

自殺防治守門人為你撐傘

導師能運用輔導小撇步，搭配自殺防治守門員「一問二應三轉介」的技巧，幫助憂鬱、有雨的學生，撐起一把傘！

青少年自殺概況

衛福部統計處公布「109 年台灣人口死因統計結果」，自殺在主要死因居第 11 位，死亡率為每 10 萬人口 15.5 人。值得特別注意的是，以年齡區分，在「15 至 24 歲」及「25 至 44 歲」這兩個年齡層的死亡人口中，自殺均居死因第 2 位（資料來源：<https://udn.com/news/story/7266/5541161>）。

由於年輕族群的自殺死亡率偏高，我們更需多加關注現今大學生的心理衛生健康。大學生這一個年輕族群自殺主因包括：受到家庭困擾、人際關係困擾、情感困擾、精神疾患困擾等議題之交互影響，而其自殺行為大部份屬「衝動型」自殺。亦即言之，若此時有人在企圖自殺者身邊伸出援手，一個溫暖的關懷、一個有效的傾聽、一個有力的陪伴……等，都能幫助憂鬱、有雨的企圖自殺者，撐起一把傘！

輔導小撇步

有些導師可能會認為輔導工作是專業且困難的，雖然，諮商輔導與心理治療的專門技術需要長期的學習與累積，然而，身為導師的角色，班級輔導工作仍然能有簡單可行的施力點可提供導師實際操作：

一、真誠與正向態度

1. 真誠

真誠是打開人際關係的金鑰，尤其對於這一世代裡感官能力敏銳的高敏感族群而言，他們更在乎人與人之間的真誠感受。導師真誠地給予同學關懷，同學就能感受到正向的鼓勵與肯定。

2. 正向態度

伊索寓言裡，有一個《風與太陽》的故事，內容發人深省，故事應用於輔導工作，說明了溫暖正向的重要性。故事內容闡述風與太陽的競爭，兩者都認為自己的力量最強大。為了一分高下，風與太陽決定看誰有能力

能將路過旅人的外套褪下。強風呼呼地吹著，旅人卻將外套拉得更緊。太陽溫暖地照耀，旅人滿身是汗，反而自動地將外套脫下了。

導師能運用如太陽般地正能量，保持溫暖、關懷、尊重、支持、包容、接納的態度，涵容地面對學生所遇困擾與狀況，就能穩定地維持良好的師生關係。而關係的維持，能幫助導師防微杜漸地觀察到同學的狀況，且及時給予同學適切的協助。

二、傾聽與陪伴

傾聽與陪伴就是最佳的輔導。不過，在科技發達、日新月異的現代，縱使交友軟體、線上溝通軟體不斷推陳出新，還是無法填補人際間的疏離而帶來的孤獨感和寂寞感。若同學在心情苦悶時，想到要找導師聊一聊，此時，導師陪伴在同學身旁，傾聽同學訴說生活的難處或陰天有雨的心情同學就能在訴說的過程中紓發情緒、整理自己的內在想法，同學甚至也有可能在表述的片段裡，找到解決困境的方法喔！

三、同理心

同理心即是換位思考，站在對方的立場，感受對方的想法與情緒。不過，導師究竟要如何讓同學感受到有被導師同理的感覺呢？

同理心：「簡述語意」＋「情緒與內在感受的反應」

舉例來說，若有同學跟導師說：「我覺得最近做什麼都很不順，準備很久的考試，結果成績居然考不好，分組報告又被同學說我亂做，但我明明很用心，我覺得很挫折，也很難過，我到底要怎麼辦呢？」

導師能運用同理心的技巧，回應同學：「我感覺到你很難過，因為你很用心準備考試跟做報告，但結果都不如你預期。是這樣嗎？」

同學感受到被導師同理，就會願意多一點的表達與陳述，導師也就越能理解與貼近同學內在真正的想法喔！

自殺防治守門人 123

社團法人台灣自殺防治學會對於致力推廣台灣的自殺防治工作不遺餘力，以下轉載「認識 1 問 2 應 3 轉介的技巧」，協助導師成為自殺防治守門人，了解如何運用「1 問 2 應 3 轉介」來幫助有需要被幫助的同學。

1 問：「主動關懷、積極傾聽」

自殺行為是從「想法」到「行動」的漸進過程。在自殺行為出現之前，學生會透露某一形式的線索或警訊，可能以口語或行為的方式表現，也可由其所處狀態判斷。因此，當發現有自殺風險時，請認真嚴肅地看待警訊，並主動運用心情溫度計

(https://www.google.com.tw/url?q=https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs&sa=U&ved=2ahUKEwizzu_D1NbZAhWCyosBHSW0A0UQFnoECAYQAg&usg=AOvVaw0aEnQMnNglznF5voaj90Fk) 評估情緒困擾程度，用心傾聽所遭遇的困境，一旦確認學生具有自殺意圖，立即深入了解自殺危險度高低。要詢問一個人的自殺意念並不容易，循序漸進的討論主題是有幫助的，一感到懷疑便立即詢問，要了解「這可能是唯一一次幫助的機會」。

1)關於「詢問」的部分注意事項如下：

- *感到懷疑學生仍有自殺意念，需立即詢問。
- *要有這可能是唯一一次介入幫助的機會的認知。
- *在隱密的地方談。
- *讓學生放心自在的說，不要打斷他。
- *如果學生不願接受幫助或不願談論，請堅持下去。
- *如何問是其次，重點是「你問了」。

2)如何「詢問」？

間接問法

- 你是否曾經希望睡一覺並且不要再醒來？
- 你是否覺得活著沒意義，沒價值，也沒有人在乎？

直接問法

- 你會不會有想不開的念頭？
- 你是否有想到要自殺呢？

應注意避免詢問的問句

- 不要對自殺意念或行為以半開玩笑的方式詢問：「你該不會想要自殺吧？」、「不要跟我說你想自殺喔！」

- 不要太急著提供問題的解決方法
- 不要發誓保守秘密
- 不要爭辯自殺是對或錯
- 不要使自殺者增加罪惡感

2 應：「適當回應、支持陪伴」

當人們說「對生活厭倦」、「沒有活下去的意義」時，這些說法常常會被聽的人否決，或甚至告訴他們其他更悲慘的例子。事實上，最重要的一步是要有效的聆聽他們的想法。因為伸出援手或傾聽本身就能減少自殺者的絕望感。詢問確定學生有自殺意圖後，守門人的任務即轉為適當回應與提供陪伴，同時，在回應的過程中，亦可評估學生是否需要進一步轉介或其他醫療協助。

1) 如何勸說學生繼續活下去並且接受幫助

- * 平靜、開放、接納且不批判的態度將有助於與學生的溝通。
- * 開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺，使學生情緒起伏程度減緩。
- * 積極專注傾聽學生遭遇的問題，嘗試了解他們的感受，提供情緒支持。
- * 不要急著評斷學生的遭遇、處境或想法，你的傾聽與協助能夠重燃希望，並產生改變。
- * 「自殺」本身並不是問題，而是學生用來解決他所遭遇困境的方法，因此可試著找出自殺以外的處理方式。
- * 提供學生任何形式的「希望」，並將焦點放在個人正面的力量。因此，我們可以思考「這個人在過去的人生當中是為什麼而生，現在活著的理由是什麼？」、「他的生活重心與目標為何？有沒有可以令他積極的人、事、物？」，再接著詢問他：「是否願意尋求協助？」「你是否願意答應在找到任何協助之前，不結束你的生命？」

2) 不適當的回應方式如下，更重要的是，傾聽與理解，並能在適當的資源轉介之後，持續關懷。

- * 太常打斷他們說話。
- * 顯露震驚或情緒激動。
- * 表達自己很忙。

- *擺出恩賜的態度。

- *做出突兀或含糊不清的評論。

- *問大量的問題。

3 轉介：「資源轉介，持續關懷」

面對你想幫助的人，當他的問題已經超過你能處理的程度與範圍時，就是你幫學生找出適當的資源，進行資源連結的時候，就如同當我們的家人有生理疾病時（如心臟病），我們立即的反應是尋求專業醫師的協助，而非自己試圖治療。因此，好的守門人不只被動的阻止自殺，也會主動積極的協助轉介處理。且轉介後需持續的關懷學生，並再次評估學生的自殺風險，直至解除自殺危機為止。

1) 若有以下的情形就可嘗試進行轉介

- *心情溫度計分數偏高者，高於 10 分者建議尋求心理諮商，高於 15 分者建議諮詢精神專科醫師。

- *懷疑可能具有潛在的精神疾病者。

- *有自殺或自傷的身心問題。

- *問題超乎助人者的能力。

- *社會資源或支持不足夠。

2) 在協助學生進行轉介時，有以下的建議：

- *向學生保證隱私之安全與尊重學生的意願。若學生有強烈自殺意念，務必強調轉介後由諮商輔導與醫療團隊一起協助的重要性。

- *依學生特性提供適切的資源或協助其轉介。如為轉介至醫療院所，可評估學生平時就醫習慣，詢問是否有較習慣的就診醫療院所與固定的主治醫師。若原本已在精神科就醫，則建議繼續在原醫院治療，並鼓勵學生主動與醫師溝通心情溫度之變化。

- *轉介學生就醫時，建議守門人可先以電話或其他方式告知被轉介的醫師有關學生的特殊情況，以加速學生的轉介與處理過程，並於事後向學生或受轉介對象瞭解處理情況。

（資料來源：<https://www.tsos.org.tw/web/page/gatekeeper3>）

結語

諮商暨健康中心的諮商輔導資源（文興 4F）是導師強而有力的支持後盾，中心提供專業的身心科/精神科醫師、心理師、社工師諮詢、諮商、輔導、評估等服務。歡迎導師針對需要協助的學生進行轉介。讓我們一起成為自殺防治守門人，為陰天有雨的同學撐起一把傘喔！