

生命是值得珍惜的，尤其是年輕的生命

供稿者 王家麟醫師

一. 前言

生命是值得珍惜的，尤其是年輕的生命。

現代社會由於資訊普遍，功利掛帥加上人際淡薄，以至於許多人喪失了自我以及對生命的熱愛。近些年來，年輕學生自我傷害及自殺的行為層出不窮，所凸顯出來的就是整個社會及家庭並未提供一個健康的環境供他們成長。

學校是重要的教育體系中一環，其所提供學生的學習環境，對學生的影響是必然的。因此當學生發生自我傷害危機之時，如何利用資源，建立危機處置網路，由校長主導，利用學校輔導資源，並結合社區資源，如：生命線、社區心理衛生中心、宗教團體、精神科醫療院所等，是很重要的防範與處置步驟和方法。

二. 學生自我傷害成因探討

- * 失去心愛的人或有意義之物品。
- * 感情糾紛。
- * 與親密朋友吵架，產生間隙或分手。

- * 工作上的挫折。
- * 功課上的挫折。
- * 家庭不和諧、破碎、失去依靠。
- * 同儕誘惑加上英雄主義作祟。
- * 個人人格特質：低自尊、低自信、低挫折忍耐力、負向認知、悲觀抑鬱及不成熟等等。
- * 個人健康或形貌缺損。

三. 學生自我傷害及自殺之警訊

1. 語言上的線索：

表現出想死的念頭，可能直接以話語表示，也可能在作文、作詩、作詞曲之中表現出來。

2. 行爲上的線索：

- (1) 突然的、明顯的行爲改變。
- (2) 出現與上課有關的學習與行爲問題。
- (3) 放棄個人擁有的財產。
- (4) 突然增加酒精的濫用或藥物的濫用。

3. 環境上的線索：

- (1) 重要人際關係的結束。
- (2) 家庭發生大變動，如財務困難、搬家。
- (3) 顯示出對環境的不良因應，並因而失去信心。

4. 併發性的線索：

- (1) 從社交團中退縮下來。
- (2) 顯現出憂鬱的徵兆。
- (3) 顯現出不滿的情緒。
- (4) 睡眠、飲食規則變得紊亂，失眠、顯得疲憊、身體常有不適、生病。

四. 校園自我傷害危機處理原則

1. 讓學生盡量表現他們覺得合適的反應（傾訴）。
2. 討論有關「失去的感覺」，讓學生表達出這一「失去」或其他曾經經驗過的失去的感覺（如死亡、離婚）。
3. 和學生討論他最近的生活事件，讓學生可以在不受批評及沒有否認的態度下表達他的感覺（接納）。
4. 回顧有關此悲劇的事實（不要洩露有關保密的訊息），並且驅除謠言。
5. 將自殺視為一不明智的決定，於言談中表達不能接受。
6. 討論罪惡感及責任感。
7. 了解學生對你的反應，如果他能接受並且在情緒上有所改進時，繼續現存的策略；若你覺得無法應付，保持冷靜並尋求幫助。
8. 若你衡鑑或感覺到此學生有自我傷害的想法，立即轉介到合適的機構。
9. 注意你自己對此不幸事件的反應並且和學生們在特別輔導中共同努力。若你覺得焦慮、挫折或不舒服，趕快尋求幫助。
10. 鼓勵學生尋求支持，並且對其他學生提供支持。護送不舒服的學生至特別輔導中心。

11. 鼓勵學生和家長討論他的感受。
12. 幫助學生找出他自己的力量以及可用的資源。
13. 表現出冷靜態度以作為學生模範，否則他們為學習你的緊張及不舒服。

五. 結語

有效預防校園自我傷害及危機處理必須以整體觀亦即學生心理發展、家庭問題、交友關係、個性因素等全面注意，及早發覺異常徵兆，配合有效的危機處理網路，應可將傷害防範至最低。此外，重視學生個性及人格養成教育，使其健全發展，並以支持接納的態度，使學生們快樂的成長並尊重生命價值，尤其是當前教育必須注重的重要課題。