

台南市光華女子高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：黃珮慈

會議名稱	「自殺防治守門人」校園種子教師培訓	主辦單位	教育部中部辦公室		
日期	101 年 11 月 7 日	承辦單位	台南市台南女中	地點	台南女中

一、研習摘要：

1. 專題演講(一)「青春卡卡-青少年自我傷害的因素徵兆」

-署立嘉南療養院李昆樺心理師

李心理師認為導致一個人自殺的原因分成生理疾病(慢性病患者久病厭世)、精神疾病、家庭與人際關係問題與個人性格(負面思考)。同時,他進一步分析自殺類型,無論是上吊、割腕、吞藥、跳樓甚至燒炭,其最後狀況均十分淒慘,希望藉此提醒年輕人勿輕生。

2. 專題演講(二)「化危機為轉機-晤談技巧與資源應用」

-署立嘉南療養院李昆樺心理師

李心理師提到,輔導者必須瞭解自殺的循環過程,同理心感受自殺者對於眼前的困境,認為不可避免,所承受的痛苦是永無止境並難以忍受的。在晤談時,輔導員首先要審慎評估其自殺的可能性,其次需為其收集活下去的各種理由。自殺可能變成一種循環行為,自殺者獲救後的三個月內更是愛度自殺的危險期,輔導者須時時刻刻做風險評估。

3. 專題演講(三)「Love Life 最佳守門員-1 問 2 應 3 轉介」

-署立嘉南療養院杜家興主任

杜主任透過圖表,證明台灣自殺者人數連年上升,但是在 96 年,國家施行「自殺守門人」通報系統,自殺人數明顯下降,呼籲大家應該更主動關懷與積極聆聽自殺者心情。輔導員感受自殺者的無助時,應該主動回應陪伴與支持,並嘗試串連專業的輔導支援體系。

4. 專題演講(四)「看見生命的力量-處遇經驗分享與討論」

-署立嘉南療養院杜家興主任

杜主任分享過去輔導經驗,詢問在場老師該如何處理校園內所謂問題學生。在場有多位老師提到晤談時應該發揮同理心而非以教師權威壓迫學生,唯有如此才能使談話得以繼續。更有老師提到,每次面談結束後,應該和孩子討論有改善的地方,彰顯孩子的優點。輔導是要求對方敞開心扉,若要求對方願意讓輔導者走入其內心世界,輔導者也應付出更大的耐心與關懷。

二、感想：

在上午場的演講當中,李心理師深入剖析、探討自殺者的心情,使我們更能明白自殺可能是心理、生理、性格等各項因素所造成。在下午場的演講當中,杜主任先帶領大家進行團體遊戲。在座老師被要求一一拍對方的手,望著對方說出「有你真好」。重複幾十次,和陌生的研習夥伴互相交換鼓勵讚美的話。很奇妙地,我發現別人的肯定與讚美,竟能令人心境頓時振奮起來,即使來自於陌生人。

接下來,是杜主任的經驗分享時刻,滿心期待他能提供錦囊妙計,讓我們治治班上的頭痛人物。沒想到,主任化身為頭痛學生,言詞犀利地和在場老師展開一場模擬師生角力。在他看來,我們自己想出來的妙計,才算是真正習得的學問,而非書本上的原則理論。在一次次與主任的對談中,我們得到的不是解答,而是自己想答案與一大段不自在的沉默。在面談中,誰最耐不住沉默,誰就輸了--這是我最大的體認,平靜等學生自己解決自己錯誤的老師比喋喋不休的老師更能啟發學生反思其過。

科(學程)主任：

教務主任：

校長：