

其實我是想活下去～ 難解的兒青自傷自殺

何美雪 博士
橋心理諮商所

今日主軸

她的故事-
自殺還是求救？

理解是首要－
自傷相關成因

只是原則－
校園輔導叮嚀

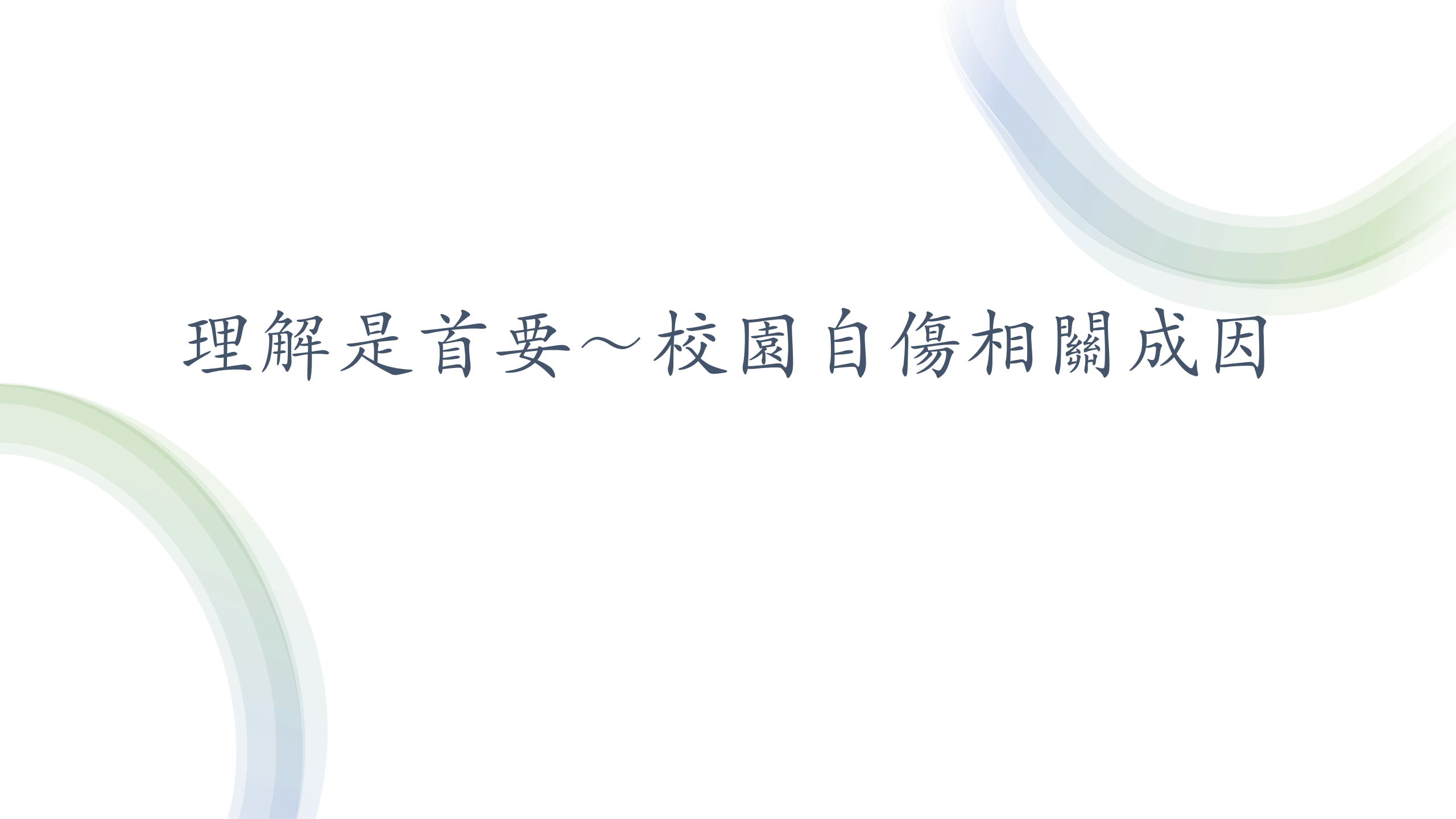
分工不多頭－
行政處室合作

她的故事～

自殺還是求救？

其實有夢的她 很想好好活
其實有愛的媽 太慢變成熟
其實幸運的她 校園給空間





理解是首要～校園自傷相關成因

不是想死，而是想結束痛苦

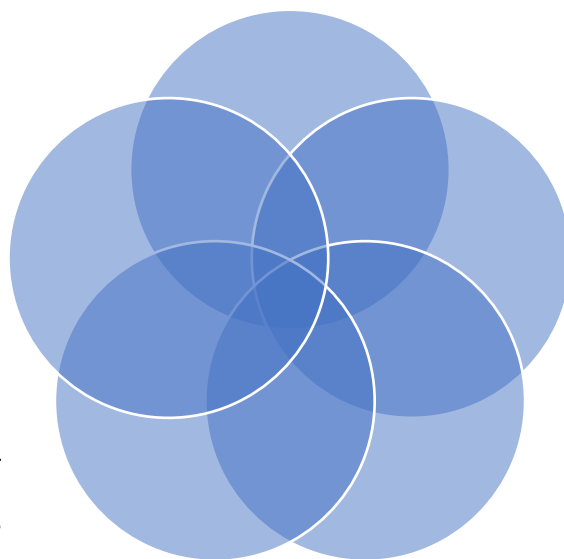
人際困難

社群壓力

原生家庭

精神疾病

課業壓力



不是突然，而是長時間情緒的積累

孤單

憂鬱

無助

無力

無望

痛感

快感

無感

心是複雜的～未必知道自己想要什麼？

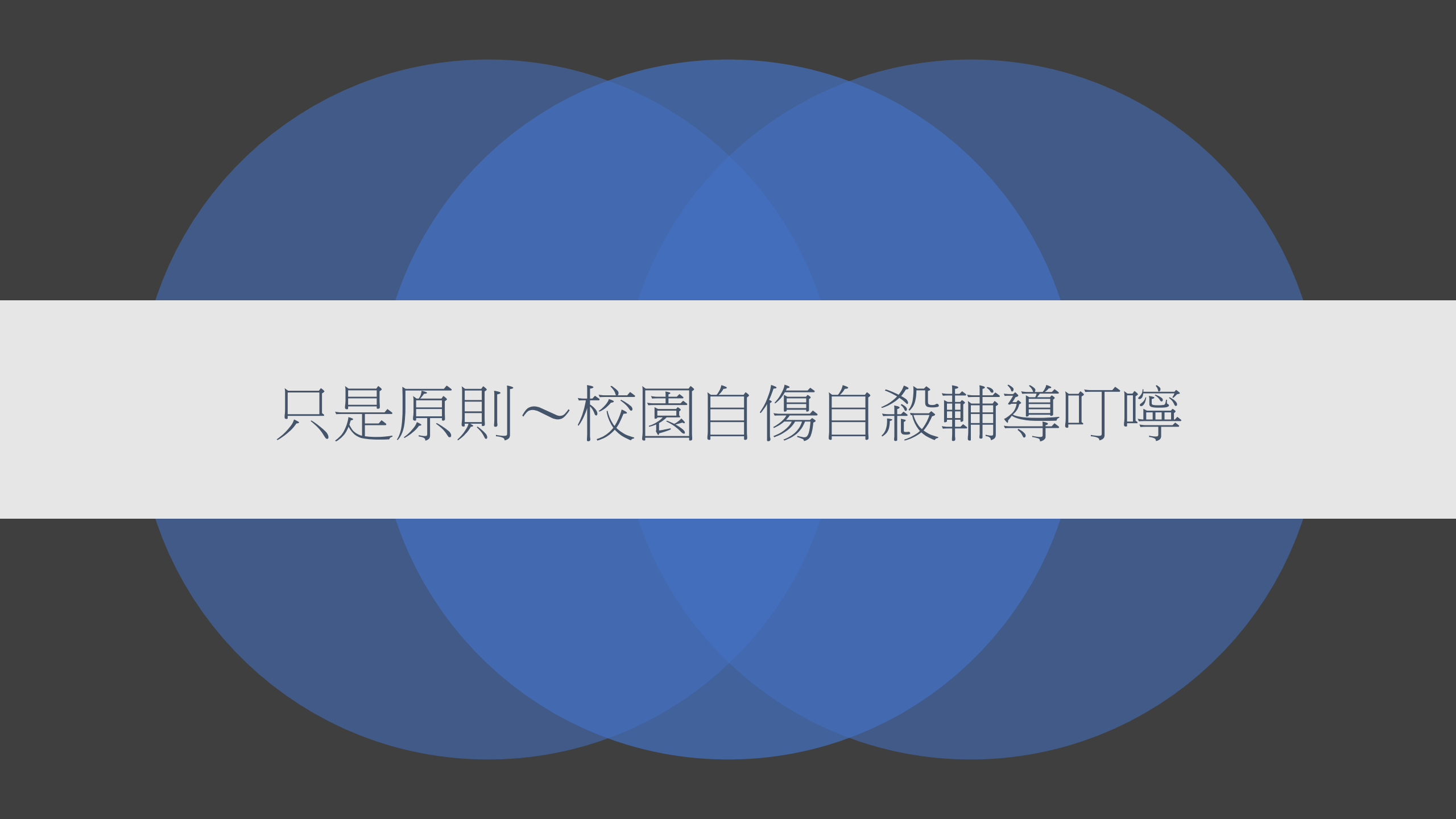
尋求關注

逃避痛苦

同儕學習

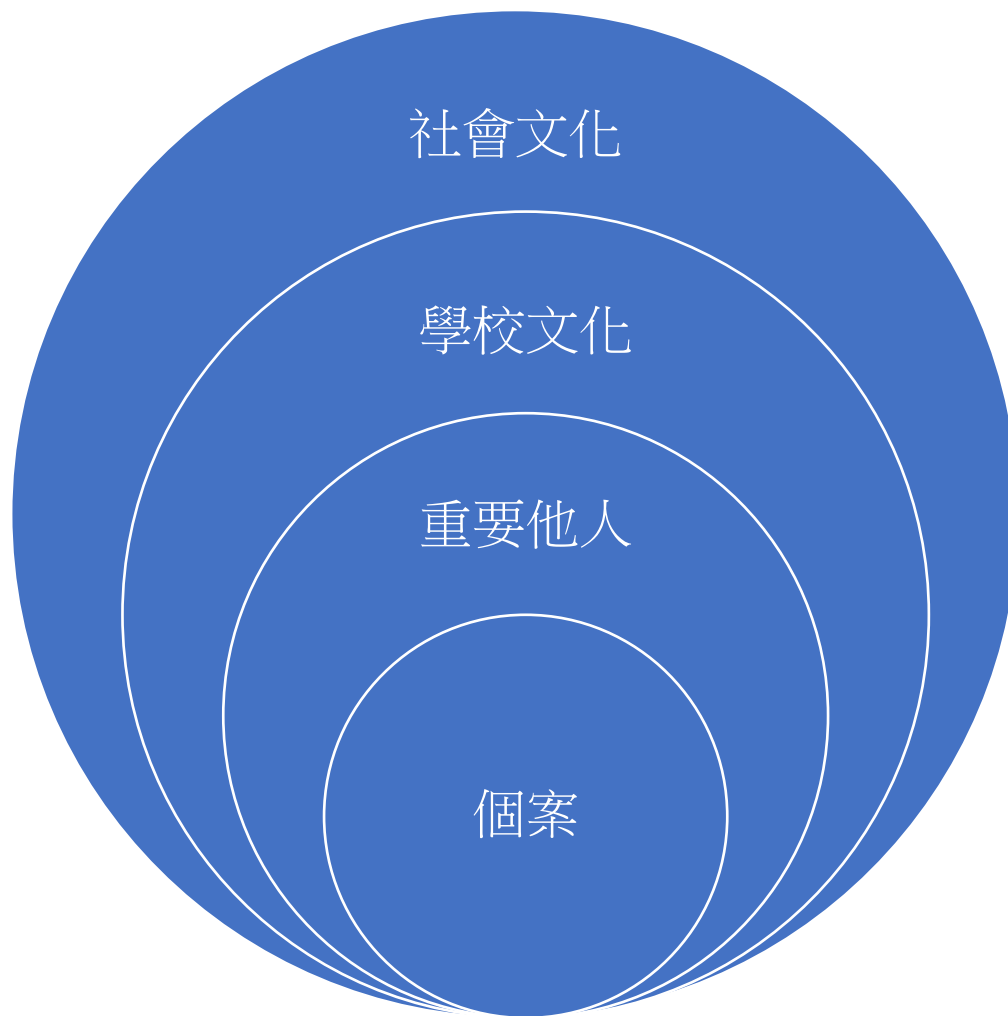
報復手段

證明無能



只是原則～校園自傷自殺輔導叮嚀

不只有個案的校園學輔工作



三級輔導的差異化

高調的一級輔導 全校親師生 生命教育
性平教育



低調的二級輔導 篩選與輔導 班級團
體輔導 個別輔導..



保密的三級輔導 評估與診斷 個別諮
商 轉介機構醫療..

校園自傷自殺危機事件

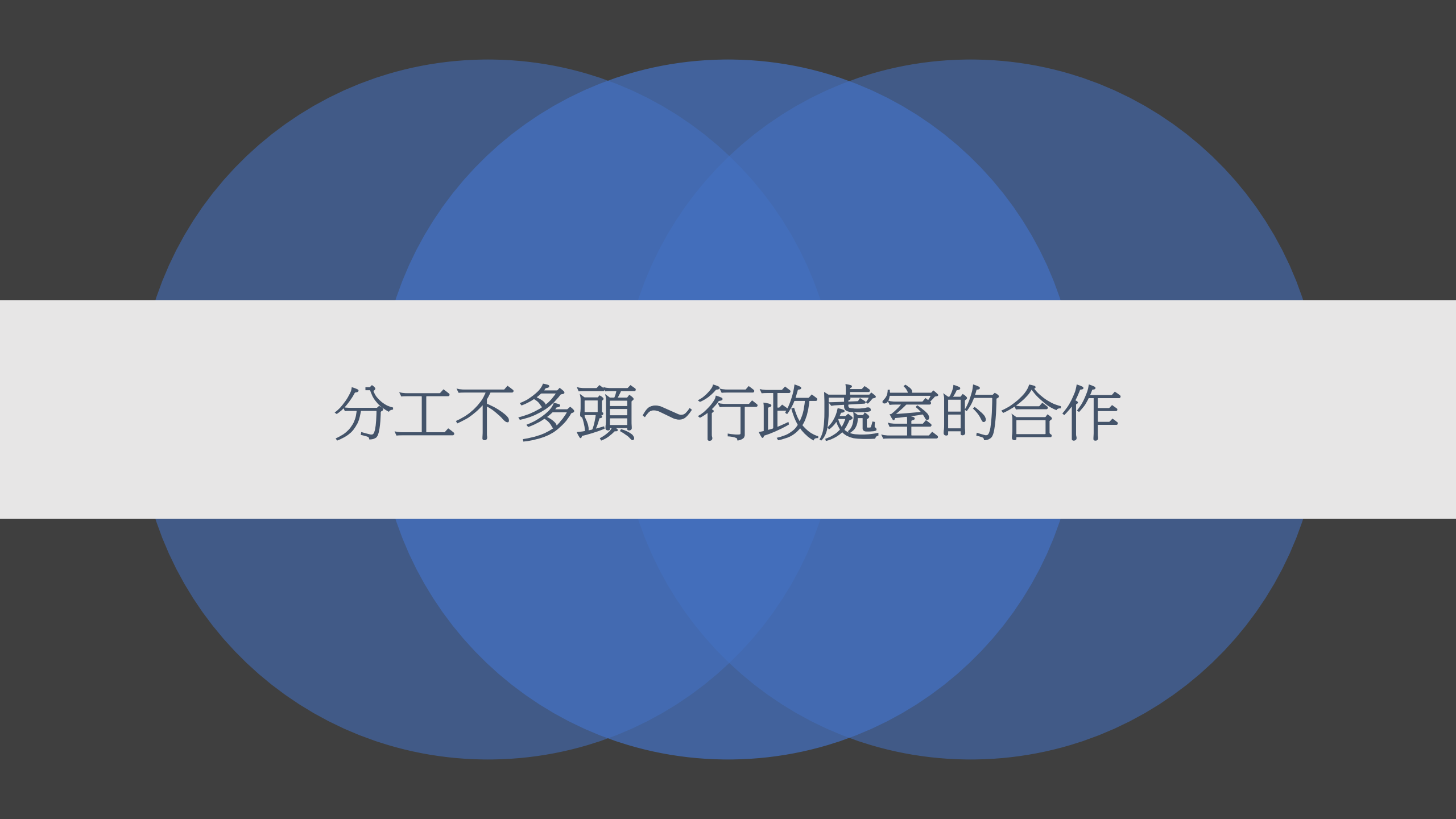
滾動定錨～輔導團隊討論
擬定危機三級輔導計畫

各有所長～尊重專輔的專業背景 行政支援

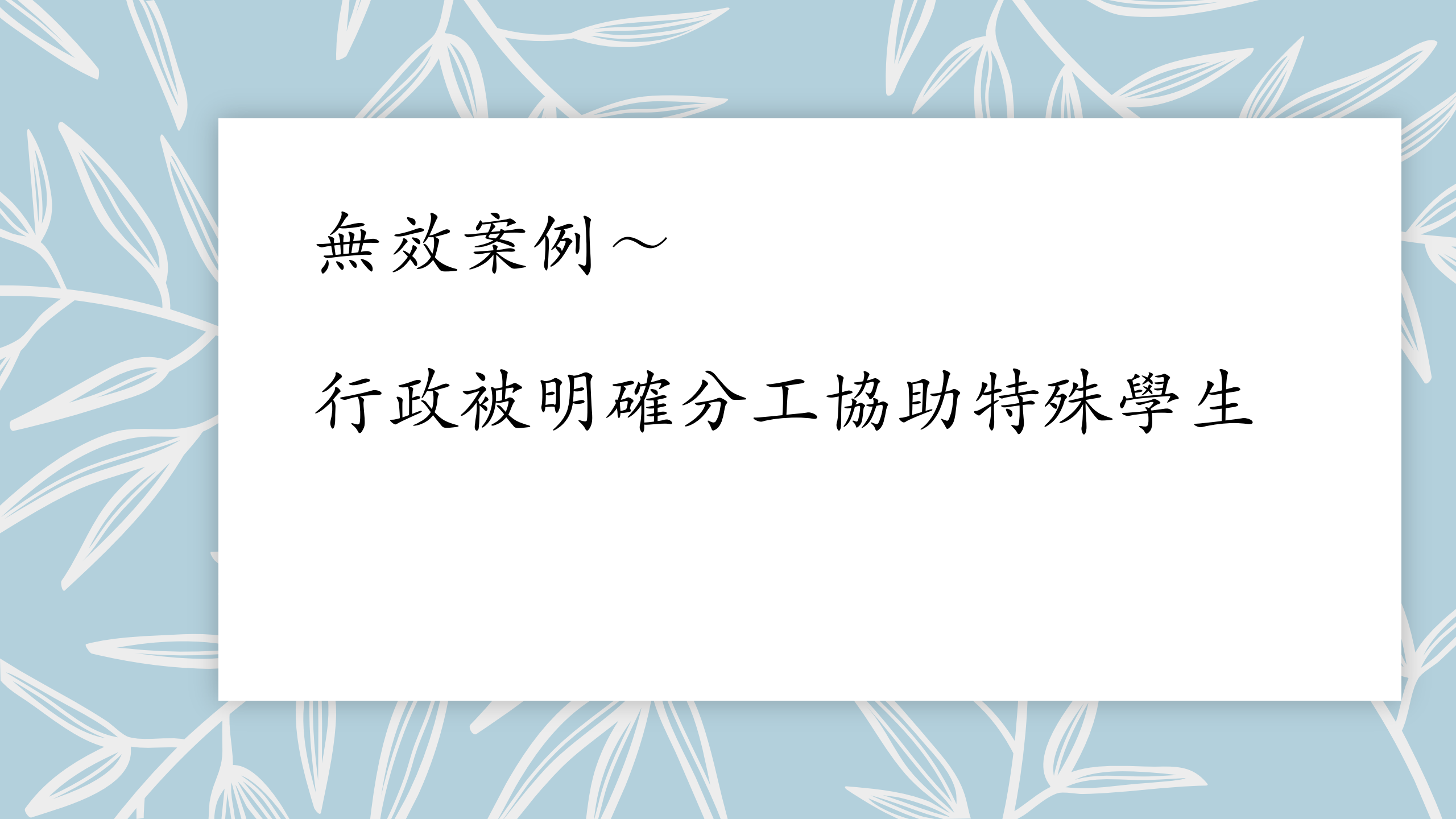
模仿效應～謹慎評估班級
輔導介入方式與深度

尋求資源～重大事件 三級
輔導 家庭系統介入

追蹤評估～急性危機發酵
慢性危機



分工不多頭～行政處室的合作



無效案例～

行政被明確分工協助特殊學生

一體兩面的學務輔導 內外在相依相合

輔導室著重
內在感受

是溫暖不是糖
是同理不是同意
是支持不是代辦



學務處著重
外在行為

有明確合理的行為準則
學生對行為結果的負責
以教育為先而不是警察

行政倫理v.s.輔導專業

不可忽視的行政權影響力

行政程序優先於溝通內容

因理解而相互尊重相互支持

行政角色與輔導角色間的專業對話

輔導主任是輔導室對外溝通關鍵

(三) 低調輔導v.s.高調宣導

重視輔導教師工作角色的宣導

不僅是學生的校園初級預防

善用危機展現輔導專業1公分

非正式口碑形塑校園輔導信任

(四) 雙重關係v.s.角色界限

隨時關注此時此刻的關係狀態

釐清自我在行政教學管教的角色

雙重關係應避免但非定律

透過場域或時段進行自我的角色界限

(五) 專業合作v.s.處室分工

平常心看待校園處室分工有落差

個案輔導或管教容易有爭議

校長主任導師有共識,學務輔導相輔相成

信任關係下,專業聲音被聽見

校園團隊合作橋梁——

非正式溝通優先於正式公文

有關係就沒關係--平時情誼是合作的關鍵

持續付出，適時的建立專業形象

心中不只行政輔導專業--尊重每個教師的專業

專業與行政互動應有之原則

個案最大利益考量v.s.配合學校行政

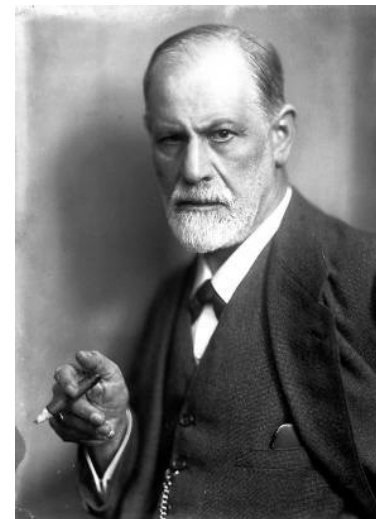
走出輔導室創造更大的藍天

危機就是轉機—危機處理能力的展現

善用行政權提升校園對輔導內涵的理解

有勇有謀，謹言慎行

結語--愛是最好的治療力量



我怎樣愛人……

- 為他人做別人曾為我做的事。
- 為他人做曾經希望別人為我做的事。
- 為他人做他所希望別人為他做的事。



Thank You