

新南國小教職員 校園學生自我傷害辨識 暨防治處遇知能研習

韓劇校園霸凌

研習時間:2/26

地點:大會議室

主講者:王乙財

輔導處關心您

壹、前言

當個人生活中遭遇壓力事件而引發情緒反應，因1. 個人調適能力及心理衛生資源之可近性的不同，2. 隨著時日的推移，有人情緒逐漸平復，有人則逐漸惡化，而3. 出現自傷意念、行為，甚至產生自殺計畫及自殺行為。

當這個議題在你我生活周遭出現時，我們是不是會聽到，這個沒有甚麼有什麼好自殺的，甚至責備妳為什麼想要自殺？抗壓性這麼低，這樣就要自殺又或是以嘲諷的語氣說妳只是說說而已，自殺很痛的你不敢的啦。

可是當有自殺意念的人聽到，他有可能更加感到會有這些事情的發生都是自己惹出來的，自己是罪孽深重，甚而加速或加重他自殺的動作。那麼這種自殺的想法、念頭到底是怎麼出現的？

自殺是怎麼跑出來的？它有三階段

在我們這輩子(被子)雖然很短，但時常會遇到困難無法解決的時候，這時或多或少就會出現自殺這個感覺，其實這是很正常，因為冬天只要把這被子弄長一點，你就會感到暖暖的。同樣的，遇到困難時只樣釐清或了解自己發生甚麼事情的話，就能夠對症下藥，好好地把事情解決。

自殺是怎麼跑出來的？它有三階段

為什麼我會想要死？

• 為什麼我會想自殺？

自殺的三個階段

• 壓倒駱駝的是很多根稻草

導致自殺行動的因素可能是多元的

有內外在資源可能可以幫助我們度過

• 三種重要的感受

無價值感、無助感、無望感

身心疾患、心理困擾
壓力、衝突事件出現
如校園霸凌

壓力、衝突事件出現-不舒服、
不高興、無力感-無外資源支持-壓力鍋爆炸。

A女B女戀分手A女覺得是自己錯、無人可幫、未來有什希望-A女自殺

根據自殺事件統計-較少
單一事件引起自殺行為
最後是那根稻草

什麼是自殺意念(suicidal ideation)？

- 輕微：閃過腦海的想法
「壓力好大，我真的快瘋了，很想死」
- 嚴重：一直有要傷害自己的念頭
「最近幾次在窗戶往下看都好想要跳下去」

這類的自殺意念不見得完全是來自於想要傷害自己，
而是反映出學生的心情沮喪、失去希望或想要幫自己找到一個出路。

自殺意圖或計畫(suicide intent or plan)

- ❑ 當前述的自殺意念持續不斷
- ❑ 更強烈更具體，已經想要展開行動或是有積極的具體自殺計畫
「我偷偷存了一些安眠藥，趁沒有人管的時候再吃...」，
「我發現了一個好地點，在那邊跳下去不會有發現」
- ❑ 這時的自殺風險就相對較高。

想一想：自殺意圖⇒自殺企圖，大概多久？

衝動控制不佳可能比憂鬱更是自殺的危險因子

訪談153位有自殺企圖的研究參與者（13-34歲）

24%的人從有自殺企圖到實際行動低於五分鐘

「衝動型自殺企圖」更像是「一言不合就崩潰發飆」

Simon, O. R., Swann, A. C., Powell, K. E., Potter, L. B., Kresnow, M. J., & O'Carroll, P. W. (2001). Characteristics of impulsive suicide attempts and attempters. *Suicide & life-threatening behavior*, 32(1 Suppl), 49–59.

<https://doi.org/10.1521/suli.32.1.5.49.24212>

所謂半結構性訪談意指訪問者在訪談過程中，使用有目的談話方式，不需依據訪談大綱的順序進行訪問工作。使受訪者處於輕鬆的訪談情境中，表達內心對訪問的問題(題材)的真實想法、認知與感受。

為什麼自殺防治守門人重要？

82位因自殺企圖而轉介至精神科住院病人
企圖自殺的三天內接受半結構性的訪談

47.6% (39人) 陳述從第一次有自殺念頭到企圖自殺只有10分鐘 (或以內)
超過10分鐘的受訪者如未有內外資源則被評估出更高的自殺意圖

Deisenhammer, E. A., Ing, C. M., Strauss, R., Kemmler, G., Hinterhuber, H., & Weiss, E. M. (2009). The duration of the suicidal process: how much time is left for intervention between consideration and accomplishment of a suicide attempt?. *The Journal of clinical psychiatry*, 70(1), 19–24.

迷思：「與想要自殺的人談論死亡，會讓他/她們更想死？」

- ❑ 事實：與學生談論其自殺意念或意圖，往往有機會讓她們的無助無望感得以抒發，也可藉此瞭解其心理情緒困擾或較深層的個人目標。
- ❑ 嘗試專注地傾聽，保持著想要理解的心情，詢問她的想法和感受，
- ❑ **避免太快給予評價或建議**「妳這樣太傻了，妳應該要....」，必要時鼓勵被照顧者尋求心理專業協助
- ❑ 這樣就有機會降低自殺風險。
- ❑ 了解自殺因子，回頭自我檢視。減少自我苛責，可以明確處理困惑

自殺守門人三步驟(下面章節會述說)

一問：主動關懷與積極傾聽，關懷地詢問

二應：適當回應與陪伴支持

三轉介：資源轉介與持續關懷



非語言關懷練習

兩人小組

表達關懷和理解的非語言部分

- 眼神接觸、感興趣的表情和姿勢
- 適當地點頭、身體姿勢（自然、輕鬆、打開）
- 避免中斷（有意無意的小動作或口頭禪）
- 配合對方的說話風格和速度、
- 空間與距離（注意文化或次文化差異）

初級預防-發生之前（預防篩檢、宣導）預防處置階段

（八）導師：

1. 積極參與有關自我傷害防治之研習活動，對學生的自我傷害有正確的認知。
2. 實施生命教育，透過班會或適當時機的討論，協助學生對生命與死亡建立正確的觀念。
3. 增進學生因應危機的技巧及處理壓力的能力。
4. 經常與班上每位學生接觸，與學生做心靈的溝通。
5. 願意傾聽，隨時給予學生支持、關懷，與學生分享其情緒。

（九）任課老師：

1. 積極參與研習活動，充實相關知能。
2. 支持與關懷，耐心傾聽，分享學生的情緒經驗。
3. 保持對「異常舉動」學生之高度敏感。
4. 要自動擔任導師的「第三隻眼」。
5. 常與輔導老師保持聯繫，加強輔導策略。

2015年藝人楊又穎遭網路霸凌輕生事件

<https://www.facebook.com/cindyfromtw>



心地好一點
霸凌少一點

心地好一點，霸凌少一點

@cindyfromtw · 公眾人物

發送訊息

首頁 關於 網路霸凌@專線 校園霸凌@專線 更多 ▾

已說讚

🔍

...

關於

查看全部

👍 326,177人說這讚，包括你的21位朋友



📋 321,646人在追蹤

發送訊息

置頂貼文



心地好一點，霸凌少一點

2017年12月14日 · 🌐

【眼見不為憑】

當我們看到一段同學或同事傳來的對話截圖，是不是曾經在不知道來龍去脈，就批評誰對誰錯？

眼見為憑是很多人分辨對錯的第一標準，但其實很多事情，根本眼見不為憑。聽聽主角的分享，你也會發現，本畫面多

女星輕生5週年 兄嘆：她曾發出求救訊號



鏡週刊

更新於 2020年04月22日18:51 • 發布於 2020年04月22日18:51 • 鏡週刊

訂閱

楊又穎於2015年4月時輕生，如今她逝世滿5年，哥哥彭仁鐸發文回想當天晚上，看似無異照常與家人談笑風生，只是如今回想起來妹妹脫口的一句括「或許代表著求救訊號」。

彭仁鐸透露，楊又穎輕生前一晚，兩兄妹正討論如何把花布縫成窗簾；當時楊又穎直呼：「天吶好久沒用裁縫機了~~~」但是一下就完成作品 並脫口說了：「其實我還是很
有
用處的嘛！」

只是彭仁鐸當下並沒發覺異樣，還以為家裡給予楊又穎的保護很夠，卻沒想到網路酸民的無情霸凌，讓她貶低自己甚至放棄生命。彭仁鐸嘆道，「就如同任何一個平日一般，沒有異樣的，但遺憾就是在這樣不知不覺中發生」。

(六) 導師：

◎對尚未採取行動的個案：

1. 對個案保持高度敏感、接納、專注地傾聽。
2. 鼓勵或帶領學生向輔導單位求助，說出心中的痛苦，讓學生有傾吐的對象，尋求更多的支持及協助。
3. 與個案討論對於「死亡」的看法，瞭解其是否有「死亡計劃」。
4. 營造班級溫暖接納的氣氛，讓個案感受到他是團體裡的重要份子，同學們都很關心他。
5. 通知家長，動員家人發揮危機處理的功能，隨時注意個案的言行舉止。
6. 若個案堅持不讓家長知道，可以技巧性地提醒家長多關心、注意孩子。
7. 通知學校相關人員(如危機處理小組成員)。
8. 提供個案「支持網絡」成員的聯絡電話。
9. 對十分危急的個案，與相關人員形成一個支持的網絡，隨時有人陪伴個案。
10. 遵守保密的專業倫理。

◎對已採取行動，但未成功之個案：

1. 立即聯絡相關人員協助將個案送醫急救，並由送醫小組通知家長。
2. 聯絡輔導人員協助安撫其他同學情緒，並實施團體輔導。
3. 接納個案的情緒、專注傾聽，並盡可能陪個案一段時間至其情緒平復。
4. 透過個案自述或其他資料，瞭解企圖自我傷害的動機。
5. 分別與個案及其他同學討論除了自我傷害之外的問題解決策略。
6. 請家長接個案回家。
7. 鼓勵同學對個案表達關懷，協助個案重返班級。
8. 在個案重返學校的初期，協助班級形成一個支持網絡。
9. 遵守保密的專業倫理。
10. 拒絕任何媒體採訪，統一由本校發言人對外說明。

二級預防- 發生之時 (學校危機 處理) 危機 處置階段

(七) 任課老師：

◎對尚未採取行動的個案：

1. 對高關懷個案保持高度敏感、接納、專注地傾聽。
2. 鼓勵或帶領學生向輔導單位求助，說出心中的痛苦，讓學生有傾吐的對象。
3. 通知學校相關人員(如導師或危機處理小組成員)。

◎對已採取行動，但未成功之個案：

1. 如果事件發生在任課教師上課中時：

- (1) 立即聯絡相關人員協助將個案送醫急救，並由送醫小組通知家長
- (2) 協助安撫其他同學情緒。
- (3) 抽空探視個案，表達老師的關心。
- (4) 整理自我的情緒，恢復正常教學。
- (5) 個案返校上課後，留意其上課情緒，有異常狀況時通知危機處理小組處理。
- (6) 遵守保密的專業倫理。
- (7) 不對外界做敘述，統一由危機處理小組之代表對外界做說明。

2. 事件發生在其他老師上課時：

- (1) 個案返校上課後，留意其上課情緒，有異常狀況時通知危機處理小組處理。
- (2) 遵守保密的專業倫理。
- (3) 全力配合學校處理措施。

如何傾聽和表達關懷？同理心的五個層次

(Carkhuff, R. R., 1969 · 引自何雪綾)



1 忽視否認

2 部分理解

3 完全理解

4 聽見心聲

5 深層經驗

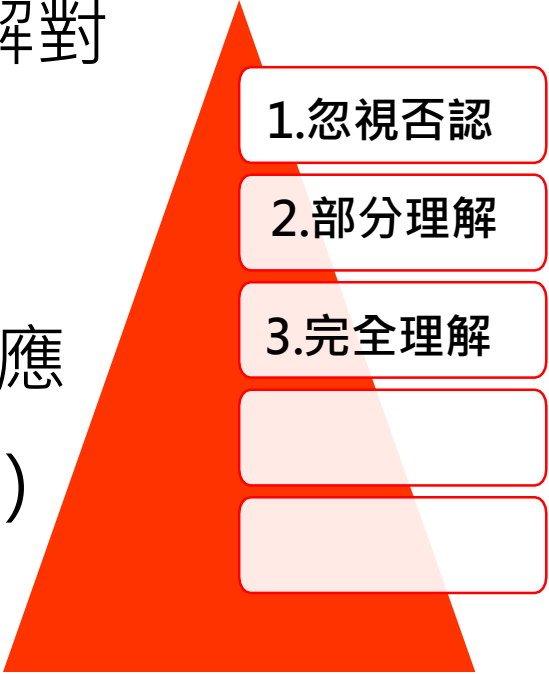
從上面的簡報或文獻中都有提及【同理心】同理心，又叫做換位思考，能夠體會他人的情緒和想法、理解他人的立場和感受，也就是將心比心、感同身受。

同理心的層次

0忽視否認：無法瞭解或並未接收到對方所表達的言語或行動，忽視、甚至否認其感受與經驗。

1部分理解：大致接收，但還是忽略部分內容，或未理解對方整體的情緒經驗和脈絡。-時間不夠

2完全理解：（盡量）完整掌握對方的表達並且精準回應（可能還有未直接表達或隱藏的情緒感受）



1.忽視否認

2.部分理解

3.完全理解

『同理心』這件事，聽起來很容易、做起來很困難

1. 為何提到同理心，因為我們大部分常常以為自己聽懂了對方說的，但其實有可能我們並不是真的聽懂對方的意思，於是此時脫口而出的某些話或是鼓勵，在聽的人耳中就可能不是那麼恰當，即便我們的出發點從未想過要傷害、漠視對方。
2. 雖然我們不一定要完全的明白對方的痛苦，但是我們可以理解他現在是處在很難過(或是很生氣、很焦慮)的情緒中，也覺得現在的自己很無助(不要扮演救世主的角色)，他們這些情緒與感覺都是真實存在的，我們理解並允許(不否認)這些狀態存在。
3. 有時候靜靜的待在對方身邊，聽他發洩、聽他說，或許對於給建議和鼓勵，會讓對方感覺到有人跟他站在一起，但是有可能受害者當下的表達不清楚時，讓我們可能無法完全理解對方的痛苦，所以我們應該將自己原有的立場與想法放在更後面，才可能慢慢的離對方所想表達的意思更近。畢竟每份痛苦，儘管相似，但終究不同。

三級預防—發生之後（後續/追蹤）事後處置階段

（六）導師：

1. 與校園危機處理小組密切合作，用開放的態度面對問題和學生一起經歷、成長。

◎對自殺未遂的個案：

- （1）會同輔導老師與班上學生進行討論，讓學生發洩感情及對此事件的想法。
- （2）如有學生不想參與討論，則尊重其意願。
- （3）與班上學生得到共識，避免眾說紛云，造成不必要的誤傳與揣測。
- （4）提醒學生保持高度警覺，如果發現同學有異狀，隨時向學校報告。
- （5）向學生說明可求助管道。
- （6）對全班學生保持關注，並隨時省察自己的情緒，在需要時主動求助。
- （7）安排適當的時機與班上學生討論個案返校後的相關事宜。
- （8）個案回校後多給予關心，切忌給予貼標籤。
- （9）遵守保密的專業倫理。

危機處理與失落悲傷關懷

◎對自殺成功的個案：

- (1) 會同輔導老師馬上進行班級輔導，讓學生發洩感情及對此事的看法。如有學生不想參與討論，則尊重其意願。
- (2) 向學生清楚說明如何、何時、在哪裡可以得到幫助。
- (3) 提醒班級幹部保持高度敏感，對與自殺成功個案較密切的學生，或與個案有過節的學生、特別敏感的學生進行長期追蹤輔導。
- (4) 對全班學生保持關注，建立信心、充分給予溫暖並分享事後的心情，共同努力走出不幸的陰影。
- (5) 配合危機處理小組帶領學生參加祭奠或追悼儀式。
- (6) 遵守保密的專業倫理。

(七) 任課老師：

◎對自殺未遂的個案：

1. 支援導師照顧班上其他學生，並在課堂中提供學生正確資訊，鼓勵學生需要時隨時求助，引導學生認清自我傷害並非解決問題的方法。
2. 若個案已康復返校，避免給予標記。
3. 隨時留意自己的情緒並適時向有關人員尋求打解。
4. 遵守保密的專業倫理。

◎對自殺成功的個案

1. 事件發生後，馬上支援導師照顧班上其他學生。
2. 在課堂中提供學生求助的資源管道。
3. 對全班同學給予關心、支持，一起努力走出此事件的陰霾。
4. 遵守保密的專業倫理。

先安穩自己



透過自我調節 建立安全感

- ▣ 身體記憶
- ▣ 以身體做為調節資源
- ▣ 正念練習



什麼是正念減壓？認識自己、照顧自己



正=不偏不倚

念=念頭、想法、意念等

內心的造作。

什麼是自我慈心(self-compassion)

Compassion-focused therapy (CFT)

- ▣智慧：瞭解「受苦」的原因、狀況和來源
- ▣情緒強度：能夠轉身面對及耐受「困難的情緒」
- ▣承諾：去做長期來說有益的事情
- ▣溫暖：溫柔而非嚴厲的要求自己做這些



列下列出能夠改善心情、幫助
自己返回對生活的控制、或讓
你感覺有效好轉的活動

請列出至少一項自己就能做的活動，一項與他人一起的活動

在行事曆上安排這些活動

週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日

參考資料

参考
ウェブサ
イト



- (1) 社團法人台灣自殺防治協會/心理健康知能衛教影片
- (2) 珍愛守門人
- (3) 苗栗縣學生輔導諮商中心網站
- (4) 校園心理健康促進與自殺防治手冊
- (5) 台南市學生輔導諮商中心自殺自傷預防宣導資料
- (6) 心情溫度計APP下載
- (7) 社團法人台灣自殺防治學會/自殺基本概念/陪伴要怎麼做



「教育的目的：自我發現其
未來的可能發展。」

——荷蘭現象學、教育學學者
Langveld, 1956:91-93.

感謝聆聽