

我要關心我要愛—自傷的預防

屏東縣學生輔導諮商中心

安心服務組 張志宇 輔導員

黃文峙 輔導員

親愛的老師：

近日，新聞媒體報導了幾則校園學生自傷的重大事件，相信可能也會影響同樣處於教學現場的我們的心情。雖然我們不一定能夠完全知悉與掌握孩子們遭遇的困境，不過，若我們能夠多加留心，適時的關心孩子，給予支持，還是能夠達到積極預防自傷的效果。

以下是輔諮中心提供給予學校做為觀察孩子的參考面向，當您察覺孩子的狀態需要進一步確認與關心時，不要遲疑，請直接與學校的輔導室（處）討論，或是與我們中心聯繫討論。

自傷的定義

廣義的自我傷害包括自殺、企圖自殺、以及任何方式傷害自己身心健康的行為。狹義的自我傷害僅指稱以任何方式傷害自己的身心健康，但該個體並沒有結束自己生命的清楚意願。（摘錄自「校園自我傷害防治手冊」）

關注的線索

Pfeffer 等人（1986）指出孩子（企圖）自殺前，是有線索可尋的，而這些訊息會出現在不同的範疇中，有以下 4 個部分：

~ 語言上的線索 ~

1. 直接說出。
2. 在作文、週記中表達。
3. 與別人討論「死亡」的概念時，透露出不正確的死亡概念。
4. 透過社群網站，如 Facebook (FB)、Instagram (IG) 等訊息、限時動態（限動）表達。

~ 行為上的線索 ~

主要的判斷重點是孩子平時的行為習慣「變化很大」，亦即與往常不太一樣。

1. 突然的、明顯的行為改變。例如：積極活潑的學生變得退縮。
2. 學校裡的問題。例如：成績、精神不濟、就學不穩定、突然發脾氣，引發較多的人際衝突等。
3. 放棄財產。例如：將自己心愛的東西分送給別人、丟掉。
4. 物質濫用。

~ 環境上的線索 ~

有關環境上的線索，指的是「個人的環境上發生極大的變動，使得他窮於應付」；或者是「因遭受挫折，並缺乏忍耐力，使得壓力增大」。例如：重要人際關係的結束、家庭發生重大變故。

~ 併發性的線索 ~

前三者的延伸。包含：

1. 從人際關係退縮回來，顯得與世隔絕的樣子。
2. 憂鬱的表現，經常顯得沒有希望的樣子，對事物失去興趣等。
3. 顯出不滿的情緒且有許多抱怨，甚至爆發性的攻擊行為。
4. 睡眠與飲食習慣變得很紊亂、失眠，經常顯得疲憊，身體常有不適的感受。

對於上述所提的四項線索，所使用的「察覺方法」是：以「觀察」為主，再「參考」他人的資料報告，例如：其他老師、學生，最後再以「晤談」的資料評估之。(摘錄自「校園自我傷害防治手冊」並整理)

因應的技巧

~ 發現孩子有自傷的意圖 ~

孩子透露自傷意圖，可以視為求救的表現。當我們發現孩子表露自傷的意圖，或是孩子主動尋求協助，是我們協助孩子的好機會，我們可以：

1. 平常心

保持鎮定，避免出現驚訝或緊張的神情，您可以試著對孩子說：「你願意告訴老師，相信是遇到了很大的困擾，真的不知道怎麼辦，老師也希望能夠幫上忙，你可以試著先說說看你遇到的困難，我們再來一起想想可以怎麼做。」

2. 不評價

無論孩子提到了什麼，我們暫時先不要給予評價，或是急著勸導孩子。我們需要做到的是「傾聽」與「回應」，例如「聽完你說的，老師感受到你的為難是……。」

3. 找支援

當您不知道可以如何回應孩子的時候，您可以試著告訴孩子「你現在面對的困境聽起來有些複雜，如果你願意，是不是讓老師陪你一起去輔導室(處)，輔導室(處)的老師能夠陪我們一起討論，提供不同的想法。」

如果孩子拒絕，您可以試著了解孩子不想再尋求協助的困難或疑慮，與孩子討論是否願意由您先代為詢問，之後再一起討論，並且再次向孩子強調您願意給予協助，並且提醒他在等待老師提供協助時，若感到自我傷害的想法強烈，要立即再來告訴老師。

4. 安全網

您可以安排班上個性穩定，樂於助人，能力佳的同學，協助留意孩子在校的作息，特別是避免孩子落單。

如何知會家長關於孩子有自殺的意圖，則建議學校先進行校內的討論，協助家長做好初步的因應準備，尤其是當孩子的自殺是來自於家庭的因素。

5. 找資源

如果您想要更進一步了解自殺防治的技巧，您可以參考社團法人台灣自殺防治學會「一問二應三轉介」的技巧。

~ 陪伴憂鬱與曾經自傷的孩子 ~

憂鬱與曾經自傷的孩子，雖然不等同於他們一定會自傷，但是，與自傷之間確實存在著高度的相關。因此，當媒體與網路不斷出現類似的訊息時，是否影響這群孩子的心情，是我們需要積極介入的。

因為這群孩子通常都會是輔導室(處)服務或曾經服務的個案，因此，建議輔導室(處)能夠主動關注孩子，評估孩子的狀態與需求。

~ 當孩子已經嘗試自傷後 ~

孩子自傷後，是否倖存皆有需要進一步思考與討論的因應方式，學校可以在召開校園自我傷害危機處置小組，討論後續的因應與輔導策略，學校亦可與輔諮中心聯繫。此外，輔諮中心的安心服務組在接到校安通報後，亦會主動聯繫學校，了解學校目前的安排與規劃，提供後續建議給予校方參考。

通 報

當您知悉學生有自傷情事，請知會學校行政端，依相關規範通報。

此外，衛生福利部依據自殺防治法，建置自殺防治通報系統，供相關業務人員(包含學校人員)於知悉有自殺情事時，無論已遂或未遂、死亡或存活，皆須於 24 小時內上線通報。



自殺防治
通報系統

結語

校園自我傷害防治，需透過「預防勝於治療」的概念來做事前萬全的預備之「預防處置」；一旦事件發生，我們需要即刻挺身而出做「危機處置」，以面對問題、解決問題；「事後處置」的完善與檢討，是預防下一次校園自我傷害危機事件發生的最佳方法。(摘錄自「校園自我傷害防治手冊」)

自傷議題涵蓋的層面相當的廣，在各年齡層都可能會發生，尤其是網路傳播的便利，兒童、青少年都可能接觸到相關的訊息，知悉他人自殺的行為與方法，產生模仿的可能。因此，為了保護孩子與健全孩子身心發展，積極的介入與關心亦是我們需要盡到的責任。

以上僅是輔諮中心整理給予學校老師參考的訊息與建議，若您想要進一步的了解，亦可至相關的網站參考，例如教育部、社團法人台灣自殺防治學會、屏東縣政府衛生局社區心理衛生中心等。

最後，若與學生輔導相關的議題或疑問，除了可以向校內輔導室(處)諮詢之外，亦可以與我們聯繫，電話：(08) 7337192。

社團法人台灣自殺防治學會
(一問二應三轉介)



屏東縣政府衛生局
社區心理衛生中心



屏東縣政府教育處
學生輔導諮商中心



感謝 台南市學生輔導諮商中心 李彥慶心理師 共同參與討論
屏東縣新園國中輔導室 吳敏綺老師 共同協助校閱