



# 學生自我傷害防治 輔導案例

輔大學生輔導中心

案例來源：教育部





## 阿強的故事

同學美美看到阿強的限時動態...回覆也都沒看，私訊給阿強卻回「不要多管閒事」，因為阿強已經好幾天沒在班上出現，美美害怕會發生什麼事情，所以衝到系辦報告...

阿強平日看來樂觀開朗，大家都沒有發現異狀，只是這幾天阿強反常的翹課都沒來...





小心起見系辦還是立刻發動班上同學協尋阿強，只是剛開學，且碩士班同學平常較少來往，彼此都不太熟悉，一時之間大家也找不到...

系辦聯絡阿強的家長後，家人回想阿強前幾天回家時還有說有笑，感覺不出阿強有輕生的念頭，家人也不清楚阿強住在那裡。

隔一天，還是一直找不到人，所以，此時系上決定向學務處通報此事。教官透過學生系統得知阿強的住處，趕到阿強的租屋處，但是怎麼敲門都沒有人回應。

後來報警、聯繫房東、也聯絡阿強的家人，打開房門發現阿強已燒炭自殺，緊急送醫後，所幸挽回一條寶貴生命。





從哪裡找危險因子



實務困難\*\*\*  
訊息暗示警訊  
但因曖昧不明  
確認難度高!



# FACT



## 從哪裡找危險因子

青少年自殺警訊-教育部

感覺 Feeling

失去希望感-人生不會變好了  
無價值感-沒有人在乎我

行動或事件 Action

重大突發意外  
說或寫跟死亡有關的事

改變 Change

行動-無法專心、缺課、失聯  
睡眠-睡太多、失眠  
飲食-失去胃口、暴食

預兆 Threats

言語-好累、好想消失離開一切  
威脅-反正你們都一樣  
計畫-自殺企圖、送走喜歡的東西

# 實務困難 \*\*\*

阿強平日樂觀開朗  
家人也沒有發現  
異狀，提高判斷  
緊急程度的難度



## 我們觀察到阿強...

### 感覺 Feeling

失去希望感-人生不會變好了  
無價值感-沒有人在乎我

### 行動或事件 Action

### Action

重大突發意外  
說或寫跟死亡有關的事

### 改變 Change

行動-無法專心、缺課、失聯  
睡眠-睡太多、失眠  
飲食-失去胃口、暴食

### 預兆 Threats

言語-好累、好想消失離開一切  
威脅-反正你們都一樣  
計畫-自殺企圖、送走喜歡的東西

# 從哪裡找危險因子



# 想了解更多警訊





# 察言觀色

---

辨識危機



## 觀察 課堂上的觀察(經常、突然)

- 躲在角落
- 精神低迷不振
- 缺席、遲到、早退
- 作業遲交或未交
- 成績不佳
- 聒噪不安
- 不節制的發問
- 言不及義
- 脫序行為
- 嚴重情緒(憤怒、悲傷、焦慮、亢奮)
- 對同學不友善

## 觀察 課堂外(經常、突然)

- 話題、邊緣、失蹤人物。
- 孤身一人、疏離冷漠。
- 眼神逃避、行為閃躲。
- 欲言又止、主動親近。
- 逗留不去。
- 不合時宜的打扮與穿著。
- 衛生習慣不佳、身體異味。
- 表情與氣色不佳。
- 姿態畏縮、動作僵硬。
- 口語表達。



辨 識



壓力與情緒

六個月內生病不只一次

經常覺得很累

經常頭痛、腰酸背痛

最近氣色不太好

經常胃口不好

經常睡不好



情緒低落、焦慮、煩躁

經常感到緊張

經常忘東忘西

經常難集中注意力

覺得未來充滿不確定感

最近與人意見不合



# 壓力身心反應





- 精神病 
- 氣喘 
- 高血壓 
- 心臟病 
- 肝硬化 
- 胃潰瘍 
- 腸腫瘤 
- 糖尿病

# 自殺徵兆

---

- 語言

- 「我希望我死了」；「沒有人關心我的生死」；「如果我不存在的話事情也許會好些」。

- 行為

- 突然的、明顯的行為改變、表現失常、放棄財產、濫用酒精藥物

- 遭遇

- 個人的環境發生極大的變動；關係結束、重要他人死亡、重大壓力與無法解決問題



# 網路上可能自殺線索

---

- **告別文/圖**

- 別了，我也沒有什麼好遺憾！
- 我覺得我還是消失好了！反正也不會有人想念我

- **絕望文/圖**

- 我快活不下去了
- 一切都沒救了

- **自責文/圖**

- 這一切都是我的錯！
- 如果不是因為我，就不會發生這些事！

- **死亡文/圖**

- 死掉，是不是就可以讓一切結束
- 只有看見流血，才能讓我感覺活著

- **混亂文/圖**

- 你是誰？我怎麼會這樣？不想念你...我恨你...
- 我分不清楚白天還是黑夜，反正沒差，都沒意義...

# 面對自殺者時的可能困惑？

---

- X 自殺的人常常說說而已。
- X 想自殺的人很難被發現。
- X 他說我很好，會開玩笑，就沒問題了。
- X 與他討論自殺，會讓他真的想去自殺。
- X 我不是學輔導，會愈幫越忙。
- X 我要幫他保密，不能破壞關係。

憂鬱/躁鬱(鬱期)  
思覺失調/妄想  
邊緣人格/衝動  
心理創傷/解離



自我傷害  
高風險群

慢性病患者/無望  
災難倖存者/哀傷  
毒品/物質濫用  
自殺經驗者/關係人



# 補充結束



# 事件當下的危機處理



減少危機處理  
時間流失是  
最大的挑戰

1 危險訊息限動  
流傳

2 同學看到訊息  
向系辦通報

3 系辦發動系上  
同學尋人

4 尋人未果  
隔日向學務處  
通報



# 校園自我傷害 危機處理 標準作業流程



通報階段  
總指揮-軍訓室

危機  
事件

通報  
校安  
中心

美美通報系辦後，  
系辦應立即通報校安中心



校安緊急處遇-110、119、聯繫家長  
如尚未形成傷害則以安撫情緒為主  
應安置當事人勿使其落單

現場階段  
總指揮-學務長

現場  
危機  
處理

追蹤輔導階段  
總指揮-學生輔導中心主任

追蹤  
輔導

評估  
是否  
結案



學輔中心介入並追蹤輔導  
系辦持續關懷協助



# 怎麼找保護因子



加強校園自殺防治守門人培訓

提升對自殺風險度之辨識與危機處理能力  
澄清對自殺行為之迷思

強化「一問、二應、三轉介」之能力  
面對自殺危機個案時方能有適當之處置

# 一問二應三轉介



1

2

3

1問-主動關心、積極聆聽

2應-適當回應學生問題、

提供支持陪伴

3轉介-尋求資源協助並持續關懷



# 校園自殺防治守門人



## 有關「自殺」的迷思與事實

會提到自殺的人並不會真的去自殺

會自殺的人絕對是想要死

自殺發生之前不會有警訊

狀況開始改善後就沒有自殺的風險

不是所有自殺都可以避免的

只要曾經想過自殺，一輩子都會有自殺的念頭

部分自殺的人會發出明確的警訊

大部分的人對自殺都很矛盾

自殺的人常會發出大量的暗示

開始改善後因體力變好，仍可能付諸行動

這是真的。但是大部分的自殺其實是可以避免的

自殺的想法可能會再出現，也可能就此消失



# 破除自殺刻板印象



## 請自我提醒:

正在好轉的學生，更需要持續地關注與陪伴

不是只有精神疾病患者才會有自殺傾向

與人談論自殺並不會促使自殺

認真看待所有自我傷害的威脅(email、ig、限動)

自殺原因常是多元複雜，非單一事件能解釋

# 老師就是保護因子



## 老師可以做:

- 主動關懷、傾聽與陪伴
- 擴大學生的支持系統-同儕也可以是守門人之一，提供學生陪伴與監督
- 與家長溝通並轉介專業資源-必要時聯繫家長，轉介醫療資源；邀請學生接受學輔中心服務(或至少同意學輔電話聯繫)
- 持續追蹤與評估-持續觀察學生變化，維持與相關人員(家長、授課教師、學輔等)的聯繫



# 如有違反自殺防治法

網路或媒體、宣傳品等不得報導或紀載以下事項：

一 教導自殺方法或教唆、誘使、煽惑自殺訊息

二 詳細描述自殺方法及原因

三 誘導自殺之文字、聲音、圖片或影像

四 毒性物質或其他致命性自殺工具之銷售情報

五 其他經中央主管機關認定足以助長自殺情形

**教育部通報專線02-77367827**





# 我們還可以做更多



## ♥ 落實學生資訊

學生個人資訊落實，定時修正學生租屋地址、手機號碼、e-mail...等資訊。

遇有緊急危機個案時，方能及時救援，減少尋人時間的耗損。

## ♥ 高關懷介入

發掘高關懷群，適時的介入與儘早提供必要協助，尤其是心理衛生檢測高關懷群、休復學生、轉學生、研究生，若能適時了解與掌握學生狀況，也能減少危機事件。以本案為例，因研究生課程較少，同學之間互動連結少，如何持續追蹤關懷便更形重要。

想了解更多

怎麼做  
怎麼說



自我傷害的學生可能處於情緒崩潰、無法思考的狀態，或無法表達內在深層情緒

例如：對家人的憤怒、害怕被拋棄…等。

這時候，讓學生感受到老師試圖理解、願意理解是很重要的，回應時請試著傳達我可能搞不懂，但我有想理解你的心意。

⚠️ **Tip** 若學生缺少情緒表達的詞彙來分析自己的狀態，請老師與他一起釐清內心的感受與情緒，由老師幫他說出來：

- ⚠️ 『如果你不知道要怎麼說，那我猜猜看是不是…』
- ⚠️ 『是不是心裡有很多矛盾的感覺，既…又…』



## ⚠️ Tip 老師你也可以說：

- ⚠️ 『你是不是覺得心裡很多感覺、無法承受，又不想麻煩別人...只好用這種方法...』
- ⚠️ 『沒關係我們**一起來談談**這件事，也許我就能比較了解你，或許在說的過程中...你就有想法了...』

- ⚠️ 『你可能還**不確定**自己的感受是什麼，只是覺得好痛苦...好難受...只有傷害自己的時候才會感覺到放鬆一點，是這樣嗎？』



- ⚠️ 『沒辦法做到我們的約定，你是不是會**擔心**我對你失望呢？你有新傷口？可以讓我看看？』  
※不誇大也不忽略傷口

- ⚠️ 『**我們**一起來找方法.. 找到其他適合你的方式，也許就能少割一點了』

- ⚠️ 『老師知道你遇到困難了，我們先擦擦藥...再來談談你遇到什麼狀況了...』



我們期待學生有行為上的改變，  
但需留意在回應時不加重學生的內疚、害怕與憤怒  
（因為無法達成約定，彼此都會挫折、失望、生氣）。

請**避免**回應：

- 你為什麼這麼不愛惜自己，  
你已經答應我不再割手了為什麼又犯呢？
- 你不說清楚、不配合我要怎麼幫你。
- 我們一直幫忙你，你還是這樣傷害自己，  
如果你都不肯自救，那我們還需要幫忙你嗎？

我們了解老師們很心急，  
但是這樣的回應會讓學生再次經驗到被拋棄，  
反而更加惡化，因此需要更小心謹慎。



持續性情緒困擾、  
行為有明顯轉變、  
學業表現很大落差、  
持續自我傷害行為。

5週  
下午14:05  
fju\_student\_counseling\_center

努力維持人際關係，  
努力要很開心，  
努力每天來上學  
我以為這樣就能  
繼續活下去  
但是…  
這些好像都沒有用了  
每天撐著好累…  
好想死…  
我在等待那一天，  
可以結束一切的那一天…

...

更多

如：  
服藥、飲酒過量、  
間接或直接提及  
「死亡」、「自殺」、  
「自傷」或相關的  
計畫，這些都是需要  
注意的警訊！



⚠ Tip 老師可以這樣回應以增加與人連結，  
並減少負擔感及增加歸屬感：

⚠ 「你也覺得很挫折，但你願意來談就是想幫忙自己，  
我們一起來想辦法！」

⚠ 「你覺得自己是朋友的負擔，可是他們也這樣想嗎？」

⚠ Tip 表達自己當下真實的感受，讓學生感受到老師的善意

⚠ 「你說有想死的念頭，老師有點擔心，我們一起談談、  
讓我多知道一點，好嗎？」

⚠ Tip 若學生已有自殺計畫，需要評估危機程度，  
請語氣緩和的詢問：

⚠ 「最近常有這樣的想法嗎？」

⚠ 「有想過用什麼方式嗎？」

⚠ 「有想過在什麼時間、地點做嗎？」

⚠ 「過去有做過嗎？如果有，當時怎麼了？」



若學生情緒激動，且有立即性的危險：

請 **立即聯繫學生及關係人**，直到確認學生生命安全無虞。

自殺行動後72小時為高危險期，請盡量 **避免讓學生獨處**。

若有需要請善用安心專線1925，老師可去電請求自殺監控協助，  
電訪員會於指定時間打電話聯繫關心學生。

例如：深夜、老師無法聯繫之時間。

※此為單次協助，後續需自行追蹤。



危急時，請 **避免** 指責學生：

自殺根本解決不了問題、

身體髮膚受之父母，這樣太不孝了、

人生還有很多美好的事情，你要看遠一點、

不要想這麼多，你已經很幸福了

上次我勸了他很久，我們談過之後，  
他就打消念頭了。結果怎麼又...

※對他人造成負擔感及低歸屬感；  
有萬全自殺規劃且處於衝動狀態；  
多次自殺未遂又面臨危險因子，  
皆為**自殺評估重要指標**。





# 補充結束



# 想了解更多學生樣態





老師，  
我心情不好！



我是導師，我的學生怎麼了？



「老師，我每天都好累，  
我不知道自己為什麼要活著，有時候也不想吃飯、不想說話、  
沒辦法出門，不想上課，我不知道我怎麼了……」

出席狀況不佳、學業表現有很大落差、精神不振、疲憊  
情緒持續低落、動作緩慢、逃避人際活動、姿態突然很差或很好等，  
這些都可能是憂鬱情緒的模樣。

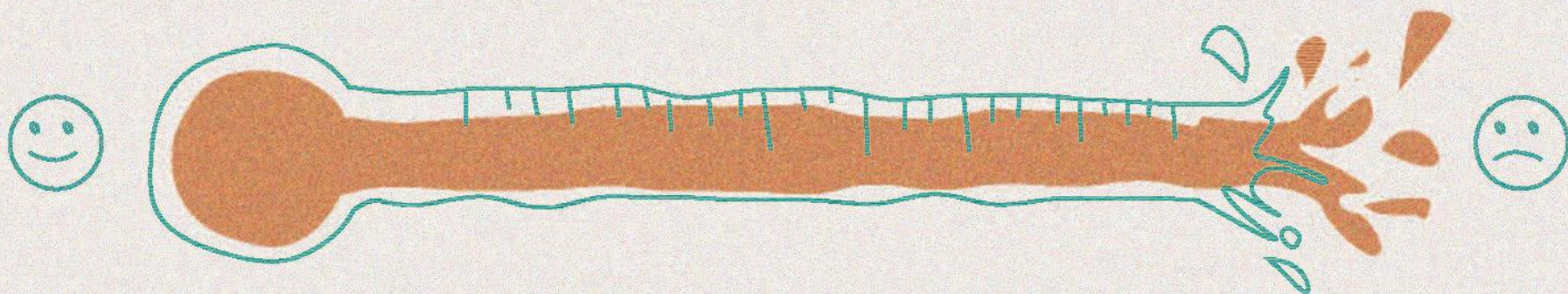
憂鬱感受不一定是憂鬱症，但如果置之不理，持續長時間  
甚至影響日常生活，就可能演變成憂鬱症喔。





「老師，我心情很不好，這幾個月以來我不知道自己到底有沒有睡著，每天都好累，光是出門就要花掉好多的力氣，有時候只想躺著、不想吃飯、不想動、也不想說話，我不知道我怎麼了…死掉是不是就不用痛苦了」

憂鬱症是心理疾病，也是生理疾病，  
不是無病呻吟！





1. 先聽學生說，這時候以讓學生能繼續說下去為主，不給建議--

EX：聽起來你這幾個月真的好累，來這裡休息一下吧。

2. 鼓勵學生就醫--

EX：如果一直睡不好，老師覺得可以試試身心科，醫生可以在睡眠提供你一些幫助，讓你舒服一點。

憂鬱症不一定會傷心落淚，當學生有憂鬱情緒困擾或憂鬱症『老師可以』

3. 若學生有明顯的困擾或壓力源--

EX：我們都會遇到沒有辦法自己處理的事情，如果你願意可以跟老師說，或是跟學輔的心理師討論，如果你擔心，老師可以陪你過去預約

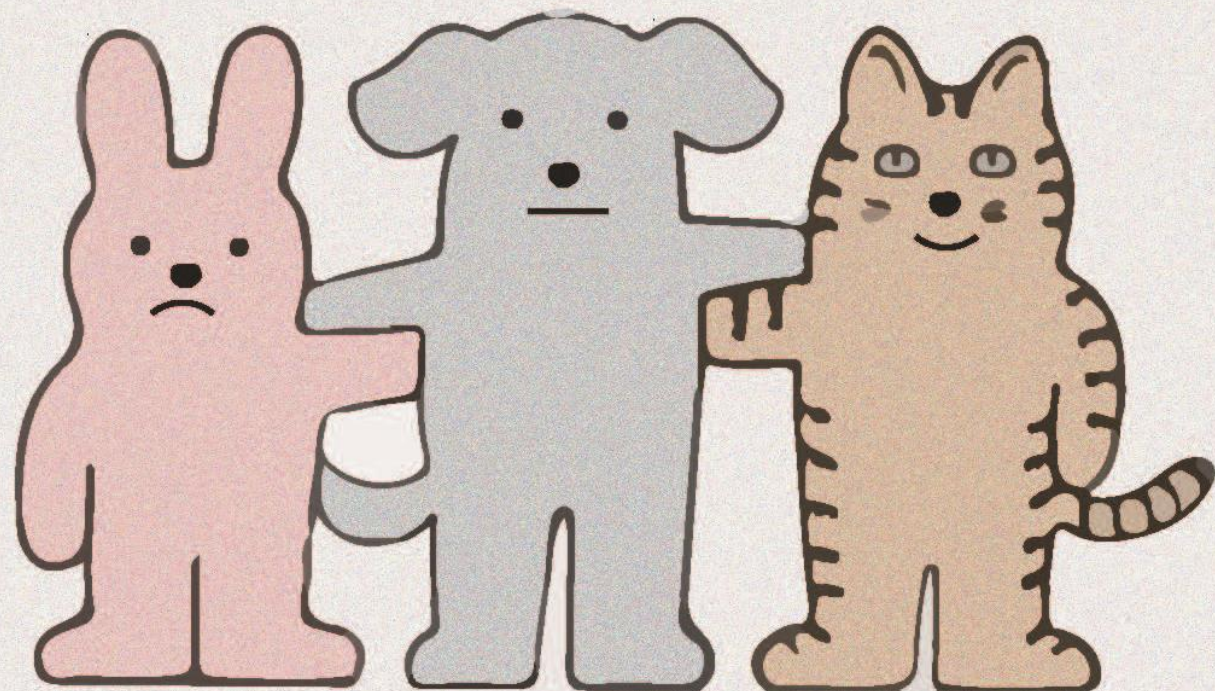
4. 若學生拒絕使用學輔中心資源--

EX：如果你不想去學輔，老師有校外專業機構的資訊讓你參考。



持續性的情緒低潮、且影響日常功能，  
可能是輕鬱症症狀，不可不慎！

「老師我今天沒辦法來學校...我發現我好像不喜歡自己、每天都不知道自己在做什麼，我沒有不開心，可是我也沒有開心。老師到底要怎麼做才會有開心的感覺呢？」





不要想這麼多...  
別人可以你一定也可以



你抗壓性  
太不足了



謝謝老師們一直以來的用心，  
深陷憂鬱情緒與憂鬱症的學生非常需要老師的同理回應。

在這樣的時刻我們需要

**避免回應**

要更努力的  
克服困難



想開一點、要惜福  
要開心、要加油





老師，  
我好幾天沒睡覺了

我好幾天沒睡覺了

精神卻



好  
到不行！

我是導師，我的學生怎麼了？



「我都沒有睡覺可是精神越來越好，現在的我最棒！  
同學都覺得我提的想法超棒、以前從來沒見過！  
老師你也覺得我很棒吧！」



小  
輔

小輔的精神異常好、說話變得很快，會說些天馬行空的想法，覺得自己的意見無懈可擊。小輔還擅自採買了不需要的材料，導致畢展費用暴增，同學覺得無力負擔也無法阻止...

這些可能是**躁鬱症**的模樣，躁鬱症包含了躁及鬱，躁期可能較為容易分心、行為表現與過去有明顯改變、過度亢奮、睡眠的需求降低、過度自我膨脹、滔滔不絕無法停止、想法跳躍、精力異常旺盛等。

「上個月我吃不下飯、不想動、也不想說話，覺得很低潮，後來就慢慢好了，雖然還是睡不好，可是我最近精神很好都不會累喔。我有去上課、參加小組討論、自願當組長，宿營甄選工作人員，我也會參加、一起練舞，好期待。」

我現在也能感受到情緒了，不像之前什麼感覺都沒有，最近我也會感覺到生氣、不耐煩。」

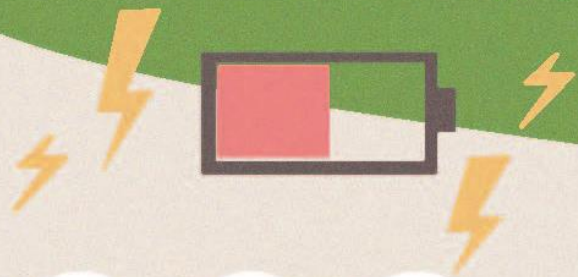
## 「躁」和「鬱」

的情緒會分別持續一段時間，學生當下可能不會意識到自己的躁期，而誤以為是好轉了。





躁期就像是無限量供應的電池，鬱期就像是怎麼充都沒有電的電池，兩種狀態會交替轉換，且分別持續一段時間，不是指在一天之內不斷的轉換情緒喔！



請老師試著反應學生的狀態：

Ex：老師發現你最近好像特別亢奮精神特別好，你自己有發現嗎？

試著協助幫學生連結他的資源：

Ex：我知道你覺得自己很棒，但老師還是有點心要不要：

- 讓家人知道你的狀況
- 我請教官陪你回去宿舍
- 要不要試試看去學輔中心唔談

這樣老師也會比較放心。

如果關係良好，

可以試著與學生一起確認期待與現實的落差：

Ex：多參加系上活動老師覺得很棒，  
但是你的時間夠嗎？我們要不要來核對看看？





## 「梅雨季節」

又濕又熱覺得好煩，但是我還是有參加社團、學會、在外面上課，認識很多新朋友，大家都說我很有趣、很有想法。老師，我最近算過得不錯啦，雖然班上同學不喜歡我，可是我在外面認識的人都說喜歡我，我覺得同學的想法根本沒差。

每天都有人說喜歡我，生活過得很充實，跟一些不錯的人曖昧、發生關係。

天氣轉換可能是躁鬱症的導火線  
發病時學生可能會感覺，  
全世界都加速運轉，

也可能無法控制行為、過度依賴「性」。



## 面臨躁鬱症的學生

會經歷憂鬱、情緒低落、  
沒有活力的鬱期，  
接下來的躁期又會經驗到  
極度亢奮、精力充沛，

在躁期進行的大量活動可  
能會超過學生能力、  
時間所能負荷，

卻誤以為是進步，  
帶來的負面影響反而會讓  
學生更加無力與低落，  
造成惡性循環。

這時候的學生可能是混亂的，  
應掌握「不斥責、不批評、不爭辯」原則  
請老師避免回應：

- ✗ 要謙虛一點，這樣同學才會喜歡你
- ✗ 你這麼厲害怎麼上學期還會被當呢
- ✗ 你是不是卡到什麼不乾淨的東西？

✗ 不要在那邊說一些有的沒的、  
怪力亂神

✗ 老師就跟你說了不要這麼  
誇張，你又來了





# 補充結束





# 校園自我傷害預防



搶救生命常在千鈞一髮之際，校園中的每個人都扮演著關鍵性的角色。如有更多的自殺防治守門人，以及行政單位間的無縫接軌、通力合作，則可在校園中編織起綿密的防護網，共同守護校園中的寶貴生命！

透過增加保護因子，降低危險因子來增進學生之心裡健康，並在多元網絡的合作下，讓每一位學生均能獲得關照與輔導，防止學生自我傷害！

# 系統性合作





# 搭配學生輔導中心資源



學生輔導中心  
Student Counseling Center

回首頁 輔仁大學 ENGLISH 網站地圖

推廣活動 導師專區 心理健康專區 法規、表單下載與資源連結

### 配合學校防疫措施 目前採實體晤談

若有疑問請來電  
學生輔導中心  
02-29053003

#### 活動訊息

2023-02-15  
■■111-2成長團體系列活動(需親至學輔報名)■

2023-02-13  
★★111-2同儕陪伴種子計畫★★

2023-02-13  
●●111-2主題輔導系列(2/22開始報名)●●

2023-02-06  
◆◆111-2午餐時間約個會(2/22開始報名)◆◆

#### 常用連結

安心專線  
守護生命網

1

## 2 命

的種種，體悟生命的過程有  
自殘...

- 心情量表
- 自殺迷思Q&A
- 自殺防治Q&A
- 珍愛生命守門人課程
- 珍愛生命守門人種子
- 表格下載
- 危機預防
- 防治教材

## 防治教材

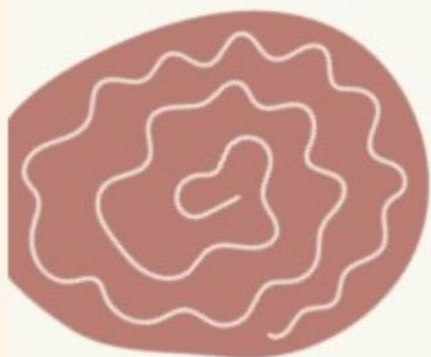
- 校園心理健康促進與自殺防治懶人包
- 自殺防治一問、二應、三轉介求助資源
- 校園安全防墜手冊
- 輔大大學入門-珍愛生命守門人課程PPT講義
- 大專校院學生自我傷害防治輔導案例彙編
- 新北市衛生局「生命守護天使」課程





# 學輔中心資源

各式心理健康摺頁  
歡迎聯繫院專責心理師  
索取紙本摺頁



國聖樓MD222  
02-29053003

