

心靈捕手-導師電子報 第 95 期
「疫」同捕捉幸福：成為大學生的生命守門員

發行人:劉述懿學務長

總編輯:黃凱嫻主任

執行編輯:學輔中心

發行日期:110/10/19

本期簡介

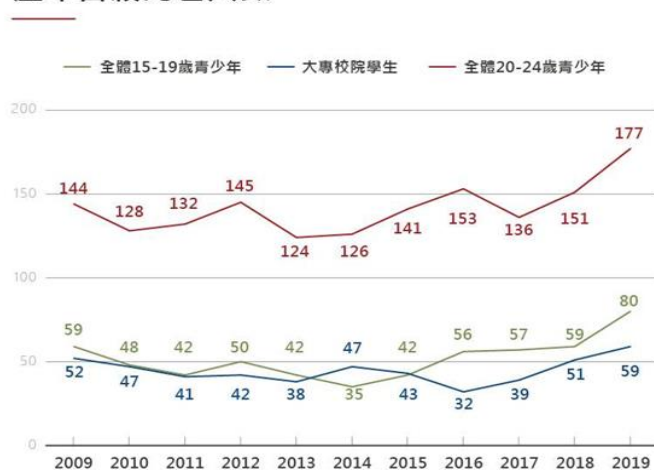
親愛的導師們好，在全球新冠肺炎大流行衝擊之下，人類的生活型態產生了巨大變化，原本的工作、休閒活動、人際關係及社交網絡等，皆由新型態的運作方式取而代之。而在大學校園中，自殺防治一直以來皆是當代公共衛生以及心理衛生工作之重要課題，因此本期電子報因應疫情衝擊之下，就大學校園的自殺防治工作，提供導師們相關知能，以期共同合作，成為學生生命低潮時的守門員。

心靈交流站：

1. 疫情下的自殺防治

使人企圖自殺的可能原因很多，影響自殺的因子是多面向的。特別值得關注的是，去年年初起迄今，新冠肺炎(COVID-19)疫情明顯影響了全球人類的日常生活，而鄰近日本、韓國的自殺率也在疫情期間飆升，臺灣地區更是受到疫情影響甚巨，隨著生活方式的改變以及壓力源的增加，大學生的自殺率有上升的趨勢，國內更是出現不少大學生自殺的新聞事件。將時間回溯到 2020 年的 11 月中旬，臺大在 5 天內連續發生 3 起學生自殺事件，甚至不僅臺大，海科大、成大等校陸續也發生學子走上絕路的憾事，在在引起社會議論。教育部長潘文忠 (2020) 指出，去年全國大專院校有 59 名學生輕生致死 (參見附表 1)，截至 11 月 16 日，各級學校則有 76 名學生自殺致死。因此疫情期間在校園內所衍生的心理健康問題備受各界重視。

歷年自殺死亡人數



附表 1-圖片資料來源：衛生福利部統計處(2020)

2. 社會大眾對自殺防治的迷思與事實

★提出自殺的學生是不是其實不會真的去自殺？

大部份自殺的人會傳遞明確的警訊、想法和意圖，他們會發出種種表示他們想要死、覺得自己沒用等等的大量暗示，或是可以更進一步由個人行為的改變或過去病史中可得到一些警訊，千萬不能忽略這些求救的訊息，像是：產生退縮的行為，無法和家人及朋友相處；時常表現出易怒、悲觀、憂鬱或無感情的人格改變；出現飲食或睡眠的突然改變；或是突然想要收拾個人事物或立遺囑等；甚至是反覆提到死亡或自殺。

★學生的自殺意念或行為，是無法預防或避免的嗎？

的確並非所有自殺都是可以避免的，但是大部分的自殺，其實是可以事先預防的。在大部分情況，學生身心狀況稍微變差時，自殺的想法可能會再出現，但並不是一直存在的；而且有些人的自殺想法可能在其狀況好轉後便不會再出現了。蓄意自傷或是自殺行為其實在事前都有脈絡可循，可以防範於未然！

★面對可能自殺的人最好不要和他討論自殺的問題？

我們可能會擔心與想自殺的人談論自殺相關議題，可能會「提醒她/他要實行自殺行動」或是「灌輸這個想法在她/他心中」。但事實上，談論自殺並不會對她或他產生意念的灌輸，反而有助於釐清他們自殺的想法或是意願，更可以藉機給予她或他情緒或事件上的同理與支持，反而有助於降低其自殺風險。

導師可以怎麼做：

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：

1. 當學生透露自殺想法時，您可以...

★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，想了解更多...

★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。

★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。

2. 平時的預防工作：善用「心情溫度計」迅速掌握同學的心理健康照護需求。

心情溫度計為一自填量表，導師們可以透過社群軟體或是與同學聚會時，邀請同學填寫附表所提供導師們參考的心情溫度計量表(社團法人台灣自殺防治協會)，運用心情溫度計-簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale，簡稱 BSRS-5)，迅速了解同學是否有可能有自傷(殺)念頭，進而提供所需之心理衛生服務。

結語

大多數的人對於自殺的感覺很複雜與矛盾，想活及想死的念頭一直在拉鋸。所以如果在自殺危機中有人給予支持，會讓想活著的念頭增強，自殺的風險就會降低。尤其近年在現今全球新冠肺炎大流行衝擊之下，更是改變人與人之間的溝通與互動，如果在身邊的親友及師長們，若能夠提高警覺，克服疫情的衝擊並肯聽其傾訴，則此危機可能即可安然度過，讓同學找回屬於自己的控制感、甚至找出再出發的力量。

附表：心情溫度計-簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale，簡稱 BSRS-5) (參考社團法人台灣自殺防治協會)

心情溫度計 (簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中(包含今天)」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

| | 完全沒有 | 輕微 | 中等程度 | 嚴重 | 非常嚴重 |
|----------------------|------|----|------|----|------|
| 1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 感覺緊張不安 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 覺得容易苦惱或動怒 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 感覺憂鬱、心情低落 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 覺得比不上別人 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ★ 有自殺的想法 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

得分與說明

前5題的總分：

0-5分 一般正常範圍
6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒
10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

參考文獻：

財團法人台灣自殺防治協會。自殺防治系列手冊。取自 [tsos.org.tw/km/4847/](https://www.tsos.org.tw/km/4847/)

財團法人台灣自殺防治協會。珍愛生命數位學習網-認識憂鬱與精神疾病。取自

<https://www.tsos.org.tw/web/page/research2>

社團法人台灣自殺防治學會。衛生福利部委託「全國自殺防治中心計畫」取自 <https://www.tsos.org.tw>

衛生福利部統計處(2020)全國自殺死亡資料統計

心靈領航員

110學年度第一學期 學輔中心（博愛校區）活動看板

星光卡



110學年度第一學期活動

成長團體系列

*[我的理想情人]－親密關係自我探索團體

時間：10/26-12/7 每週二 18:00-20:00 共六次

地點：勤樸樓C305

*[忽然之間]－分手調適團體

時間：10/28-12/9 每週四 18:00-20:00 共六次

地點：勤樸樓C305

(以上兩團體期中考週皆暫停乙次)



-重要訊息-

每參加一次活動，即可於上方蓋章，
集滿三個章，可攜此卡片到學輔中心
換取精美小文具，12/6(一)開始兌換，
限量10份，敬請把握機會唷！

星光小時光

*星光電影院－逆光飛翔

時間：10/14(四) 18:00-21:00

地點：勤樸樓C305

*星光電影院－姊妹

時間：11/24(三) 18:00-21:00

地點：勤樸樓C305

*愛的主旋律-

親密關係自我探索工作坊

時間：12/04(六) 09:00-16:00

地點：勤樸樓C303 (地點暫訂)

性相敬，情相緣

性平申訴專線

(02)2311-3040轉1201

(02)2311-3042

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



成長團體系列

我的理想情人—親密關係自我探索團體



活動報名

「我的理想情人」 親密關係自我探索團體

你有戀愛的經驗嗎？

你是否常常思考自己適合怎麼樣的另一半？
你曾觀察過自己在愛情中的樣貌嗎？

歡迎所有想在愛情中找到自己的你
—和我們一起探索自己的各種樣貌。

- 招募對象：本校學生
- 活動時間：10/28 -12/09每週(四)18:00-20:00 共六次，請全程參與哦！
- 活動地點：勤樸樓C305團體室
- 帶領者：胡禾芳、張芝瑛實習心理師
- 報名時間：至110.10.10(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！

學輔中心

成長團體系列

鮐情遊戲—人際關係自我探索團體

鮐情遊戲

△○□

人際關係探索團體



你想要瞭解如何建立一段舒服的人際關係嗎？

你想更加瞭解人際關係中的自己嗎？

歡迎你參加本團體，透過活動了解自己的特質、覺察自己的人際互動模式，及透過團體成員的交流回饋，看見不一樣的自己唷！

招募對象：臺北市立大學在校學生

活動時間：110/11/30~11/1/4每週二18:00~20:00

(共6次，請全程參與喔活動！)

地點：勤樸樓C305團體室

帶領者：許珮綺、張芝瑛實習心理師

報名時間：至11/9(日)23:59截止

報名方式：掃描右側QR Code填寫報名表單

洽詢電話：(02)2311-3040轉4335

注意事項：提交報名表以後，將進行約20分鐘會談，以瞭解彼此的期待喔！



星光小時光
星光電影院—姊妹

✧ 星光電影院 ✧

做夢都沒想到 我們的心聲可以被大家聽到...

girls can

姊妹

亞馬遜影帶店年度「讀者最喜愛書籍」改編

今年秋天 惺惺相惜

Girl Power!

日期：11/10/24 (四) 18:00-21:00
地點：勤樸樓C305
講師：張芝瑛 實習心理師

請掃描右側QRcode填寫報名表單，
或至學輔中心網站查看相關資訊。



星光小時光

愛的主旋律—親密關係自我探索工作坊



的主旋律

—— 親密關係自我探索工作坊 ——

我們都希望可以在親密關係當中感到自在、舒服，
也在關係當中做了許多的嘗試及努力。

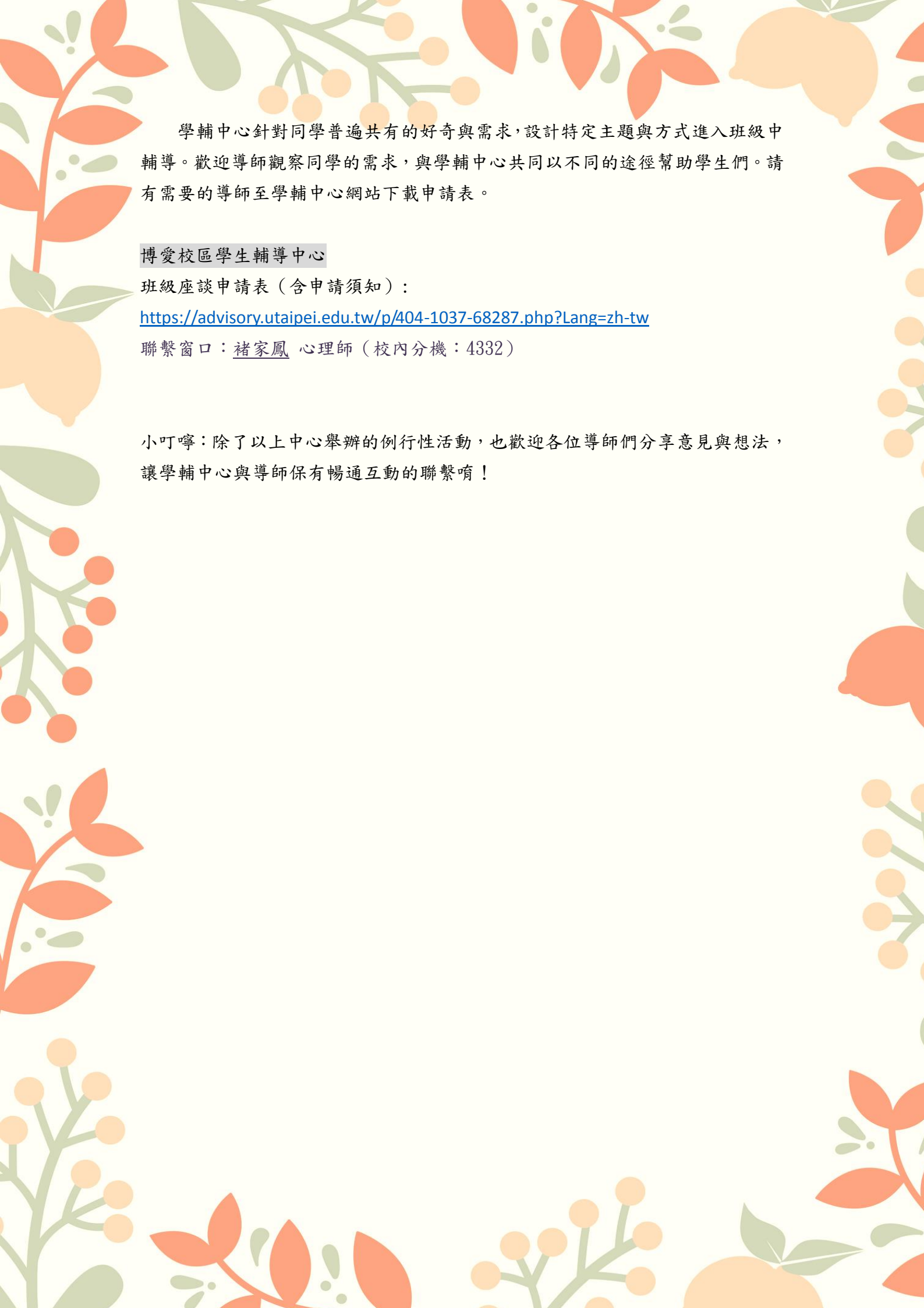
但，你是否曾慢下腳步，
好好地回顧自己在關係當中的模樣呢？
學輔中心邀請你，藉由工作坊中的活動，
一起來感受、探索關係中真實的自己吧！



招募對象：臺北市立大學在校學生
活動時間：110/12/4(六) 09:00-16:00
活動地點：勤樸樓C303 (地點暫訂)
帶領者：許珮綺、胡禾芳、張芝瑛實習心理師
報名時間：至11/19(日)23:59截止
報名方式：掃描右側QR Code填寫報名表單
洽詢電話：(02)2311-3040轉4335
注意事項：提交報名表以後，將進行約20分鐘會談，
以瞭解彼此的期待喔！



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/p/404-1037-68287.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 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！