



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

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。