

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：張雅雯

會 名	議 稱	自殺防治專業輔導知能研習	主 辦 單 位	教育部國民及學前教育署
日 期	112 年 10 月 26 日		承 辦 單 位 研 習 地 點	國立彰化高級中學 南山人壽教育訓練中心

壹、研習目的：

- 一、透過研習教導輔導教師及專業輔導人員辨識學生自傷與自殺徵兆。
- 二、增進輔導教師及專輔人員識別自殺高風險學生族群及具進行學生自殺風險評估之能力。
- 三、促進輔導教師及專輔人員校園自殺危機事件處遇方法、具及時因應能力，進而維護學生安全。
- 四、透過研習拓展輔導教師及專輔人員對校園自殺高風險學生族群常見議題之認識，提升輔導知能、及具因應多元議題之彈性。

貳、研習議題及內容：

- 一、校園自我傷害及自殺風險評估
- 二、校園自我傷害及自殺風險處遇
- 三、看不見的傷-青少年的自傷（殺）與拒學介入-1
- 四、看不見的傷-青少年的自傷（殺）與拒學介入-2
- 五、綜合座談（Q&A）

參、感想：

世界衛生組織將每年 10 月 10 日訂為「世界心理健康日」，今（2023）年的主題是「Mental health is a universal human right(心理健康為普世人權)」，呼籲各界都能提升對心理健康的重視，並且採取行動，使每個人都可以享有獲得優質心理保健的基本人權。衛福部推行預防性心理健康促進工作，於 8 月 1 日起對 15-30 歲的年輕朋友推出「年輕族群心理健康支持方案」，透過與心理專業單位合作，期能協力鼓勵年輕朋友面對心理困擾時，能勇於求助，更期待去除社會大眾對於心理疾病的標籤化，提升全民的心理健康識能。

憂鬱、焦慮是相互影響，且是正相關，焦慮、壓力、事件等等都會影響睡眠，睡眠不好、身、心狀況都不佳；天氣突然變冷、毛毛雨、荷爾蒙變化週期

都會影響情緒。自殺與自我傷害不一樣，自殺：不想讓別人知道、想盡辦法蓋住傷痕，曾自殺，再做一次何妨，活著是為了什麼；自我傷害：引人注意，大方或不經意顯示傷口，不給看，只是為了放鬆，一點都不想，死，除非弄假成真、衝動型控制很差。自殺行為不是單一因素所造成，其成因複雜而多樣，不想麻煩別人、不想讓人擔心，都是最讓人最擔心的。學校、社會及政府等防護網，透過資源連結、系統合作，多元合作，期待降低憾事的發生。

拒學是表面行為、看得到的問題，但真正要處理的是看不到的問題、行為背後的需求及意義，需要周圍的人一起學習瞭解、理解、不嘮叨，不重複提醒上學之事，最重要的是需要時間耐心的等待改變契機，盤點可運用的資源，系統合作，找到問題點，就可以真正解決問題，但實務上基於現實面、政策面，個案身旁的人要學習理解、不嘮叨、耐心等待是需要再加強的。

科（學程）主任：

諮商中心
主任 吳佩珊

教務主任：

教務主任 陳麗珠

校長：

校長 張敬川