

處理自傷個案之唔談原則

一、前言

為增進導師處理學生自傷之輔導知能、了解諮輔中心之危機處理方式，以及本校危機處理小組之合作處理模式，本中心特別彙整本校學生有自傷意圖、自殺身亡及自殺未遂、其他學生主動表示關心本校發生自殺事件之唔談處理原則，以供老師輔導學生之參考。

二、危機個案處理原則及唔談方向

(一) 自傷意圖學生唔談原則

學生透露自傷意圖，可視為一種求救行為，學生想要解決問題，但却認定沒有辦法解決他們的問題，他們往往在心理或生理上經歷到無法處理的痛苦或困境，他們認定自傷是唯一可以讓他們不再痛苦的方法，他們通常會透過直接或間接方式表達自傷意圖。學生若向導師表達自傷意圖，其實是導師協助學生的一個好機會。以下就因應態度

及談話技巧兩向度提供導師參考：

1.導師的基本態度：教師表現出的態度是建立師生關係不可或缺的基本條件，學生需要一個信任且安全的環境訴說自己的狀態。當學生提到自傷意圖時，導師可掌握下述回應態度，以提高協助學生之可能性：

(1)*平常心但謹慎的態度：*「平常心」指的是不慌亂的神態，當學生表達他有自我傷害的想法時，老師不要表現出訝異或緊張的表情，很多學生都很怕「嚇到」老師，學生往往因為老師的緊張和訝異而不敢再說下去。另一方面，導師需要讓學生感受到老師重視這件事情，邀請學生多說一點是需要的，「邀請」可以是直接的，也可以是間接的方式，例如：「你會想用傷害自己的方式來對待自己，是不是遇到極大的困擾，你一時想不出更好的解決方法？」

(2)*不評價的傾聽與回應：*真誠的傾聽，但不要對學生所描述的事件表達自己「不同意」或「無法接受」的態度，更不要任

意評價學生描述的內容，導師的對立立場，很可能阻斷師生之間的溝通。

2. 談話技巧 - 風險評估：面對提及自我傷害的學生，談話以風險評估為主軸，目的在協助學生免於自我傷害之危機。談話可依下列原則循序漸進：

(1) **直接討論，不要逃避：**學生願意告訴導師，表示信任導師，陪他找出哪些問題讓他困擾？只要學生願意談，就是轉捩點。

(2) **接納的傾聽：**傾聽學生想說些什麼，當學生在描述自身所遇到的問題時，老師不去評價，讓學生可以放心的將問題說完。

(3) **了解抑鬱情緒的持續性：**詢問並評估抑鬱情緒出現的頻率、強度及持續時間。

(4) **探問學生對生命的態度：**詢問學生對於死亡或自我傷害的想法。

(5)了解學生是否有具體的自傷 / 自殺計畫(使用的工具、地點、時間等等)：包括學生是否已考慮特定的自傷 / 自殺方法？評估自傷 / 自殺的可能性？詢問學生於近期內是否會付諸自傷 / 自殺行動，及付諸行動及不付諸行動的原因？學生如果只是初淺的想法，危險程度較低，如果細部計畫非常具體，危險程度就較高，需要通知家長及適時轉介諮商與輔導中心。

諮商與輔導中心的處理 / 與導師的合作：

我們接到導師轉介自傷 / 自殺的學生時，在了解狀況後會安排個別晤談、回報導師處遇概況，及和導師討論如何一起協助學生，必要時會召開個案輔導說明會。



(二) 學生自殺未遂之因應

1.教職員於校園中發現學生自傷：

(1)學生安全為優先考量：第一時間通報軍訓室或值班教官前來協助，若需要送醫先送醫院。

註：本校 24 小時專線：07-3429958

(2)輔導介入：另一方面請導師與諮輔中心聯繫，討論如何一起協助學生。

2.對班上同學之輔導：

(1) 對全班澄清事實：事件發生後，各類媒體可能出現版本不一的報導，學生間也很容易出現各種不同的傳言，導師可以根據事實狀況，讓班上同學知道發生了什麼事（但屬於自殺未遂學生個人隱私的部份仍須予於保密），降低同學受不實傳言的影響所產生的不

確定或心理混亂。

- (2) *提醒同學求助管道*：雖是對班上提醒，但同時也提供班上其他可能也處於低落情緒狀態的同學求助管道，以防悲劇再度發生，
- (3) *尊重每位學生對該事件反應的差異性*：學生會因各種可能的因素而對該事件有不同的反應及需要，例如與當事人的關係、個性、經驗等等，導師應予以尊重。
- (4) *和班上同學討論探望事宜*：一起討論到醫院探望當事人，但尊重每位同學，讓同學了解，不是每個人都一定要去探望，探望與否沒有對錯，讓同學依自己的意願做選擇。
- (5) *對當事人自然的關心，不須刻意迴避*：導師可以和同學一起討論，當當事人再度回到班上時（如醫院），同學們要如何和他互動，因為有些同學可能因為「不知道」要跟當事人說些什麼而刻意迴避，有些則可能出現「過度」關心，造成當事人的壓力，導師可以提醒同學以「自然」的方式和當事人互動，自然的關心，但不需要因為沒做點什麼而有罪惡感。

3.當事人的後續處遇：

- (1) *接納當事人的情緒及陪伴*：接納當事人，不批判當事人的自傷行為，如果需要，適時的陪伴一段時間。
- (2) *建立支持網絡*：藉由同學、家長及可利用之資源，建立當事人的支持網絡。

【重要提醒】

處理危機事件可能也對導師情緒造成某種程度影響，導師們也要好好照顧自己的身心靈，隨時覺察自己的狀態，有需要歡迎與諮輔中心的同仁聊聊～



諮商與輔導中心的處理 / 與導師的合作：

班級輔導（共同參與人員-視情況而定：導師、諮輔中心人員、系主任、教官）

目的：

- (1)正式說明事件內容，降低同學間不安與猜測，初步安定班上同學心靈。
- (2)讓學生有機會將心中的猜測、害怕或難過等情緒，在第一時間內可以有出口表達，也藉以澄清心中的疑惑與不安。
- (3)藉由班級輔導，也讓學生了解學校十分重視及關心此事件，同時學生若對此事件有心理上的困擾時，也可向前來班級輔導的處理或導師求助。

(三) 學生自殺身亡之因應

如果班上發生學生自傷身亡的不幸事件時，除了全校危機因應機制的啟動外，導師扮演著重要角色，因為導師是和班上同學關係最近也是最直接的師長。

- (1) **對全班澄清事實**：事件發生後，各類媒體可能出現版本不一的報導，學生間也很容易出現各種不同的傳言，導師可以根據事實狀況，讓班上同學知道發生了什麼事（但屬於自殺身亡學生個人隱私的部份仍須予於保密），降低同學受不實傳言的影響的可能性。
- (2) **尊重每位學生對該事件反應的差異性**：學生會因各種可能的因素而對該事件有不同的反應及需要，例如與當事人的關係、個性、經驗等等，導師應予於尊重。
- (3) **透過書面了解每位學生需求**：包括諮輔中心所提供的班級輔導、支持團體、個別晤談等，導師可了解同學的需求，建議導師可發下小

卡或空白紙張，請同學將自己目前的需要寫下，提醒同學每個人對同一事件的反應很可能是不一樣的，不管反應是什麼，沒有所謂的對與錯，例如「想先靜一靜」、「不想再聽到此事」之類的選項，都是可以接受的，之後請同學互相分享。

- (4) 了解與當事人較為熟識同學的狀況：導師需要私下觀察或約談和當事人關係很好或關係極差的同學，了解他們的狀況，評估此事件對同學的影響程度，以提供進一步協助。



諮商與輔導中心的處理 / 與導師的合作：

我們會與導師討論班上甚或導師個人的需求，提供諸如班級輔導、追思會、支持團體及個別晤談等服務。

1.班級輔導 (共同參與人員-視情況而定：導師、諮輔中心人員、系主任、教官)

目的：

- (1) 正式說明事件內容，降低同學間不安與猜測，初步安定班上同學心靈。
- (2) 讓學生有機會將心中的猜測、害怕或難過等情緒，在第一時間內可以有出口表達，也藉以澄清心中的疑惑與不安。
- (3) 藉由班級輔導，也讓學生了解學校十分重視及關心此事件，同時學生若對此事件有心理上的困擾時，也可向前來班級輔導的心理師或導師求助。
- (4) 初步評估班上對此事件的反應，安排後續合適的安心團體流程。

3.支持團體

目的：

- (1) 藉由語言或敘說或藝術媒材介入等方式，提供安全空間與方式以表達內心深層的情緒，減低內心對危機事件所產生的壓力。
- (2) 以正常化技巧協助團體成員認識及了解自己可能會有的情緒反應。
- (3) 透過彼此互相分享的過程，感受到心靈間互相支持的力量，並將「死亡」所帶來的離別正向轉換成自我成長的動力。
- (4) 藉由個別分享或作品，評估其內在的心理狀態，是否須進行後續個別諮商。
- (5) 預防或降低模仿自殺的效應。

(四) 其他學生主動表示關心本校發生自殺事件

1. 學生與您主動談及此事，表示學生對您是信任的，如時間許可的話，您可以與學生立即展開晤談，效果會更佳。

2. 晤談原則：

(1) 詢問學生談論此事的動機及原因-

若是學生出於好奇則採『冷處理』之原則，此時是一個生命教育的好時機，請適度討論學生好奇之原因，避免告知自殺事件之詳細情形，轉為正向的生命教育，並鼓勵學生珍惜自己。

(2) 評估自殺事件對於學生的影響：學生可能間接或直間受到這個事件而影響心情或睡眠，請老師進一步瞭解學生和此事件之關連（或目睹或耳聞或本身就有自殺傾向...等）其內在想法，確認學生受此事件之影響程度，如該學生在情緒、睡眠或生活作息是因這個事件而無法調適，必要時請轉介到諮輔中心。