

本期簡介

最近許多學生因情緒低落來到學輔中心求助，每個人都帶著自己獨特的壓力困擾，希望可以得到些解答，值得關注的是一定比例的同學伴隨著其他症狀，如食慾不振、睡眠困擾及出現自傷、自殺的念頭等。本期電子報將和導師們一起討論憂鬱症狀，以及可能伴隨的行為結果，期望藉由這個討論拉近與學生的距離，讓整個學校系統可以在學生們出現憂鬱癥候時能及時介入關心，協助學生度過憂鬱階段。

心靈交流站：

在瞭解憂鬱可能會產生的行為之前，我們可能要先了解「憂鬱」到底是怎麼一回事，為什麼同樣的一個情境，有些人表現的安然自得，有些人卻在意到產生不舒服的情緒？研究發現人類在遇到壓力時，若知覺到自己是無法應付這個壓力，便可能會產生憂鬱的情緒，這種憂鬱狀態包含有悲傷、頹廢、消沈、低落等多種負面情緒形成的心理感受(張春興，1989)。

根據劉思遠(2012)的整理，大學生常見的生活壓力源有學業壓力、就業壓力(例如：專業能力是否能學以致用、對未來感到迷惘等)、人際壓力、家庭壓力、病痛壓力(例如：自己或重要他人受傷或生重病)、情感狀況(男女朋友分手、告白失敗、第三者介入等)、自我認同的壓力等七種是大學生常見的壓力源。導師若觀察到同學異常行為時，可以先了解同學可能遇到的困境，並能理解到這些困境對於學生來說可能會有不同的情緒反應，相信有些學生能夠依靠自己和身邊的支持系統得到緩解，但同時也有一群同學是會將這些壓力累積在心裡，獨自承擔而造成難以排解的憂鬱狀態。

導師可以藉由觀察學生與憂鬱有關的生心理變化，以瞭解及辨識出學生的憂鬱程度，並提供合適的幫助。根據楊書翎(2016)的整理，可以發現處在憂鬱低落的學生會有以下幾種常見的外顯表現。

1. 情緒起伏明顯及社交狀況改變：

長期處於壓力之中容易感到焦慮不安，在這樣的狀況下可能變得煩躁易怒，或是低落沮喪，而這些情緒的變化可能影響人際互動，例如容易與他人起爭執，或

是疏遠他人不想社交。

2. 精神狀況的疲憊及作息狀況改變：

學生可能總是感覺很疲倦，可以觀察到在課堂上難以專心、活動量降低，減少平日會參與的活動。這些身體上的疲累也容易造成無助、沮喪的感受。也連帶影響出席狀況，例如常常睡過頭遲到、無故缺席等。

3. 飲食及睡眠改變：

處在壓力之中的學生可能出現食欲不振、睡眠狀況改變，如難以入睡或是嗜睡等兩極化狀況。

4. 自我傷害的念頭及行為

回顧衛生福利部的調查，我們可以發現自殺為 15 至 24 歲人口中死亡原因第二名，多數人都難以理解年輕人使用自我傷害行為來宣洩情緒、抒發痛苦的原因，根據郭欣柔（2019）年提出的見解，自我傷害行為背後可能的原因包括透過身體上的痛苦，撫平更痛苦的心理狀態，達到舒緩個人情緒的目的。同時自我傷害行為也是一個對外求助的信號，當有些學生無法以口語的方式表達自己的痛苦及需求來向他人尋求支持與協助，展現傷口與傷痕或許是一個較容易的方式，期盼有人能夠發現自己的痛苦進而給予協助。而除了上述原因，自傷行為有時候也反映出學生對壓力與生活缺乏掌控感。由於無法控制外在的人事物，只能透過傷害自己來感受到自己具有能力，並能夠控制自己的負面情緒。

導師可以怎麼做：

了解到學生憂鬱狀態可能會有的行為表現，幫助導師們更能理解和貼近學生，理解到外在行為或許就是學生們在求助的訊號，以下的一些輔導策略協助導師們去辨識和協助有憂鬱情緒的大學生們，並在學生們做出自傷（殺）的行為時，提供一個定心方向，不至於過度驚慌。

1. 引導學生自我照顧：

觀察到同學有高壓反應時，可以試試看教導深呼吸放鬆的技巧【參考資料：放鬆技巧訓練-<https://ksph.kcg.gov.tw/12/file/n2-4.pdf>】，透過有意識地去覺察身體當下狀態，配合呼吸的呼吐達到放鬆到效果，也可以說明壓力造成的憂鬱情緒是正常的事情，引導學生了解適當的壓力是對人有幫助的，接納自己因壓力而產生的憂鬱是事實，也是一個很勇敢的表現。

2. 留意學生上課及出缺席狀態：

憂鬱狀態的同學可能會出現興致缺缺、沒有動力的表現，那麼觀察學生的出缺席狀態便是一個很好的辨別方法，若突然上課無精打采或是常常無故缺席，導師便可以主動關心同學，辨別同學是因為有其他事情耽擱，還是因為情緒憂鬱而影響學習表現。視情況給予建議及系統資源，如請其他同學協助在課餘時間關心，或轉介學輔中心等（馬學顯，2019）。

3. 遇到同學有自傷（殺）念頭或是行為時：

這或許是較難去發現的，當學生願意信任環境時，可能才會透露出一點端倪，當導師們知道學生可能有自傷（殺）念頭時，可能也會驚慌失措、備感壓力，一方面擔心學生安危，另方面也會有種需要承擔他人生命之重的沈重無力感。郭欣柔（2019）指出在陪伴與協助自傷學生時，師長感到的壓力會反映在和學生互動的情緒上，學生也會從互動中察覺到我們的焦慮。

當得知學生有這類念頭或是行為，先停下驚慌，覺察自己的情緒狀態，唯有當我們先安定好自己的心神，才能更為穩定地去承接同學們的痛苦情緒，提供一個較有品質的陪伴，研究發現當自傷學生發現有人是真心地想要陪伴、瞭解與協助他，並願意「聽」他的心聲，甚至不放棄他時，將能夠感受到被支持，並且舒緩壓力與情緒張力（蒙光俊，2010）

4. 與學校系統合作：

根據學生們的狀況去評估憂鬱程度，了解到遇到挫折、困難時難免都會出現憂鬱情緒，而適量的憂鬱也是人類往下一步邁進的動力，唯有這個憂鬱情形影響了生活日常，甚至出現了想傷害自己以緩解痛苦的想法時，導師們才需特別注意與協助。學輔中心提供了心理諮商服務，導師們也可以轉介學生來中心諮商，透過專業的心理協助，幫助學生走出憂鬱幽谷。若有學生出現自傷行為時，請不要過度驚惶，整個學校是一個團隊合作，導師們並不用負擔所有責任，在危機時刻發現難以獨立協助時，也請通知學輔中心及校安系統，透過各方不同的專業配搭，共同協助學生渡過危機。

結語

陪伴情緒低谷的同學是不容易的，一方面擔心同學的狀況，一方面自己也會出現一些情緒反應，像是緊張焦慮、煩悶等，導師們別忘了傾聽同學外也需要留些時間給自己，站穩角度才能穩定陪伴，若有任何需要討論或協助的地方，都歡迎聯絡學輔中心諮詢唷。

求助專線

生命線:1995

安心專線：0800-788-995

張老師協談專線：1980

學輔中心:2311-3040

4331~4335

心靈領航員

108 學年度第一學期學輔中心(博愛校區)活動看板

星光卡



108 學年度第一學期活動

成長團體系列

- *愛情留聲機-親密關係探索團體
11/12. 11/19. 11/26. 12/03. 12/10. 12/17
時間: 18:00-20:30 地點: 勤樓樓C305
- *藝想不到的自己-自我探索工作坊
11/16. 11/17
時間: 9:00-16:00 地點: 勤樓樓C305

星光小時光

- * 10/03(四) 星光電影院-被抹去的男孩
- * 10/22(二) 藝起FUN輕鬆-藝術媒材體驗
時間: 18:00-21:00 地點: 勤樓樓C305

重要訊息

每參加一次活動, 即可於右方蓋章, 集滿三個章, 可攜此卡片到學輔中心換取精美的小文具, 12/18(三)開始兌換, 限量10份, 敬請把握機會喲!!

活動詳情請掃QR CODE至學輔中心網頁或電洽 (02) 2311-3040轉4335

成長團體系列

親密關係探索團體

108-1臺北市立大學-學生輔導中心

愛情留聲機 親密關係探索團體

還記得成長過程中，那些陪伴我們的流行歌嗎？
曖昧的酸甜、陪伴的幸福、衝突的難受和分開的失落
這些歌曲陪著我們走過愛情的不同階段

邀請喜歡讓音樂說故事的你
在團體中交流旋律、分享彼此
一起探索在親密關係中愛情的樣貌



招募對象：有交往經驗之本校學生

活動時間：11/12 -12/17每週(二) 18:00-20:30
共六次，請全程參與哦！

活動地點：勤樸樓C305團體室

帶領者：陳賞諺、馬學穎實習心理師

報名時間：至108. 10. 20(日)截止

報名方式：掃描QR Code填寫報名表

洽詢電話：(02)2311-3040 轉4335

注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘的個別會談，
以了解彼此的期待哦！



報名掃我



自我探索藝術治療團體

108-1臺北市立大學-學生輔導中心

藝想不到自己 -自我探索工作坊



你是否曾經好奇過...

我是什麼模樣？

在人群中的自己呢？

是否也有自己不曾發現的一面？

從藝術媒材裡看見不一樣的自己吧！

(無須任何藝術基礎，只要帶著放鬆的心情前來即可!)

招募對象：對於自我探索有興趣之本校學生

活動時間：11/16 (六)、11/17(日)-09:00-16:00

活動地點：勤樸樓C305團體室

帶領者：馬學顯、陳賞諺實習心理師

報名時間：至108.10.20(日)截止

報名方式：掃描QR Code填寫報名表

洽詢電話：(02)2311-3040 轉4335



掃我報名

*注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘的個別會談，以了解您的期待哦!

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) :

<https://advisory.utapei.edu.tw/files/15-1026-68287,c7-1.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 心理師 (校內分機：4334)

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：

放鬆技巧訓練(<https://ksph.kcg.gov.tw/12/file/n2-4.pdf>)

陳莉榛、胡延薇、張雅惠 (2013)。大專院校自殺/自傷危機處理之探討：以台灣北區四所私立大學為例。中華輔導與諮商學報，38，148-182。

楊書翎 (2016)。大學生壓力辨識及自我照顧方法。國立台南大學輔導中心月刊。

朱庭儀 (2017)。大學生憂鬱、靈性概念與自殺意念之相關研究(未發表之碩士論文)。

國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商所，高雄市。

馬學穎 (2018)。致陪伴自殺者的你。內湖高工每週一文。

郭欣柔 (2019)。「自傷學生守門人的教戰手冊」——認識與陪伴自傷學生。國立台南大學輔導中心月刊。

臺北市立大學學輔中心 (2019)。收假症候群-談大學新舊生開學適應。心靈捕手導師電子報，75。