自我傷害/自殺之三級輔導策略與處遇

撰文者/王瑞琳、陳妙華、蔡昀潔、戴慧敏

**【議題說明】**

 校園中的自殺/自傷事件層出不窮，往往是家長和教師所關心的議題。然自我傷害和自殺有些許不同，主要以是否致命作為主要區辨面向，自我傷害指的是嚴重傷害身體某一部位，例如，以利器所造成的刮傷或燒燙傷，但這些傷害極少是致命性的；自殺指的是使用工具或肢體，以達到生命危急和死亡之目標。在校園內不論是發生自傷或者自殺事件、成功與否，往往造成不同層面的影響，使校園內人心惶惶。若能在校園內建立自殺防治網，每位成員在遇到不幸事件時，都能自保且照顧他人，建立友善校園，期待能在不幸中找到萬幸，以下針對校園自殺及自我傷害事件的輔導分工與處遇策略進行說明。

**【輔導分工與處遇策略】**

1. **初級發展性輔導**

　　初級輔導工作是針對全體師生，以認識自我傷害之成因，覺察情緒等等環境中的保護因子和降低危險因子，增進師生心理健康為目標，若人人都能成為自殺防治守門人，關心他人和覺察自己的情緒狀況，方能形成防治網。以下分為二種身份分別說明：

* 1. 如果你是一名老師
1. 生命教育融入課程：傳達尊重生命的理念並教導學生覺察自身情緒、學習挫折容忍力、自我傷害之自助與助人技巧。
2. 經營正向溫暖的班級氣氛：導師在班級管理方面，營造正向積極且溫暖的班級氣氛，讓學生到校是開心且放心的學習。專任教師可協助導師經營其氣氛，並與導師同盟，關心學生在校狀況。
3. 宣導輔導室之功能、求助資源：到輔導室尋求協助並非代表生病，而是一個提供溫暖、正向支持與勇氣給全校師生的園地。
4. 辨識學生困擾：邀請講師或輔導相關背景的專任教師，定期對全校師生舉行心理衛生健康講座，協助老師辨識學生困擾，增加其對自殺與自傷議題之敏銳度。
	1. 如果你是一名家長
5. 增加對自傷和自殺的知能與敏感度：可詢問學校或社區機構是否舉辦自我傷害辨識及危機處理知能講座及研習，以了解自我傷害的孩子可能出現的徵兆，增加敏感度，防範於未然。
6. 積極參與校園活動：參與孩子的活動或擔任校園志工，了解孩子的學習情形與環境資源。
7. 不避諱也不害怕與孩子談自我傷害的相關議題：教育孩子勇於接納自身情緒和自我傷害的念頭，那並不是錯誤和不被允許的，而是需要抒發和他人討論，如：藉由新聞事件與孩子討論生命教育議題。
8. **二級介入性輔導**

介入性輔導為經發展性輔導仍無法有效滿足其需求，或適應欠佳、重複發生問題行為，或遭受重大創傷經驗等學生，依其個別化需求訂定輔導方案或計畫，提供諮詢、個別諮商及小團體輔導等措施，並提供評估轉介機制，進行個案管理及輔導，以下分為三種身份分別說明：

1. 如果你是一名老師
2. 辨識及尋求支援：通報輔導處及時介入進行危機評估與處理。
3. 班級經營策略：為個案建立小天使團隊，增進正向人際互動與同學間的情感連結，並在日常校園生活中多給予鼓勵與肯定。
4. 與家長保持密切聯繫：發現學生有異常狀況時密切與家長聯繫，相互分享對於學生之觀察，以及提供相關資源及建議。例如：告知家長輔導處的輔導資源。
5. 如果你是一名輔導教師
6. 篩檢出高危險群：可透過**簡式健康量表**(BSRS)(附件一) 了解個人心理困擾程度；針對青少年族群可至董氏基金會網頁查詢，進行線上測驗<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/overblue.asp>。評估進行個別諮商或小團體輔導。
7. 建立聯繫網：與導師保持聯繫，分享或討論對學生的觀察及輔導策略，提供個案家長及教師諮詢。三方共同合作，協助學生增強心理素質。
8. 通報轉介：輔導過程中，若學生透露有自殺意念，須告知輔導行政團隊，進行自殺高風險個案之轉介。
9. 如果你是一名家長
10. 辨識的線索：當孩子出現對日常活動失去興趣、成績全面性退步、情緒低落、或是表達出自殺的感覺或意念，都值得師長亮起「警示燈」。
11. 聯繫及求助資源：若發現孩子有些異常行為，如上辨識的線索，可主動和導師連繫，了解孩子在學校之狀況，請導師多加留心，或尋求學校輔導室之協助，和學校老師或輔導老師共同討論與合作。
12. 建議：接納孩子的情緒，不批判其有自我傷害的念頭，給予孩子心理上的支持，建立信任的溝通管道。
13. **三級處遇性輔導**

平常校園中能做好上述的預防措施及處遇，即能在危機發生時，提高預警及因應，降低事件所帶來的傷害，若事件不幸發生時，需緊急成立危機小組，以健全資源及合作。筆者以王麗斐等人（2013）之三級處遇性輔導與社區生態合作圖，修改常用的處遇聯結及資源如圖一。

圖一　常用的三級處遇校外資源（王麗斐等人，2013）

**各縣市學生輔導諮商中心**

**教育系統（含特教資源中心、家庭教育中心、中介∕多元教育、校外會）**

**衛政系統（含衛生局、社區心衛中心、健康服務中心、精神醫療院所、毒品危害防治中心、私人諮商臨床診所）**

**其他社區資源**

**司法警政系統**

**（含警察局、少輔會、婦幼隊、少年法庭）**

**社政系統**

**（含社會局、家防中心、社區行政中心、社褔單位）**

 學校在自殺/自傷危機事件發生後，除了通報校安及聯繫相關人員（例如，家長）之外，也可運用各縣市學生輔導諮商中心（以下簡稱學諮中心）的資源，告知危機事件發生的來龍去脈、現況、學校的資源及介入處理，然後學諮中心會評估需給予的資源，像是安心服務，含講座、團體、班輔等等；而在每個事件的背後，需考量到發生原因可能具備多元的因素，像是性平事件、課業或經濟壓力、藥酒癮等等，當學校發現具有上述之情形時，需通報社政、衛政和警政等社區資源單位，適時讓社區資源介入。學校與不同系統間的合作，每個單位發揮專業，才能降低危機事件帶來的衝擊和傷害。以下分為四種身份分別說明：

* + 1. 如果你是一名導師

鼓勵學生大哭一場，教導他們如何在不同情況下界定壓力，例如，面對交作業時，壓力指數是多少？如何善用這些壓力？討論應對的方式。學生們了解到身邊人的關心，得以降低自我傷害的遺憾。導師可利用親師座談或聯絡簿等等，實施相關的生命教育及措施，讓家長了解班級的因應方式。

* + 1. 如果你是一名輔導教師
1. 確認個案的安全

確認個案的生命安全及行蹤，找對方可以信任的朋友或師長陪伴，必要時撤除會讓個案觸景傷情的事物。

1. 提供支持

針對個案，接納他們所採取的自我傷害行為，因為他們本身正陷入低潮，對自己的行為也有不好的感受，我們所要給予的是諒解，而不是更多的指責（鄔佩麗，2008）。了解個案會使用自我傷害，是一種因應事情的方式，並能同理他們的困境及無助，知道這件事對個案而言是多麼不容易要去面對，站在個案的立場思考並感受，給予接納而非責怪，責怪只會增加個案的壓力，對事情幫助性不大。

1. 討論可行的問題解決方案

一同與個案討論有助於改善現況的方法，讓他們能用建設性的觀點與處理方式，取代既有的想法與作法。

1. 行動

初步的問題解決方案計畫後，討論可能會面臨什麼狀況、該如何因應；在執行期間一同反思及修正，過程中需顧及個案的情緒和感受，予以同理支持。

與家長聯繫，告知學校目前的處理狀況，協助處理相關事宜，並安撫情緒，依情況實施班級輔導，評估師生狀況，接下來寫安心文宣給家長，讓家長了解孩子可能出現的情緒，並提供相關求助資源。

若是個案不幸身亡，需進行班級輔導或教師、家長的心理支持，並協助後續的服務，例如：追思儀式。

* + 1. 如果你是輔導行政角色

通報相關單位：當知悉家中兒童、少年、父母或主要照顧者罹患精神疾病、酒癮、藥癮並未就醫或未持續就醫，或家中有自殺風險個案，尚未強迫、引誘、容留或媒介兒童及少年自殺行為，以致影響兒少日常生活食衣住行育醫等照顧者功能者，需填寫**社會局高風險家庭及兒童少年保護通報表**，並一併通報當地社區心理衛生中心或自殺防治中心。評估有自殺意念者，即可填寫**高雄市政府自殺高風險個案轉介單。**

* + 1. 如果你是一名家長

自殺防治及處遇的工作，不是只有專輔人員才能執行，家長其實才是自殺防治的第一線工作人員，是在適當時機協助孩子渡過難關的優勢。家長是陪伴孩子度過低潮的關鍵人物，面臨孩子的自我傷害行為，以關懷、傾聽及陪伴代替指責及評價，了解孩子這樣的行為是在傳達什麼樣的心情及想法。與導師保持密切聯繫，一同留意孩子在班上的課業學習、人際關係、情緒表現，並討論該如何幫助孩子降低、減少自我傷害行為。

1. **結語**

校園中的自殺/自傷事件，對學校、家長往往帶來多元的壓力，所生起的效應考驗著平常所建構的三級輔導處遇機制。因此，平時將生命教育置入課程中、隨時培養對人事物的敏感度、使用相關評估量表、與家長保持聯繫，並熟悉社區相關的資源單位且與之交流。在事件發生之時，得以緊急並迅速成立危機小組，商討當下及後續的處遇之道。

**【參考文獻】**

鄔佩麗（2008）。**危機處理與創傷治療**。臺北市：學富文化。

王麗斐、杜淑芬、沈惠娟、林世欣、林慧貞、劉佳穎…陳一惠（2013）。三級處遇性輔導與社區生態合作。**國民中學學校輔導工作參考手册，6**，152-184。

**附件一 簡式健康量表(BSRS)**

說明簡式健康量表的內容及評分方法：請您仔細回想一下，在最近這一星期中（包括今天），下列敘述符合您狀況的程度？

|  |  |
| --- | --- |
|   | theme_test1 |
| 1.感覺緊張不安 ---------------------- | theme_test2 |
| 2.覺得容易苦惱或動怒 ------------- | theme_test2 |
| 3.感覺憂鬱、心情低落 ------------- | theme_test2 |
| 4.覺得比不上別人 ------------------- | theme_test2 |
| 5.睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒  | theme_test2 |
| ＊有自殺的想法 --------------------------------- | theme_test2 |

說明簡式健康量表的總分等級及建議：
1 至5 題之總分
0-5 分：身心適應狀況良好。
6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
15 分以上：重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科治療。
＊有自殺的想法：
本題為附加題，評分為2 分以上（中等程度）時，即建議尋求專業輔導或精神科治療。