

97年校園正向管教「個案輔導」類範例
高中職組特優

讓我陪你・走過幽谷～

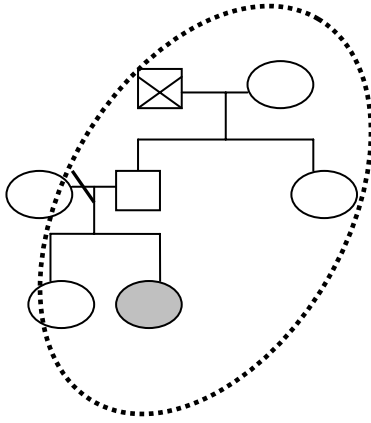
憂鬱自殺個案輔導

臺北市稻江高級護理家事職業學校

李欣茹 沈秀美

壹、範例架構

- 一、 名稱：讓我陪你·走過幽谷—憂鬱自殺個案輔導
- 二、 目標：
 - 1、評估並降低學生自殺風險
 - 2、協助家庭成員重建良好溝通模式
 - 3、重建學生面臨壓力之方法及策略
- 三、 對象：高二學生 吳○○



個案資料顯示母親已再婚，爸爸幾乎無收入，與父親關係不好時，會引發其情緒及精神不穩定；家中經濟靠姑姑賺錢養一家人。表示有憂鬱症，一段時間即需至精神科就診個案在「自己的小檔案」資料中形容自己的個性「任性、像小孩子、愛哭」，脾氣「高低起伏不定」，出缺席方面寫著「能不回醫院，就別回去」，上課要加強的地方是「別睡覺」，家中情況是「單親，和爸爸、姑姑、奶奶一起住」，希望導師提供的幫助是「功課、補助及獎學金的訊息」，想對老師說的話是「我是一個麻煩的學生，請老師多多照顧」。

- 四、 問題類型：憂鬱與自殺
- 五、 情境說明：

個案在週記中提到如要看醫生或有需要幫忙的地方會告訴導師，因為導師是其「學校的媽媽」，後得知姑姑失業，因此經常沒錢吃飯、搭車，導師向學校申請愛心午餐，並注意是否有打工的機會。此外，發現個案和上一位同學感情甚佳，常一起行動，一個月後週記中個案提及好友和另一位同學也要好，但表示不想加入，另因細故被一年級時的朋友責罵，覺得很委屈，在課堂上哭泣了整節課，且表示不需要任何人協助談談。

當日晚上好友從 MSN 對話中發現個案飲漂白水自殺，因為無法在電話中和個案阿嬤用台語溝通，所以致電導師，詢問得知個案在 MSN 中提及父親出走、不負責任，對姑姑失業及經濟問題壓力很大，認為如果自己不在大家壓力就會減輕等訊息，且透露要自殺，姑姑接到導師電話後進房才發現個案昏迷，緊急送醫。經治療後個案已清醒，只是吞嚥困難需住院觀察。

醫生表示身體暫無大礙，評估有再自殺的可能，建議如家中無人可關照，可考慮住院一個月休養，個案因答應同學會早點返校，所以並未繼續住院，2 天即出院返校，之後的日子，個案仍不時出現自殺意念及憂鬱情緒，直至寒假期間將屆，始逐漸轉好。

- 六、 採行策略：

(一) 雙師合作、掌握確實

導師與輔導教師密切合作，充分溝通交換意見及觀點，形成對個案之

輔導策略，導師於班級情境，輔導教師於個諮等情境中，直接對個案或對相關同儕進行形式不同但目標一致之輔導。且能及時因應個案突發狀況及身心變化調整輔導目標及策略，確實且有效的理解個案自殺情形及問題脈絡，在理解的基礎上發揮最大輔導功能。

(二) 親師溝通、形成共識

個案壓力源部份來自於家庭，導師先給予情緒支持並嘗試建議打工解決個案基本開銷困難，但個案自殺獲救之後，因考量到需家庭共同加入協助，主動與主要照顧者聯繫且邀請其到校彼此了解，體會家長深陷經濟困境的壓力，並邀請輔導教師與其共同討論家中成員可以提供之協助，以及澄清面對自殺者的迷思，密切注意個案自傷/殺行為及動機，防止個案再度自我傷害。

(三) 整合資源、專業分工

為改善個案低落情緒及強烈自殺意圖，輔導老師陪同至精神科 就診及諮詢住院之必要性，醫生予以投藥緩和情緒及衝動自殺行為。此外，為協助個案及其家庭之經濟困境，經個案同意並充分了解時，通報為高風險家庭，期能透過社工資源運用解決經濟及成人就業問題。於下學期個案情緒較為穩定推薦參加校內壓力管理小團體，由實習心理師規劃並帶領，強化個案正向因應壓力之態度及方法。

(四) 個別諮商、建立關係

在個案自殺獲救痊癒返校後，導師徵求個案同意，輔導老師及與其展開個別諮商，首要任務即建立信任關係，初期關注議題著重於評估自殺意念之程度，並履行不自殺承諾，第二階段側重壓力源覺察，最後階段則協助引導其發展健康之壓力因應模式。

七、 進行流程：

以個案不同的情緒、行為、認知等情形作為階段劃分的依據，隨著個案的改變，輔導人員（導師及輔導教師為主）發展或修正輔導策略，陪伴個案經歷幽谷，並引領其走出，流程分述如下：

階段	個案描述	輔導目標	策略及作法
【一】 低落徵兆	個案於在週記中出現因為友誼及家庭而生的煩惱。文字中流露出擔心、無望、氣餒等心情及許多負向的想法。	1. 同理個案低落心情及處境並給予支持。 2. 引導個案澄清負向認知，適時給予建議。	導師 1. 於週記中或直接私下面談表達同理並分享導師個人相關之挫折經驗及面對的態度、方法。 2. 密切關察個案低落情緒引發的行為反應。 3. 與個案較親密的學生晤談，了解情形並引導學生建立正向觀念共同觀察、協助個案。

階段	個案描述	輔導目標	策略及作法
【二】 絕望行動	個案面臨的友誼及家中困境仍未獲得解決或紓緩，於是個案在網路上留下極度絕望之文字後於家中飲漂白水企圖自殺。經同學發查緊急通知其家人，送醫治療，數天後返校。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 降低個案再度自殺之風險。 2. 整合支持輔導網絡。 	<p>導師</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 與家長密切聯繫掌握個案情形並深入了解家庭面臨困境與可能解決之道。 2. 邀請同學、家長共同觀察個案行為，出現意圖自殺行為立即多方通知，及時阻止。 3. 轉介輔導室，相關單位通報。 <p>輔導教師</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 建立關係，展開個別諮商，訂定不自殺契約。 2. 與個案家長及同儕晤談，同理其對於自殺事件的想法與心情，並教導其辨識再度自殺的徵兆，共同防範。 3. 與導師密集聯繫，討論輔導措施，建立共識。
【三】 徘徊掙扎	個案獲救後憂鬱情緒及自殺意圖仍強烈，對於面臨之處境持續覺得無望，心中不停計畫再度自殺行動，並且認為除自我解脫外，更重要是不必造成周圍人的困擾。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導個案澄清自殺的動機。 2. 建立個案正向力量及思考。 2. 3. 整合強化輔導網絡。 	<p>導師</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 持續觀察與面談，分享個人挫折經驗，建立個案信心及力量。 2. 營造班級接納氣氛，運用改變座位安排、同學等方式引領個案走出低落、自我孤立的情緒。 <p>輔導老師</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 轉介高風險家庭，由社會局介入，針對家中經濟紓困及提昇親職功能給予協助。 2. 陪同就醫，評估住院之必要性。 3. 持續個別晤談，引導個案建立正向之壓力因應模式及信念。 4. 寒假期間，不定時通電話，檢視個案情形，必要時安排面談，提醒其家人仍持續觀察。

階段	個案描述	輔導目標	策略及作法
【四】 轉化開闊	逐漸釋放低落情緒，走出絕望幽谷，面臨壓力之認知及行為逐漸正向、健康，在班上發展出新的人際圈。	1. 強化健康之壓力因應模式。 2. 引導個案自我肯定。	導師 於班級或課堂中給予適當之任務及目標，協助個案經驗成功及肯定。 輔導老師 1. 肯定個案的改變及力量。 2. 新學期時邀請個案加入由心理師帶領之情緒管理小團體，分享其成功經驗，再度強化正向之壓力因應模式。

八、 所需資源：

- (一) 社福機構資源，如社工、精神科醫師及心理師。
- (二) 專業人員，包含精神科醫師及心理師。

九、 效益評估：

導師觀點

個案在事件的過程中，在對朋友、導師、輔導老師方面漸漸願意開放自己的心，更坦然面對自己的心情，能以更健康、信任的態度接受他人給予的幫助。而在家人方面，在親人、導師、輔導老師三方會談下，促使個案和家人更正視原生家庭所帶來的，造成其身體及精神方面困擾的因素，願意採取醫生或輔導老師提供的建議，給予個案具體的協助及治療。此外，我、個案好友及班上同學因共同經歷個案事件，對面對真正的自殺有更深入的了解和體會，一旦發現周圍有這種相同困擾的人，有更知道如何克服自我的恐懼、壓力去協助他們！

輔導老師觀點

個案出現低落情緒初期即經導師察覺，透過文字、談話等方式更深入理解其處境，獲得個案信任，在情緒上得到極大支持，同時與家中主要照顧者保持密切聯繫，掌握個案在家中情形並適時教育家長自殺行為之觀念及防範方法。自殺事件發生後輔導老師介入，以陪伴及同理的角色建立關係，從初期的抗拒、退縮逐漸發展出穩固的信任，在個別諮商情境中得以更深入討論壓力事件、自殺行為及因應方法等，此外，結合多項社會資源，包含社會局社工、精神科醫師及心理師等，整合個案所需各項協助，同步實施，透過上述措施，一學期時間經過，不僅減除其自殺行為及意念，面對壓力，個案更發展出新的認知及因應模式，於下學規劃的情緒管理小團體中還分享了自己一路走來的經驗，轉化及成長令人看見。

貳、延伸學習

- 一、針對教師、家長及學生，辦理自殺行為辨識與因應之相關研習活動，建

立校園所有人員皆具備基礎觀念及能力，能有效預防並降低自殺事件之發生。

二、針對自殺個案較親密或有關的學生進行個別或團體諮商，檢核學生的認知、心情並教導其相關知能。

參、回饋與建議

給學生：一路走來學生的改變有目共睹，最大的力量是學生自己具有的，透過輔導人員的引導、支持及陪伴，逐漸壯大，讓自己從絕望的幽谷底走出，並且長出一個正向的、更有力量的、新的自己。真的很棒！

肆、心路手札

來自導師

雖然我已經是一個滿有經驗的老師，也曾處理過多次需要通知學生家人突然去世的情況，本來以為自己已經心臟夠強到可以給孩子們支持的，但是面對小可這件個案，說真的這還是我第一次面對自己班的孩子自殺，這麼接近自己帶的孩子死亡這件事，讓我深深體會到自殺這件事帶給身邊的親人、朋友真的影響很大，這樣的念頭就像是一個埋在地上的地雷，你不知道何時會爆炸！而人的想法如果鑽到死胡同的話，任何人都可能有這樣的舉動！

在輔導的過程中，我也擔心害怕孩子真的去行動了，當聽到「跳樓」的想法時我更是冒冷汗！生命有時真的就在一瞬間、一個轉念間！說真的，我感謝上天在小可第一次自殺的時候沒有成真，一定是要給我們機會去幫忙她；雖然，我也沒把握，但是我知道我想盡力去做，因為我不希望小可碰到，我也不希望我班上的孩子碰到這樣的痛！我相信只要多一些伸出手來，一定可以讓一時生病的心得到溫暖的！

過了一個寒假的休息，現在的小可又回到我的班級唸書了，生命真的很奇妙！當你沒有逼迫它的時候，它反而更有生命力！當我說你可以決定休息時，反而小可願意主動回來，也許生活中還是有壓力，不過隨著歲月的歷練，人會更有韌性和勇氣！我這樣相信著。

來自輔導老師

陪伴自殺個案是驚險及辛苦的，為了全然理解個案的故事與感受，必須進入個案的世界，體會其所感，身為輔導人員的我當然情緒上也進入了低落、憂鬱、絕望的狀態，多次望著個案說著沒有力氣再活下去時，也跟著鼻酸泛淚，但同時得保持著一顆理性、警覺的腦袋，觀察、討論其自殺行為徵兆或計畫，在感性與理性、投入與抽身間不停的轉換，是需要不斷自我提醒及覺察的，當然很累人，不過3個多月近20次的晤談，做最多的還是陪伴，因為我深深相信每一個來到我面前的個案，都存在讓自己更好的力量，我只是將這些引出罷了。

伍、參考資料

法藍西斯·孟迪爾/著，(民 96)：我的孩子得了憂鬱症：給父母、師長的實用指南。台北市，心靈工坊