

安心相伴 我們與你同在

親愛的同學好：

近日校內發生多起校園性別事件，對於這樣的事情，我們深感遺憾。我們也理解不論於新聞媒體中或者網路社群得知這些消息，都可能讓你感到驚嚇、憤怒、不安與失望。

請你知道：你不是一個人，會發生這些事情，也不是你的錯。

學校已啟動相關程序，依法嚴謹調查，並基於法規與保密原則積極審慎處理。而諮輔中心則提供下列資訊，希望能夠陪伴你走過這個不容易的時期：

你的感受是值得被理解的

無論你是當事人、親友，或是單純在意此事件的學生或教職員，你所有的情緒，都是**正常的、值得被理解的**。或許因事件產生對人的不信任、失望；對受到傷害的人感到難過、惋惜；甚至對傳聞的行為人有許多複雜的情緒，難以置信。各式各樣的感受都是正常，且值得被理解的。如果你感到不安或受到影響，學生心理諮商與輔導中心都願意傾聽與支持你。

尋找支持

若發現自己有許多情緒難以排解，請**尋找可以信任**的親友、同學們、老師，分享目前的感受與想法，透過對話整理自己，有助於紓解和整理複雜的情緒，也在**互動中彼此支持、照顧**。

適時的轉移注意力

當情緒來襲或者覺察到該事件已影響到身心狀況、生活作息，可以先暫停瀏覽相關的網頁、訊息，並**選擇一些活動來轉移注意力**，像是散步、閱讀、運動、聽音樂、書寫、畫畫、下廚，讓自己適當喘息。獲得寧靜、準備好後，再決定下一步的方向。

友善回應與避免二次傷害

當我們身邊的朋友提及或透露自己曾經歷相關事件時，請

避免質疑事件真實性、詢問細節或責備與評論，這都有可能造成當事人的二次傷害，盡可能給予關懷與支持。

你可以這樣表達：「謝謝你願意告訴我，一定經歷了很多」、「或許你有許多複雜情緒，如果有我能做的，我在這裡。」、「我覺得好震驚，但我願意聽你說。」

最重要的是傾聽、相信對方的感受，並尋求學校或外部資源協助，讓對方知道他不孤單。

你的支持可能是他們走出傷痛的重要力量。

如你是在校園中曾遭遇相關事件，請相信你不孤單，以下是可以聯繫的校內資源，我們將陪你一起面對與處理

本校24小時通報窗口校安中心：04-7232105分機1953或直撥0933-415409

本校性平會信箱：gender@gm.ncue.edu.tw，

聯絡電話：04-7232105分機1040、1093。

如出現情緒困擾、身心反應，也歡迎使用學生心理諮商與輔導中心的個別諮商資源，讓我們陪你度過不容易的時期。

1. 進德校區（綜合中心2樓）聯絡電話：04-7232105分機1402~1416

2. 寶山校區（教學二館4樓）聯絡電話：04-7232105分機7881~7890



1. 衛生福利部：1925（安心專線）

2. 113保護專線

3. 勵馨基金會性騷擾服務專線：04-2223-9595

暖心小語

在這段艱難的旅程中，請相信你不是一個人。

不論你選擇傾訴、通報、尋求諮商或暫時沉澱，請選擇最適合自己的方式來因應自己的感受與需求，我們都會在你身邊，願意聆聽、陪伴、支持你走過每一個當下。

你值得被理解、被尊重，也有權力為自己發聲。

我們願意和你站在一起，共同建立一個更安全、尊重與關懷的校園環境。