

發行人：蔡一鳴學務長

總編輯：黃宏宇主任

執行編輯：學輔中心

發行日期：108/1/8

前言：

自我傷害與自殺經常是青少年面對困境時所採取的因應方式之一，根據過去研究發現，約有 20-43% 的大學生過去一年曾經有自殺意念，約有 5-10% 的大學生最近六個月有嚴重的自殺傾向，還有 4-5% 曾採取自殺企圖的行動。國外研究調查以在學生和畢業生為研究對象，發現其在一生當中，約有 44% 在學生和 49% 畢業生表示出現過自殺意念，約有 6% 在學生和 4% 畢業生表示在過去一年有嚴重自殺傾向 (Drum, Brownson, Denmark, & Smith, 2009)；陳雅卉(2009)調查國內大學生，一週內自殺意念比率高達 39.5%，這些數據提醒了在校場域工作的我們要正視學生自殺的議題，本期電子報將介紹自殺的徵兆以及如何預防，並提供相關的心理衛生資源給各位老師參考。

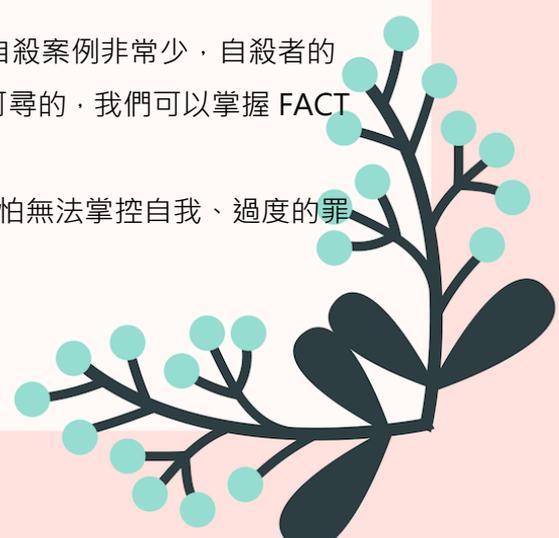
心靈交流站：

回顧國內近期大學生自殺事件，某國立大學學生因課業壓力及人際關係議題，在宿舍內燒炭自殺 (中央社，2014)；某國立大學碩士生因為兵變、求職不順而輕生(聯合報，2013)；或某國立大學新生，疑似因課業問題又和母親口角，心情失落跳樓自殺身亡(中國時報，2013)，相似的報導在近幾年層出不窮，從報導中可以發現大專院校學生的困擾來源很多元。根據董氏基金會調查指出，大學生最常感到的壓力來源前三名分別是「未來生涯發展」、「學業表現」及「與異性交往關係」。「未來生涯發展」成為大學應屆畢業生最常感到最有壓力的生活事件；而「學業表現」、「與異性交往關係」、「人際關係」則是一年級的大學新鮮人最常感到有壓力的生活事件。進一步分析發現，藝術設計、民生相關學院的學生，比理工農學院、醫護學院及教育學院學生還要憂鬱。值得注意的是，教育相關學院的學生時常或總是因「未來生涯發展」而感到壓力的比例高達 40.9%，明顯高於其他學院學生，顯示教育相關學院學生的未來生涯發展輔導需要獲得更多關注，以下提供可以協助導師辨識學生自殺前兆的方法：

一、 自殺前的徵兆：FACT

自殺是一種求救的行為，單純為了引起他人注意的自殺案例非常少，自殺者的共同目的是尋求問題的解決之道。而自殺並非無跡可尋的，我們可以掌握 FACT 口訣，從以下四方面做自殺評估：

1. 感覺 (Feelings)：無望、無助、無價值感、害怕無法掌控自我、過度的罪惡感、悲傷、憤怒等。





2. 行動或事件 (Action or events) : 個人失落經驗, 如分手、分離、關係的破裂、重要他人逝世、失去學籍、金錢、地位、自尊等。
3. 改變 (Change) : 睡眠、飲食習慣的變化、對以往喜歡的活動失去興趣。
4. 預兆 (Threats) : 在行動上將心愛的物品分送他人或丟棄、研究自殺方法、收集自殺工具, 並在言語上, 透露想死的念頭。

整體來說, 須對「自殺意念」與「自殺計畫」進行評估, 了解學生自殺的想法與自殺計畫的準備度、完善度、可執行度、縝密度 (如預計自殺的時間、地點、如何取得工具、自殺方式等)。此外, 需特別注意曾經以自殺、自傷因應心理危機方式的學生, 他們在幾年內都有很高的可能性陷入同樣的危機。

二、預防方法：

台灣自殺防治學會提供「1 問 2 應 3 轉介」的方法, 讓我們在面對高自殺風險的同學時, 可以發揮生命守門員的功能, 為學生設立安全防線, 提供導師們參考:

(一) 當學生透露自殺想法時, 您可以...

1. 一問：主動關懷與積極傾聽

導師可評估自己與學生關係的遠近, 來決定如何詢問學生關於自殺的事情。提供幾種開口與學生談論自殺的方式：

- 你最近是不是常常感到不快樂？不快樂到想要結束自己的生命？
- 會不會覺得活著沒意義，也沒人在乎？
- 你有沒有想要結束自己的生命？或是想不開的念頭？
- 你剛剛談到很想死，老師很關心這個部分，想多了解一些...

2. 二應：適當回應與支持陪伴

積極專注地聆聽學生遭遇的問題, 而不做評斷或評價, 也不給予空泛的安慰, 如「想開點」、「過陣子就好了」, 多去表達情感上的支持與同理, 減少學生覺得「被遺棄」的感覺。

3. 三轉介：資源轉介與持續關懷

當導師察覺學生有自殺念頭, 可告知學輔中心, 中心將會評估是否轉介, 進入醫療系統, 展開系統合作。

(二) 平時的預防工作

1. 協助學生發展充足的自信
2. 培養壓力調適的方法
3. 培養挫折忍受力
4. 養成彈性思考的習慣
5. 建立人際網路資源





結語：

在自殺危機中，需要有人 24 小時的陪伴，如果有親密的人肯聽其傾訴，則此危機可能即可安然度過，甚至找出再出發的力量。但在董氏基金會的調查當中，發現大學生心情不好時第一個求助對象以朋友、同學及男女朋友最多，有不少人只想自己躲起來，其次才是找家人，卻很少會找老師或找輔導中心幫忙，故導師平時可藉由幫助學生建立「尋求協助才是成熟的」的觀念，讓學生知道這是一種成熟且負責的方式，當人生面臨低潮時，可以為自己找到一塊浮木。

班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑幫助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表 (含申請須知)

<http://advisory.utaipei.edu.tw/files/11-1026-5141.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：盛秀明心理師 (校內分機：4332)



小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫唷！

參考文獻：

Drum, D. J., Brownson, C., Burton Denmark, A., & Smith, S. E. (2009). New data on the nature of suicidal crises in college students: Shifting the paradigm.

Professional Psychology: Research and Practice, 40(3), 213.

陳雅卉(2009)。大學生自尊，憂鬱程度，社會支持與自殺意念之相關研究-以某大學為例。臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系在職進修碩士班學位論文，1-103。

黃正昌(2008)。你快樂嗎？大學生的心理衛生。台北：心理。

台灣自殺防治學會：<http://tspc.tw/tspc/portal/theme/index.jsp?sno=78>

財團法人董氏基金會自殺防治

網：https://www.jtf.org.tw/suicide_prevention/page03_26.asp

