

心靈捕手－導師電子報 第 105 期

「讓愛延續，成為他的守護天使」

－淺談厭世代下的心靈危機

發行人：江淑君學務長

總編輯：黃凱嫻主任

執行編輯：學輔中心

發行日期：111/10/11

## 本期簡介

從衛福部統計處統計資料顯示，若以各年齡層自殺死亡率近三年平均來看，25 歲以上自殺死亡率呈現隨年齡下降趨勢；然而 24 歲以下自殺死亡率呈現隨年齡上升趨勢，尤其 15-24 歲增加較多，年初到現在，也陸續發生學生走上絕路，從校園中跳樓來結束自己的生命。年輕族群自殺率上升的現象不只發生在台灣，日本、韓國、美國也都有類似的狀況，那麼，年輕人究竟在憂鬱什麼因而走上絕路？

本期導師電子報將淺談厭世代下的焦慮與絕望感，並提供能夠協助學生之辦法，期待能夠帶給老師新的觀點，一同理解與陪伴學生走過低潮期。

## 心靈交流站

厭世代指的是在景氣不佳的社會下，高學歷比比皆是，然而薪資卻普遍低迷，無法負擔起想要的生活，因而對未來失去希望感，認為即使現在努力也不能夠得到回報、找不到未來方向的時代（吳承紘，2017）。因此「沒差啊、反正我就爛」是當代年輕人掛在口上的口頭禪；前陣子紅極一時的歌曲「他們說我是沒有用的年輕人」亦反映出他們的迷惘與消極。下方介紹厭世代下的大學生可能會有的憂鬱與無力：

### ● 社群焦慮

社群媒體已成為現今青少年不可取代的社交媒介，隨時隨地上傳簡單的照片分享自己生活，不僅是一種交流，同時也是一種自我形象的經營，希望能夠透過有趣、精彩的內容，得到他人的按讚、留言，來獲得肯定感以及自信心。

然而，按讚數同時也帶來了焦慮和憂鬱，與他人之間的隱性競爭，有時反而產生自己處處不如人的自我懷疑，因而感到羞愧感與自我厭惡，再加上網路上匿名的評價，常常招致過分的批評，也容易使得大學生在網路社群上，遭遇人際的挫敗以及自我認同的低落。

因此，若是覺察到在使用社群媒體後心情明顯的受到影響，又或者起伏不定的話，必須調整使用的頻率與模式，將焦點從得到他人認可轉移到從事自己真正享受的事物上，並增加與人實際面對面的交流。

- **缺乏掌控感與希望感**

比起過去信奉「一分耕耘，一分收穫」、「愛拼才會贏」，現代的年輕人在物質上並不匱乏，但在精神追求以及目標設定上卻充滿迷網。

因著資訊流動的速度過快，職業更替性高，現在新興的工作在五年之後可能會被取代，以及房價、物價皆高的社會，使得他們在這樣的大環境下，面對未來卻充滿不確定性與焦慮，不知道該做什麼、不知道能做什么。在不確定目標的情況下，甚至認為即使現在努力生活也可能做不到，看不見未來的可能性以及希望，迷惘、厭世進而放棄常是青少年與成人早期年輕人的現狀。

要從模糊不明的未來建構希望感，首先要先確立自己的資源以及能力，建構自我的優勢與資源清單，能夠幫助自己找回控制感並且降低焦慮，除此之外，多方的去嘗試與體驗，比如在課餘的時間參加營隊、工作坊、校外講座，或是爭取打工、實習機會等，透過實際的身體例行能夠有效的消除焦慮感以及不確定性，並從實踐中得到成就感。

## **導師可以這麼做**

### **一、主動關懷與提供資訊**

研究指出 45% 的自殺者曾經表達自殺意念或者向他人求助，因此導師可以在平時利用導師聚會的時間，了解學生目前的適應情形，並主動給予關心。另外，也可以利用班級聚會的時間，鼓勵學生一同多方參與以及嘗試不同的活動，也可以提供相關實習、講座的資訊給同學，降低學生的迷惘與無力感。

### **二、包容而非縱容，導師的自我覺察與照顧**

若是發現學生有自傷、自殺的傾向時，細細聆聽與溫柔陪伴正是能夠協助需要的人度過危急時刻的好方法。在危急的時刻，同理學生的絕望、無助的心情，能夠讓他們從絕望的懸崖中得到一些安慰。

然而，長期陪伴常會引發我們的無力感與焦慮感，因此在過程中需適時地表明自己的限制，如：「我知道你現在很無助，但老師還有一些事要處理/我沒辦法一直陪伴你，或許你可以先找朋友或自己整理一下，我們再來約下禮拜二的時間。」給自己多一點的彈性與空間，適時建立界線，反而才是長久之道，能夠讓陪伴關係更加穩固。

### 三、連結系統的資源，為他織起安全的防護網

適時引入學生周遭的支持系統會是重要的，讓更多資源能夠介入，一同協助學生、織起守護網。

- 學生的支持系統

了解該生在校的交友狀況，關係較密切的朋友、室友是否能夠提供支持與陪伴；與學生討論狀況危急時刻需要讓家長知道，讓家庭的關懷與支持能夠一同進來。

- 學輔中心

導師可依據情況，申請班級輔導或者邀請學生申請個別諮商，或者轉介學輔中心有自殺意念的學生，中心將評估後，展開系統合作，共同協助學生面對低落的情緒，走過絕望的低谷。

### 結語

失去活下去的勇氣是大多數選擇自殺的人所面臨的處境，然而，若是我們能夠在他們絕望之際，給予一盞燈、一杯茶、一段路的陪伴，即使是遠遠的傳達一絲關心與理解，都可能在他們付諸行動時，成為一縷拉住他們的繩索。期許我們能夠一同打造安心的校園，讓學生找回生命的主控權，讓憾事不再發生。

### 參考文獻

- 張仁家、葉盈鈺（2022）。以生態系統構面探討大學生自殺防治策略，諮商與輔導，434，9-12。
- 吳承紘（2017）。厭世代-低薪、貧窮與看不見的未來。月熊出版。
- 吳尚軒（2020）。誰逼死了台灣大專生？青少年自殺死亡數、死亡率雙雙創 10 年新高，取自：<https://www.storm.mg/article/3247062?mode=whole>
- 海苔熊(2021)。如何陪伴自殺者。取自：  
<https://www.facebook.com/Haitaibear/posts/333102941502153>
- 劉瓊珊（2020）。如果痛苦能消失-青少年自殺防治臺北市諮商心理師公會，取自：<https://www.twtcpa.org.tw/column/598>
- 衛生福利部心理健康司（2022）。自殺死亡及自殺通報統計，取自：  
<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4904-8883-107.html>



## <心靈領航員>

### 111-1 學期學輔中心活動看板

#### 星光卡



### 111學年度第一學期活動

#### 成長團體系列

**\*「看懂你，看懂我」- 人際關係探索團體**

日期：10/12、10/19、10/26、11/02、11/16、11/23

時間：18:00~21:00

地點：勤樸樓C302教室

**\*「生涯不设限，人生無極限」- 生涯探索團體**

日期：11/14、11/21、11/28、12/05、12/12、12/19

時間：18:00~21:00

地點：勤樸樓C302教室

#### 星光電影院

**\*10/24 (一) 當他們認真編織時**

**\*11/30 (三) 可可夜總會**

時間：18:00~20:00

地點：勤樸樓C302教室

#### 心靈補帖站

**\*「以家之名，尋根之旅」**

-家庭及自我探索工作坊

日期：12/03

時間：09:00~16:00

地點：勤樸樓C305教室

**\*「回到愛裡，點亮生命」**

-憂鬱防治工作坊

日期：12/17

時間：09:00~16:00

地點：勤樸樓C305教室

**\*「離開的他，被留下的你」**

-談自願遺族的心靈照顧

日期：12/06

時間：13:00~15:00

地點：公誠樓2樓第二會議室

-重要訊息-

每參加一次活動，即可於左方蓋章，集滿三個章，可攜此卡片到學輔中心換取精美小文具。10/12(一)開始兌換，限量10份，欲購從速機會難得！

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-1

看懂你，看懂我-人際關係探索團體

# 看懂你，看懂我

## 人際關係探索團體

帶領者：陳姿伶、彭昱玟 實習心理師

2022.10.12~11.23

每週三 (共6次)

18:00~20:00

勤樸樓 C 302

報名時間：即日起至12/03

23:59以前

報名方式：掃描QRcode

填寫報名表單



洽詢電話：(02) 2311-3040 轉 4335

注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘會談，  
瞭解彼此期待喔～



成長團體系列-2

生涯不設限，人生無極限

# 生涯不設限 人生無極限

## 生涯探索團體

2022.11.14~12.19  
每週一 (共6次)  
18:00~20:00  
勤樸樓C302

報名方式：  
掃描QRcode 填寫報名表



帶領者：

彭昱玟、呂潘姿儀 實習心理師

報名時間：

即日起至10/31 23:59以前

洽詢電話：

(02)2311-3040 轉4335



注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘會談，瞭解彼此期待喔～

星光電影院-1

當他們認真編織時

星光電影院

# 當他們認真 編織時

10/24

18:00

21:00



地點：勤樸樓C302

講師：呂潘姿儀、陳姿伶 實習心理師



星光電影院-2

可可夜總會

星光電影院

# 可可夜總會

NOV 30. 2022

18:00~21:00

講師：陳姿伶、彭昱玟 實習心理師

地點：勤樸樓 C302



心靈補帖站-1

以家之名，尋根之旅-家庭及自我探索工作坊

**DEC 03. 2022**

**以家之名，尋根之旅**

**家庭及自我探索工作坊**

**09:00~16:00**

地點：勤樸樓 C 305

帶領者：呂潘姿儀、陳姿伶

彭昱玟 實習心理師



報名時間：

即日起至 11/19(六)

23:59以前

報名方式：



洽詢電話：(02)2311-3040 轉 4335

注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘會談，  
瞭解彼此期待喔～

心靈補帖站-2

回到愛裡，點亮生命-憂鬱防治工作坊

# 回到愛裡，點亮生命

## 憂鬱防治工作坊

活動時間：12/17 (六)

9:00~16:00

活動地點：勤樸樓C305

帶領者：呂潘姿儀、陳姿伶、  
彭昱玟 實習心理師



報名時間：即日起至12/03  
23:59以前

報名方式：掃描QRcode  
填寫報名表單



洽詢電話：(02) 2311-3040 轉4335

注意事項：提交報名表後，將安排20分鐘會談，瞭解彼此期待喔～



離開的他，被留下的你-談自殺遺族的心靈照顧

111-1 心靈補帖站系列  
學務處學輔中心



## 離開的他，被留下的你 談自殺遺族的心靈照顧

周昕韻 諮商心理師

現任於 馬偕紀念醫院-自殺防治中心



2022/12/6 (二)



13:10-15:00



博愛校區  
公誠樓 第2會議室

掃描填寫報名表



## 心靈補帖站-4

心靈活動補給站~帶給想要更好的你/妳一個可以夢想的未來~

# 心靈補帖站

時間：13:00-15:00

地點：天母校區行政大樓C509

10/18 運見生命的休憩站

10/25 運動場上的性別故事

11/15 教室裡的蘇格拉底

11/22 年輕族群的重複自傷與壓力紓解

11/29 自殺遺族的心靈關顧

聖誕暖心，耶誕傳情

12/13-12/23

勤樸樓及天母行政大樓廣場辦理

時間：18:00-20:30

地點：天母校區

行政大樓C805

10/11 超人特攻隊

11/01 你是我的勇氣

12/05 可可夜總會coco

12/22 我和我的冠軍女兒

《生涯測驗》

1.是什麼擋住了我與生涯？

(生涯發展阻隔因素量表)

2.更認識自己一點(生涯興趣量表)

《工作探索》

這次，我們先聊工作，再聊自己！

《壓力調適》

如何與壓力相伴

【時間地點以各班申請為主】

## 團體

《人際溝通探索團體》-人際藍圖

日期：10月12日起 每週三

晚上18:30~20:30，共十次。

地點：學輔團諮室 C223

【參加可獲宿舍點數+時數認證】



掃QR Code  
更多活動詳情  
報名連結



## 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。

### 【學生輔導中心】

班級座談申請表(含申請須知)：

<https://advisory.utaipei.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！

[https://scc.ntua.edu.tw/var/file/0/1000/attach/0/pta\\_1\\_1738669\\_57026.pdf](https://scc.ntua.edu.tw/var/file/0/1000/attach/0/pta_1_1738669_57026.pdf)

(6. 可寫在丕)

<https://sa.knu.edu.tw/p/412-1005-3154.php?Lang=zh-tw>

輔諮手冊

[https://scc.ntua.edu.tw/var/file/0/1000/attach/0/pta\\_1\\_1738669\\_57026.pdf](https://scc.ntua.edu.tw/var/file/0/1000/attach/0/pta_1_1738669_57026.pdf)

人人都是自殺防治守門員(2020)。童綜合醫院，網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=qK3aS2Y4NjY>

<https://tspc->

[health.gov.taipei/News\\_Content.aspx?n=AE34B937CCC02225&sms=BA9C88D763D8B137&s=B4B399BECBAA9B59](https://tspc-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=AE34B937CCC02225&sms=BA9C88D763D8B137&s=B4B399BECBAA9B59)

社團法人臺灣自殺防治學會

包容非縱容，同理非同意

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