以前出生役男。
 - 2.報考資格：合於「體位區分標準」之常備役體位者。2.須修2門軍訓課，每門成績達60分，2門平均達70分。(應於畢業前取得)
 - 3.報名時間：105年3月1日至3月21日。
 - 4.考試日期：105年5月28日(星期六)。
 - 5.考試科目：智力測驗、國文、英文、憲法與立國精神，另考智力測驗：須達100分以上。報名請洽軍訓室陳燕怡教官。

(二)請二年級同學注意:105 學年度大學儲備軍官訓練團甄選~摘要：

- 1.105 學年度大學儲備軍官訓練團甄選，體檢日期自 105 年 2 月 1 日(星期一)至 4 月 8 日(星期五)止，報名日期自 105 年 4 月 1 日(星期五)至 105 年 4 月 22 日(星期五)止，一律採網路報名並郵寄報名文件及審查資料方式辦理。
- 2.預劃報考本班隊者，智力測驗將全面採行線上測驗方式辦理，即日起可至網站預約檢測，完成註冊預約後，可於線上實施輔導練習，詳細內容請參閱大學儲備軍官訓練團甄選簡章。
- 3.105 學年度起國文科考試內容增列孫子兵法之「始計、作戰、謀攻、兵勢、軍爭、九變」等六篇，出題數佔 30%；孫子兵法題庫如件。
- 4.如有任何報名或班隊問題，可洽軍訓室李柏宏教官。

四、失物招領

本學期接獲同學拾獲遺失物品眾多，物品已刊登在軍訓室網頁之失物招領區，可上網查閱，並請有遺失物品之同學，攜帶身份證明文件至教官室領取。

網址：<http://www.meo.cnu.edu.tw/?p=HEYY&m=&hl=zh-tw>

衛生保健組

一、104 下學期醫療暨健康諮詢服務時間，請見附件資料。

附件：104-2 免費醫療暨健康諮詢通知書。

二、疾病宣導衛教，請導師多加宣導。

(一)茲卡病毒

疾管署已將中南美洲及加勒比海地區、亞洲地區馬爾地夫、泰國等 36 國/屬地之旅遊疫情建議列為第二級警示 (Alert)；東南亞柬埔寨、印尼、馬來西亞、菲律賓 4 國及非洲加彭列為第一級注意 (Watch)。

主要是人被帶有茲卡病毒的斑蚊屬的病媒蚊叮咬後，經過約 3 至 7 天的潛伏期後 (最長可達 12 天) 開始發病。

典型症狀為發燒合併斑丘疹、關節疼痛或結膜炎 (紅眼) 等，有時也有頭痛、肌肉痠痛及後眼窩痛，與登革熱相較症狀輕微，茲卡病毒感染症目前無疫苗可預防，因此避免病媒蚊叮咬是最主要的預防方法。

於戶外活動時，建議穿著長袖淺色衣褲，或使用經衛生福利部核可、含有 DEET 的防蚊液，並依照標示說明正確使用。

(二)登革熱

傳播登革熱的病媒蚊為埃及斑蚊 (Aedes aegypti) 及白線斑蚊 (Aedes albopictus)。

清除孳生源四大訣竅—澈底落實「巡、倒、清、刷」：

- 1.「巡」-經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。
- 2.「倒」-倒掉積水，不要的器物予以丟棄。
- 3.「清」-減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。

4. 「刷」-去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。

(三)流感

急性病毒性呼吸道疾病，主要致病原為流感病毒，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，但通常均在 2~7 天內會康復。主要症狀為發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。

預防方法：

1.預防流感最有效的方法就是按時接種流感疫苗。

2.維持手部清潔

2.1 勤洗手

2.2 咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手

2.3 不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴

3.注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

3.1 有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換

3.2 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替

3.3 有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持適當距離

4.生病時在家休養

4.1 有流感症狀立即就醫，並依醫囑服用藥物

4.2 在家中休養，儘量不上班、不上課，並避免搭乘大眾運輸交通工具

5.流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方

6.保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會

7.注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康

課外活動組

104-2 系（班）週會實施計畫一覽表，請導師參閱。

附件：[系（班）週會實施計畫一覽表](#)

學生輔導中心

一、歡迎各導師使用學輔中心製作的班級輔導資源簡報檔案，各簡報主題的宣導重點已編製使用手冊，可上網下載，用以進行班級輔導。

<http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/?hl=zh-tw&p=HjLL&f=x012&qio=Q20140904152905218>

二、本學期之「全校輔導股長會議」將在 3/3(四)第七、八節於 A 棟簡報室舉辦，敬請各導師提醒輔導股長出席該會議，以協助各班同學了解本學期之班級輔導、團體諮商、工作坊等活動訊息。

三、104-2 預定活動如下，歡迎各導師參考並鼓勵學生踴躍參加：

活動日期	活動內容	參加對象
3/3(四) 1510-1700	全校輔導股長期初會議(A棟簡報室)	輔導股長
3/14-5/31	主題式班級輔導(各班自行挑選主題報名) 1. 電影(性別平等/生命教育) 2. 心理測驗(生涯/人格)	全校各班皆可申請
3/15 1320-1510	高關懷陪伴小組暨自殺防治守門人-學生場	導師推舉
3/26 0900-1600	境外生工作坊-人際技巧及情緒管理工作坊	境外生
3/22-5/24 1800-2000	生涯探索團體輔導(每週二晚上、每次2小時、共8週)	學生自行
3/24、-5/19 1800-2000	愛情議題團體輔導(每週四晚上、每次2小時、共8週)	
3/29 1520-1700	情感講座-愛交流、情傳遞(X棟國際會議廳)	學生自行
4/26-4-29 5/2-5/5 1510-1700	輔導股長助人技巧期中訓練-情緒覺察與紓壓團體 (S棟4F團諮室)	輔導股長
5/5 1320-1510	性平講座-性騷擾案例分享(X棟2F演藝廳)	學生自行
5/24 1230-1310	期末輔導股長講座(A棟簡報室)	輔導股長

貳、導師輔導知能

心靈捕手-充實您的輔導知能

主題：

措手不及的創傷～淺談創傷後壓力症候群

心靈花園-案例分享

案例分享：

某次地震的隔日，急診來了一位因恐懼而不斷哭泣的年輕女性。她是印尼

的僑生，也是 2004 年南亞大海嘯的倖存者。她在那次災難中失去了她的家鄉及男友，也失去了一部分的靈魂。

她雖然暫時壓抑了傷痛，回歸了生活的常軌，但創傷的痕跡，卻不曾抹滅。她總是在噩夢中驚醒，男友被海嘯沖走的影像反覆浮現在她的腦海中，一種難以逃脫的不安感糾纏著她，彷彿海嘯隨時都可能從四面八方襲來。

海嘯過後，她再也不敢靠近海邊，她曾經嘗試過，但不是害怕到顫抖哭泣，就是突然陷入一種恍惚抽離的狀態。而來到台灣後，大大小小的地震，也都會帶給她不同程度的情緒海嘯。

心靈捕手-充實您的輔導知能

全球性的災難頻傳，台灣在九二一大地震，八八風災等天災的肆虐之後，好不容易從悲傷的衝擊中走了出來，0206 台南地震事件卻似乎又讓潛藏的恐懼甦醒過來。隨著電視上驚駭懾人的畫面放送，伴隨不斷的轟然巨響，尖叫哀嚎，我們還來不及準備，生命的脆弱與死亡的迫近，便赤裸裸地闖入我們的生活中。

根據統計，PTSD 的終生盛行率約 8%，在高風險的族群中，如軍人、警察、災難倖存者等，機率會大幅升高。其他危險因子可簡單區分為：創傷性質及受害者本身的易感性。可見得罹患創傷後壓力症候群的人心中的痛苦，現將介紹其定義及因應之道如下：

壹、何謂創傷後壓力症候群

創傷後壓力症候群（Posttraumatic Stress Disorder, PTSD），屬於恐懼與焦慮性疾患。是指人們在遭遇特定的創傷事件後，產生心理上或身體上的症狀。所謂創傷事件是指自己或目睹他人”生命遭受威脅”或”造成身心嚴重傷害”的特殊事件，這些事件包括經歷戰爭、天然災害、遭受肢體攻擊或性侵害、或是目睹他人死亡或虐待等等。這些壓力必須是極度且相當突然的，並會造成強而有力的主觀反應，而受到上述事件影響之後，個體可能在短期內、長時間或是一段時間後，當時創傷事件中的想法或情緒持續性地出現、過去創傷畫面不自主在腦海中重現、產生睡眠障礙、恍神、失憶等。

壓力源有可能來自：

- 一、人為蓄意：如戰爭、妨害性自主、暴力、威脅恐嚇、搶劫、目擊殺人、暴動、綁架、目擊自殺、身體毀損等等。
- 二、非蓄意的人為事件：如工廠爆炸、火災、車禍、核子災難、建築物倒塌、身體失去了完整性、空難、船難等等。
- 三、天然災害：地震、颱風、龍捲風、洪水、雪崩、火山爆發、旱災、飢荒、被動物攻擊、其他突發性危急生命的狀況等等。

除了以上三大項的壓力源之外，面對摯愛的離去和過世，或是生涯失落(如，課業被當、二一、落榜)，也有可能產生創傷後壓力的症狀。

貳、創傷後壓力症候群的盛行率

根據 1981 年及最近的資料顯示，美國成人罹患 PTSD 的整體盛行率大約是 1%，另一項在北卡羅那州所作的研究指出 PTSD 的流行率是 1.3% (Davidson et al., 1991)，但在美國由 Kessler 等人於 1995 年針對 5877 個樣本所作的一項全國性的調查研究 (the National Comorbidity Survey) 指出，患有 PTSD 流行率為 7.8%，PTSD 的流行病學往往會隨著不同時空與特定事件的發生，而有著不同的盛行率，這可從相關的研究結果得知，高淑貞、邱南英 (2002) 針對九二一地震災區學童的研究發現，地震災害發生滿月後有 49.7% 有心理創傷症狀，而滿週年時則仍有 11% 學童呈現 PTSD 的症狀。因此在發生重大災害的幾年內，被診斷為 PTSD 的患病人口數會較往年增加許多。

參、創傷後壓力症候群的心路歷程

Horowitz 綜合各家學說，認為 PTSD 的心路歷程有五個典型階段：

一、吶喊階段(outcry)

突發的創傷發生了，個體處在迷惘、呆滯當中，感覺遲頓。此時需要協助的是關心、陪伴、注意危機再度發生。

二、否認階段(denial)

從迷惘中驚醒過來，充滿無比之震驚、恐慌、害怕及驚慌，產生手足無措、無所適從、情緒難控。此時需要的協助為陪伴、傾訴、關心、談話、溝通、關懷、發現因應方式及模式，避免當事人反應失當。

三、侵入階段(intrusion)

當事人從震驚中得到相當的痛苦與創傷，會產生怨天、尤人及過度自責現象。此時需要協助的是協助他宣洩、同理、支持他的作法，告訴他們：「我願意聽您說、關心您」。並且用不同方式(卡片、電話、傾聽、行動)表示，我一直會傾聽您、支持您，積極的瞭解其傷痛，同時尋找支持系統。

四、修通階段(working through)

當事人開始覺得誰可以協助我，我需要人幫忙，我撐不住了，我想改善我的狀況。此時，要協助的是積極的同理、討論、處置，並且運用助人及治療方式，協助案主進行澄清。結構化、框架、重建，並以「統整」方法，協助自我治療與學習、成長與發展。

五、完成階段(completion)

當事人處在有意願復健階段，並且已準備接受他人及專家之協助。此時應發展心理復健計畫，開發社會資源及支持系統，並進行個案管理，分辨出高、中、低危險群，予以診斷分類，分不同專業予以治療或處遇。

肆、創傷後壓力症候群的類型

依其受災後反應失常至失常行為獲改善的時間長短分為三種類型：

少於一個月	急性壓力疾患 (非 PTSD)	有些症狀立即發生在壓力事件之後，那些可能是短暫和自我限制的情況，雖然不會被診斷為 PTSD，但在這時期中存在著許多嚴重的症狀，卻是發展成 PTSD 的潛在因素。
1-3 個月	急性 PTSD	在 PTSD 的急性期，若個案主動接受治療，可以降低發展成為慢性 PTSD 的危險。
3 個月或更多時間	慢性的 PTSD	長時間的症狀，可能需要較長的時間和更深入性的治療。而且很有可能引發其他精神症狀。

伍、創傷後壓力症候群的因應之道

上述情況都是自然且正常的反應，受影響較小的人會在短時間內自行恢復，有些人可能較嚴重，需要較長的時間與治療。治療及改善的方法如下：

一、首先應照顧自己的健康

1. 適當的營養

營養可以提升對壓力及焦慮的抵抗能力。因此宜攝取適當熱量、蛋白質、減少脂肪、咖啡因、酒精等食物。

2. 足夠的睡眠

建議可以在睡前洗熱水澡，入睡前 7-10 小時不要喝刺激性飲料，躺在床上時可以執行深而緩慢的呼吸放鬆身心、且不在床上閱讀一些令人睡不著的讀物。

3. 適當的運動

溫和的運動可以減輕壓力，但不是劇烈運動(有心血管疾病者尤應注意)如每日走路 40 分鐘(而非快跑 20 分鐘)。

二、放鬆自己緊張的狀態

1. 接受自己

壓力產生的反應不會一眨眼就消失，所以需要時間容許自己的身心反應，首先可以確定自己的感覺，然後將它當成是好朋友，接下來找地方時間安靜下來，盡量將自己平和下來，像個溫和的大人安慰小孩子一樣安慰它，等到你可以照顧你的感覺時，感覺就不在那麼令人不舒服了。這時候你可以試著微笑的讓它離開。也可以一點一滴轉變這樣的感覺到想注意的生活上了。

2. 以適當的放鬆技巧降低自己的警覺狀態

深呼吸、肌肉放鬆運動、聽音樂、冥想都是可以改善的方法。

3. 適當的說出想法

找信任、瞭解你的朋友說出你的經驗，說出你希望他們怎麼支持你，必要時，你可以參與相關的團體治療，在團體中去分享經驗相互支持。

三、適當的醫療求助：

若覺得自己的狀況較嚴重，甚至出現生理反應，影響到社交生活或工作，建議你可以尋求身心科醫師或相關專業協助。

心靈急救箱-導師V.S心理師問答集

導師問：

心理師您好！班上有一位學生小芳是春節前夕地震的倖存者，她在那次災難中失去了她的男友，她雖然暫時壓抑了傷痛，回歸了生活的常軌，但創傷的痕跡，卻不曾抹滅。她總是在噩夢中驚醒，而且上課無法專心、時常恍神，甚至很敏感，容易被驚嚇、激怒；另外，地震過後，她再也不敢靠近大型建築物，甚至看到時會有恐懼感，還會重現當時的事件畫面，小芳感到很困擾。面對這樣的情況，請問心理師我該如何幫助他？

心理師答：

導師您好！可以感受到您對學生的關心，據您描述小芳的狀況，症狀已持續一段時間，但還未超過一個月，但若時間拉長則可能是創傷後壓力症候群，這種疾患會有的反應，像是對事件有反覆、痛苦的想法、做相關的惡夢、逃避跟創傷有關的想法或感覺、活動、失去對活動的興趣等等，而且這些反應會引起極大的痛苦，干擾社交、工作、課業等等重要的生活領域。

建議您可以嘗試以下協助方式：

一、以開放不評價的心傾聽小芳的訴說，使其有個宣洩的出口，或提供他參與相關的支持團體。

二、支持與接受他表達情緒，允許他哭泣，甚至可以幫他說出他的心情，「你一定很難接受…」 「你很遺憾來不及…」。

三、適切、合宜的肢體撫觸(如拍肩、握手)。

四、協助他找到支持團體或有關的社會資源(如：生命線、張老師)，必要時請心理專業機構或精神科協助。

五、鼓勵其試著放鬆自己，像是深呼吸、聽音樂等等。

另外，若是小芳的狀況一直沒有好轉，導師可轉介至學輔中心或身心科醫師，以及諮詢專業人士的建議。復原的歷程中，周遭系統的支持是很重要的，給小芳一些時間和關懷，耐心等待並接納他的心情和創傷，這就是很好的陪伴。

參考文獻：

PTSD 創傷後壓力症候群(2009)。

摘自：

<http://blog.xuite.net/abc255536/wretch/104139103-PTSD%E5%89%B5%E5%82%B7%E5%BE%8C%E5%A3%93%E5%8A%9B%E7%97%87%E5%80%99%E7%BE%A4+%3C%3C%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E7%A7%9113%3E%3E>

孔繁鐘（譯）（2014）。DSM-5 精神疾病診斷準則手冊（原作者：APA）。台北：合記經銷(香港)。

李曉茵(2013)。莫拉克風災受創者之創傷暴露量、芻思、敘說、創傷後壓力反應與創傷後成長之相關研究。長庚大學職能治療研究所。

許君良。認識創傷後壓力障礙症及輔導治療的方法。

<http://blog.wps.tc.edu.tw/gallery/19/%E8%AA%8D%E8%AD%98%E5%89%B5%E5%82%B7%E5%BE%8C%E5%A3%93%E5%8A%9B%E9%9A%9C%E7%A4%99%E7%97%87%E5%8F%8A%E8%BC%94%E5%B0%8E%E6%B2%BB%E7%99%82%E7%9A%84%E6%96%B9%E6%B3%95.pdf>

郭醫師的腦中塗鴉(2013)。難以抹滅的創傷~談創傷後壓力症候群。取自：

<http://sphanx0188.pixnet.net/blog/post/147232890-%E9%9B%A3%E4%BB%A5%E6%8A%B9%E6%BB%85%E7%9A%84%E5%89%B5%E5%82%B7~%E8%AB%87%E5%89%B5%E5%82%B7%E5%BE%8C%E5%A3%93%E5%8A%9B%E7%97%87%E5%80%99%E7%BE%A4>

臺北市政府衛生局社區心理衛生中心。創傷後壓力症候群的心理歷程。取自：

<http://mental.health.gov.tw/WebForm/External/ArticleDetail.aspx?ArticleID=93&Type=13>

劉鈺玲（譯）（2010）。焦慮與恐懼自我療癒手冊（原作者：Bourne, E. J.）。台北：心理出版。

璇華、喬雯、靜怡、錦敦。創傷後壓力疾患。取自：

http://khd.kcg.gov.tw/Attachment/000001_000585_000001/files/%E5%89%B5%E5%82%B7%E5%BE%8C%E5%A3%93%E5%8A%9B%E7%96%BE%E6%82%A3.pdf