



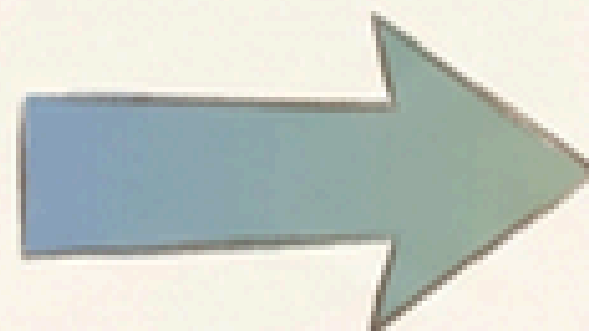
出發前，請把這份
「求救包」放進你
的行囊。

從校園到職場的 溫柔過渡

實習生的心靈防護罩
與自我照顧指南

學校裡的你 (學生模式)

- ✓ • 學習為主，容錯率極高。
- ✓ • 寫錯報告，改過就好。
- ✓ • 老師是知識的傳授者與引導者。



實習機構的你 (半職場人模式)

- ! 面對真實的生命與個案。
- ! 犯錯可能影響他人，壓力驟升。
- ! 督導是職場表現的檢核者。

「理論好像不夠用」、「明明很努力，卻因為督導一個眼神懷疑自己選錯科系？」

實習期間感到挫折、迷惘、
甚至想哭，這完全是正常的。

這不代表你能力不好，而是代表你正在適應、正在長大。

你的心靈電池，還剩幾 %？

頭部/睡眠

失眠、每天睡醒還是覺得好累。

腸胃

突然暴飲暴食，或莫名胃痛。

肩頸

肌肉緊繃，硬得像石頭。

動力喪失

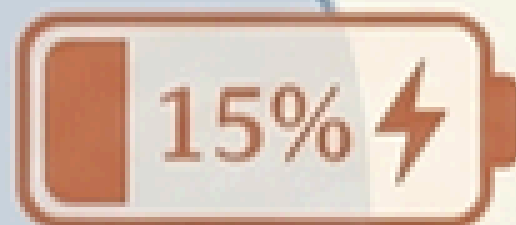
原本喜歡的事突然不想做了。

極度抗拒

想到明天要打卡，就莫名想掉淚。

過度自責

反覆出現「我好沒用」的想法。



日常的「微型充電法」



建立下班儀式（界線）

具體行動

離開機構時深呼吸，或洗個手。
盡量不在私人時間回覆公事。

心理暗示

「今天的實習結束了，接下來的
時間屬於我自己。」



擁抱同溫層（連結）

具體行動

找一起實習的夥伴喝杯飲料、吐
吐苦水。

心理暗示

最懂你的不是父母老師，是戰友。
把壓力說出來就是最棒的初級防治。



允許犯錯（心態）

具體行動

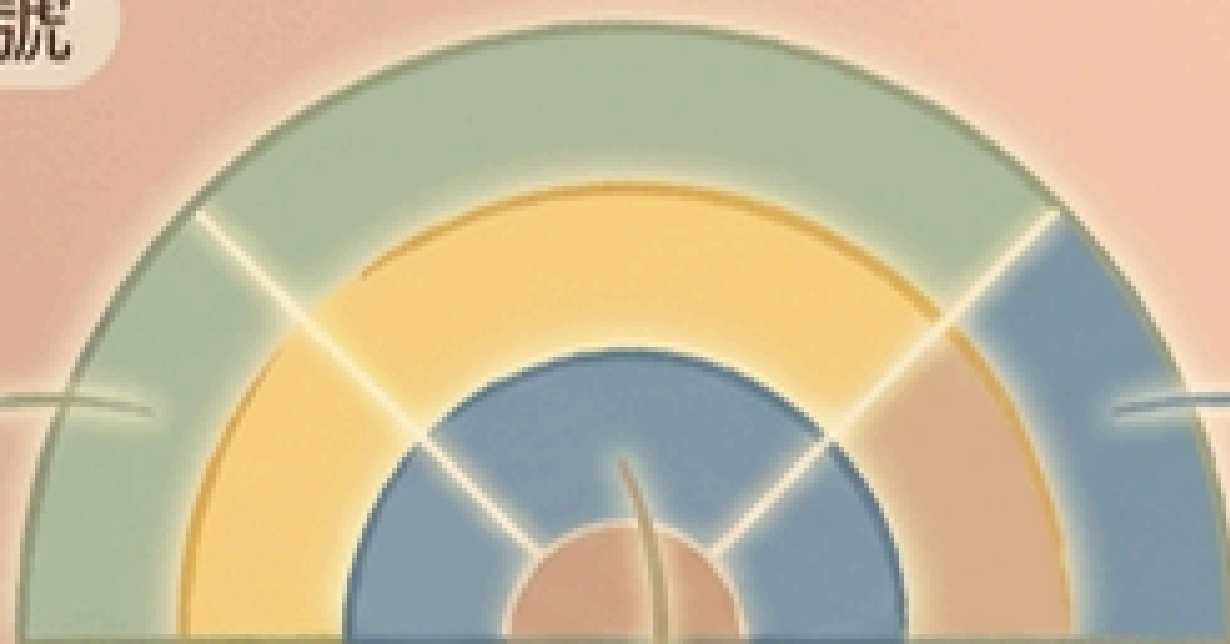
給自己犯錯與修正的空間。

心理暗示

你現在是實習生，不是專家。
「專家都會犯錯了，何況是你？」

危機識別：當壓力變成滾雪球

注意自己或夥伴的不尋常訊號



言語訊號

突然說出「如果我消失就好了」、「反正大家有沒有我都沒差」。

行為訊號

突然送出珍貴物品、無故向大家道別、曠職失聯。

情緒訊號

長期極度沮喪。



請特別注意：當情緒突然從「極度焦慮」轉為一種「詭異的平靜」時，往往是最危險、最需要提高警覺的時刻。

守門員三步驟：成為彼此的防護網



一問（主動關懷）

敏銳察覺異狀，不要害怕談論這個話題，溫和但直接地詢問。



二應（適當回應）

做一個好的傾聽者。專注傾聽，不急著給建議，也不要否定對方的痛苦。



三轉介（資源聯絡）

認知自身極限。我們能承載的專業有限，發現風險時立刻連結專業資源。

怎麼「問」？

✓ 「你最近看起來壓力很大，會有想不開、或想傷害自己的想法嗎？」

💡 直接問，並不會增加他們的自殺風險，反而能讓對方覺得「痛苦被看見了」。

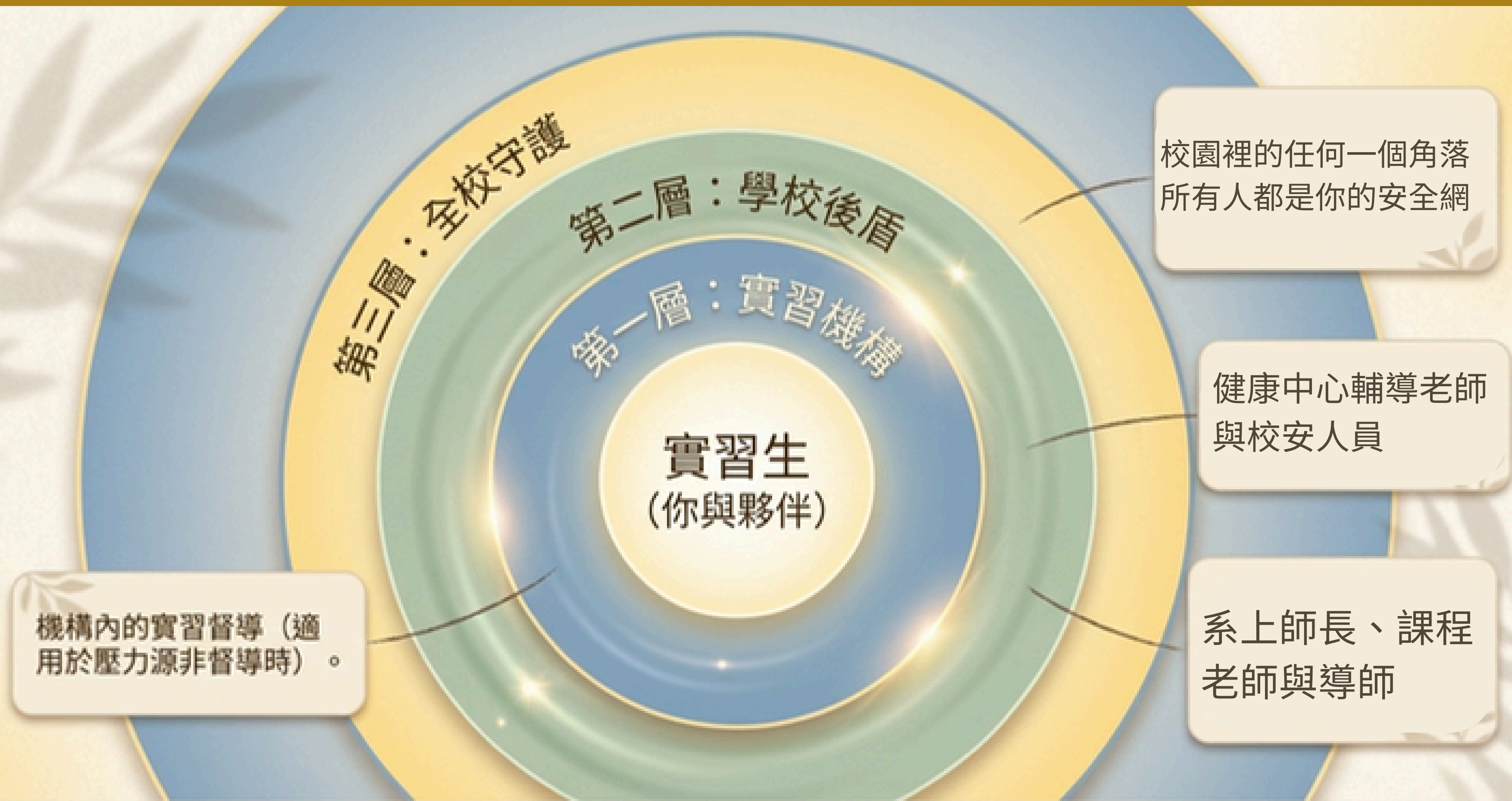
怎麼「應」？

✓ 「謝謝你願意告訴我，聽起來你真的承受了很多，我會陪著你。」



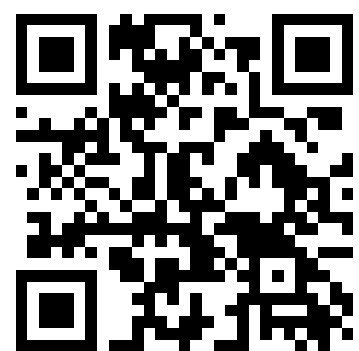
「你想太多了啦！」、
「大家都很累，你要加油！」

→ （這會直接否定對方的痛苦）



發現危險時，請立刻尋求協助。你不需要一個人扛。

走出校門，不代表你被學校放生



預約諮商

掃描左方 QR Code 立即了解預約方法！



健康中心專線

04-22053366 # 1260

校安中心緊急專線

04-22022205



求助信箱

meishink@mail.cmu.edu.tw

不論是打電話、發郵件、還是預約談一談，我們永遠為你開著門。

The background features a warm, golden-yellow bokeh effect, suggesting sunlight filtering through leaves. Delicate line-art illustrations of leaves and branches are scattered around the edges, adding a natural, organic feel to the design.

**「要先把自已照顧好，你才有能量去
照顧你的個案、完成你的專業。」**

專業成長的路上，允許自己慢慢來。祝實習順利、平安！
遇到困難時，別忘了舉手求救。