

期初導師研習～黃龍杰心理師主講「擁抱生命的美好」

學生事務處學輔中心於2月26日中午在誠樸廳舉辦導師研習，邀請中崙諮商中心臨床心理師黃龍杰先生，與導師們分享「擁抱生命的美好——自殺危機徵兆辨識及輔導處理」，讓導師們學習如何從細小處察覺學生的情緒問題，以及面對學生有自殺傾向時該如何適當的引導與溝通。



演講一開始，講師列舉了兩項一般大眾對自殺常有的迷思。許多人認為大部分的自殺發生前並無徵兆，事實上有80%自殺的人會留下警訊，其中有45%自殺前會「清楚透露意圖」；如果平常能稍加留意這些資訊，就有機會阻止一樁悲劇的發生。

另一個常見迷思是，許多人認為與有意自殺者談論自殺會提高他們自殺的危險性，實際上並非如此；自殺者的自殺意念與衝動，需要他人關心與協助，與對方談論才有機會改變其想法。【圖：施純明學務長介紹黃龍杰心理師】



在評估自殺風險時，對於「怎麼問」是大家共同的疑惑。講師教大家可以在對話中放入一些關鍵字，像是：「有些人在壓力大時，甚至會有想不開的念頭，你最近會不會也有這樣的想法？」【圖：黃龍杰心理師（右圖）演講情形】

得知對方的確有自殺念頭後，再進一步的詢問是否有具體自殺計畫，需涵蓋方法、地點、時間三要素，具體問法如：「你真的有想過用什麼方式來了結自己嗎？你有想過在哪裡做這件事呢？你有想過在什麼時候做嗎？」往往藉由以上這些關鍵問題，就可以切入學生心房；若有更進一步的需要，也可轉介學輔中心，由專業的心理師做更深入的輔導。（文/學生事務處）【下圖：黃心理師介紹如何辨識自殺危

【兆徵機

