輔導實務錦囊妙招

校園危機事件就像一顆不定時炸彈，不知何時會發生？一旦發生也常讓大家人仰馬翻，其實許多事情若能先留意預防，可有效減少危機發生的機會。

首先是有關老師們可以特別留意的徵兆，當學生出現這些狀況時，這可能是學生發出的求救訊號，您適時的關心或轉介至諮商輔導組，都可能避免危機的發生。

學生狀況警示

1. **情緒改變**：無故心情低落、無望感、經常動怒、哭泣或做出過度反應、感到一無是處、內疚自責、憂慮、驚慌、害怕。
2. **與學習有關的改變**：成績突然退步許多、曠課多天、注意力弱很難專注。
3. **行為改變**：對喜歡的事物失去興趣、飲食和睡眠習慣失調、孤立自己不願與人接觸、有自殺念頭、幻聽、過於擔憂被人傷害或做錯事、常做惡夢、有重複行為如洗手等。
4. **其他異常徵兆**：濫用藥物、暴飲暴食或厭食、異常違反規則破壞紀律、做出危害自己或他人安全的行為。
5. **與環境有關的改變**：失去親密／重要他人、遇到重大壓力(如家庭變故、特別的創傷事件等)。

輔導錦囊妙招

1. **無立即危機事件**
2. 真誠的表達問候與關心：適時的表達關心，可以讓學生敞開心，與學生拉近距離。
3. 傾聽了解與同理：專注傾聽不做任何的評價與批判，適當的同理反應(「嗯…聽起來你覺得…」、「似乎你是因為…所以感到…」)，使學生願意多說一些，也幫助你更了解學生的狀況。
4. 持續關懷或尋求協助：了解學生的狀況後，評估是否需尋求協助？若需安排心理諮商，請取得學生同意後，填寫個案轉介表以密件方式送諮輔組。
5. **有立即危機事件**(如危害自己與他人安全)
6. 有自殺(傷)**傾向**且無其他精神症狀：先評估其自殺意念強度(參考簡式健康量表)。
* 自殺意念高有自殺危機者，經學生同意後，陪同學生至諮輔組或立即填寫個案轉介單密件送諮輔組，以適時通報轉介至自殺防治中心，導師應持續密切關懷學生狀況。
* 自殺意念低無自殺危機者，經學生同意後，通知家長、宿舍管理員、教官或室友同學陪伴，導師應持續密切關懷學生狀況，適時轉介諮輔組。
1. 有自殺(傷)或攻擊他人的**行為**：評估是否須送醫或報警，並通知校安中心教官協助維護學生安全，待自傷傷人行為舒緩後，經學生同意，可轉介至諮輔組安排定期心理諮商。
2. 有精神疾病需藥物治療者：請家長陪同就醫，病症舒緩後，經學生同意，可轉介諮輔組安排心理諮商。若學生不同意接受心理諮商，應密切觀察其在校學習與生活狀況，且隨時與家長聯繫關心其病症治療情況，諮輔組可視教師需求提供相關輔導諮詢。

台灣首府大學學務處諮商輔導組 敬啟