

臺北市 99 年度高職學務工作系列活動 「校園正向輔導管教」個案輔導類範例

稻江商職 盧筠凡、梁智傑、毛麗瑛、楊朝勝

不畏懼，朝著上天指引你的路勇往直前—壓力引起自殺個案輔導

壹、 範例架構

一、 名稱：不畏懼，朝著上天指引你的路勇往直前—

壓力引起自殺個案輔導

二、 目標： 1、鼓勵傾訴但不強迫

2、重建學生面臨壓力之方法

3、幫助他針對問題想出因應措施

4、尋求專業協助

三、 對象：高一同學 徐○○

個案資料顯示，母親常有吸膠傾向並患有憂鬱症，每天都靠藥物控制自身的狀態，已完全失去自我控制能力，不久，媽媽去世了，身邊只剩下唯一的養父以及同母異父的兩個弟弟，原本也有吸食毒品的養父，也因為如此更改變了自己，扛起一家重任，但徐同學依然為母親的去世而難以接受，再加上還要照顧兩個未懂事的弟弟，壓力以及步伐越來越沉重，然而，因時常壓抑自己不安的情緒，導致有想死的意念。他希望老師提供的幫助是「陪伴、給予更多的信心，來重建他的心靈」。

四、 問題類型：自我放棄的念頭

五、 情境說明：

由於要扛起如母親般的責任，接弟弟上下學、煮飯、打掃家裡，在學校時常感到疲倦，上課精神不濟而趴睡，後得知父親工作做到一半，老闆跑了，家裡水電費、瓦斯費，甚至個案的學雜費等等，也都沒有著落，讓個案的壓力持續增加，滿腦子充滿疑問怎會碰上如此絕境？再加上課業壓力、同學排

擠、家裡經濟，甚至個人因素，美工刀拿著想也沒想就往手上劃了幾刀，目的只想讓自己快活些，看是否這樣的發洩能讓自己情緒安定，這樣的狀況維持了好幾天，老師的勸告，朋友的鼓勵與陪伴，毫無接受，只想獨自處在一個寧靜的地方，也因此這樣而不上學，成天窩在自己房間裡，對著牆壁喃喃自語，並開始疑神疑鬼。後來因為學校的協助，以及同班同學的真誠之情，打開了個案內心最深處那扇窗，也因此終於肯去上學了，但始終不愛跟他人講話，唯一肯去的就是廣設科辦公室，導師很用心開導，加上同學也願意幫助，開始體諒並感到同情，漸漸地個案也願意走出過去頹廢的自己，替自己重建光芒。與同學、老師、甚至家人維持了良好關係。

六、 採行策略：

(一) 禱告—宗教信仰產生力量

為想自殺的人禱告，求上帝使他看見生命有美好盼望，而不是像他想的那般絕望，讓他知道你對他的關心，以表達出上帝對他的愛，上帝能透過你虔誠的禱告改變他的心思意念，消極自殺念頭。例:基督教

(二) 和當事人立約—自信心的建立

和個案口頭立約。這一點尤其在當事人還無法馬上開始接受輔導或是其他專業協助時特別重要。要當事人親口答應在他有自殺想法時務必和我聯絡，可以要求個案與我口頭約定，來防止個案再度自我傷害。

(三) 尋求專業協助

陰影是揮之不去的，只要個案有想要自殺的意念，就可以判定個案需要專業協助。就算自殺危機似乎很低，或個案看起來恢復得很好，找能力強的專業人士幫助個案找到謀生的能力，以解決生活的壓力，不要對自己的評斷或處理這種狀況的能力太過自信。要很有技巧地向個案提出找專業人士協助的提議，讓個案知道我會持續和他保持聯絡，而不是只是擺脫。例:老師、專業人員

(四) 開始行動計畫—時效性

只要個案已跳脫自殺的想法，我們就開始和個案討論，制定出一套能幫助他改善問題及使他更好的行動策略，來減少個案的負面情緒，再加上全體同學的鼓勵與扶持，讓個案徹底走出陰影。

(五) 創造生命價值

雖然病情康育許多，但未必痊癒，總有再發生的一天，仍需無時無刻關注個案，讓個案多參與活動，集中注意力，促進身心障礙，使自己對事物感到有信心有活力，而忘了轉身過後的龐大壓力，持續保持自信的狀態，在各方面相信個案會因此改變更多，不僅止於心理上。

(六) 個案與個案一起生活

因為個案與個案彼此想法會比較接近，比較了解對方或許會想甚麼做甚麼，但是會有一個比較壞的比方是說，有可能兩位越想會越悲觀，進而再度又有自殺的念頭，導致兩人一起自殺的可能，所以請一位志工或班導師或輔導老師，來加以輔導照顧，這樣兩位個案比較不會有悲觀的想法出現，進而走上絕路。

(七) 同學互動

多參與些團體活動，或多參加各項比賽，增進自己的自信心，減少壓力的情況，來遏止二度發作等症狀。例：社團活動、科系烤肉營

(八) 家長

與學校互相配合，達到共識，並多與個案談談、促使個案多傾訴，並陪個案走出陰霾，來維繫謀生的能力。例：懇親會

七、 進行流程：

階段	個案描述	輔導目標	策略及作法
【一】 行為徵兆	因個案要扛起如母親般的責任，使個案在學校時，常精神不濟，然而家中的經濟壓力在加上學校的壓力，使個案產生自殺的想法。	1.同理個案的低落心情並給予支持。 2.帶個案走出低潮並且幫助個案找到工作，以減輕家中經濟壓力	導師 1.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.密切關注個案的情緒及行為反應。 3.與個案較好的朋友會談，並且請他們多多觀察個案及幫助個案。
【二】 絕望行動	個案面臨母親去世，父親吸食毒品，還要養同母異父的兩個弟弟導致想死和自我放棄的念頭。	1.降低個案再度自殺之風險。 2.找到個案另一個自信。	導師 1.多與個案談話。 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。 輔導老師 與個案的家長與

			同儕同理其對於自殺事件的想法與心情，並免於在有自殺的情形再度發生。
【三】 徘徊掙扎	個案心中仍有陰影，加上情緒不穩定，也不接受朋友、同學的鼓勵與陪伴，時常獨來獨往。	1.學校相關人員的協助。 2.老師與家長的溝通。 3.老師及同學的鼓勵。	導師 1.持續觀察個案的行為及他的想法，建立個案的信任。 2.透過團體活動，營照班級接納氣氛。 輔導老師 1.持續對個案晤談，引導各案正面想法。 2.假日期間不定時與個案通話，了解個案在家中的生活習慣。
【四】 轉化明朗	個案逐漸走出低落情緒，並懂得如何釋放壓力，行為及	1. 引領個案得知如何釋放壓力及教導健	導師 1.給予適當的目標，增進個案的自信心。

「個案輔導類」得獎作品

	認知逐漸正向、健康，與班上同學維持了良好關係。	康的壓力模式。 2. 引導個案自我肯定。	輔導老師 1.帶領個案參與有關心理輔導演講。
--	-------------------------	-------------------------	----------------------------------

八、 所需資源：

（一）導師、各科教師、輔導義工、輔導股長、班上同學：

鼓勵個案參與班級活動，並鼓勵他考取證照，強化個案自信心。請導師、各科教師及較有愛心與熱忱的同學協助個案拓展人際關係。

（二）生輔組、教官室：

因個案曾有情緒失控的狀況，自殘等行為，導師宜先行請求教官協助。

（三）輔導室：

擔任學校與家長之間的橋樑，以讓個案融入學校生活、拓展人際關係為目標。

（四）精神科醫師：

提供診斷，並依狀況開藥，提供個案專業的協助。

（五）家長：

希望家長協助學校的方針來管理個案在家中的狀況，並安排就醫診斷問題根源。

九、 利益評估：

個案在事件的過程中，對導師、輔導老師、班上同學逐漸產生信任感，也較能感受到別人的關心與溫暖，逐漸放開心胸微笑面對。且透過專業醫師與輔導老師的具體協助之下，找到心中的癥結點，正視問題造成心理及生理上的困擾，勇於面對它。

而個案剛開始出現情緒低落的問題時，根本無法專心上課，時常要到辦公室對導師訴說心中的苦，並持續哭泣，導師花了很多時間開導個案，並與個案家人密切

溝通，藉此教育個案家人自殺行為的觀念與預防。個案隨著輔導時間，已有很大的進步，並拿到了丙級執照，增強其自信心，願意面對壓力，發展出新的人生觀與因應之道。

貳、 延伸學習

因個案本身情緒較無法控制，所以已和相關科目老師做協調，如果上課時間遇個案情緒不穩，請讓他至輔導室或辦公室休息舒緩情緒。導師將持續觀察個案，紀錄該生的情緒狀態。

參、 回饋與建議

據了解「出現自殺行為」是一種訊息，企圖引起他人注意，無法忍受傷痛及苦楚、心理需求受挫、以自殺解決困境、深感絕望和無助、壓抑逼迫自我至狹隘之困境、動輒以了結生命來處理問題，據了解自殺者共同的傾向是：

（一）、自殺個案所呈現的是負面的思考、人生或是人格特質：個案也許家境遭逢巨變，造成身心很大的創傷，無法讓自己快樂，面對所有事都充滿悲觀的想法，把自己逼到絕路，有些當事人認為會造成其今日之困境，都是被別人害的，他不需要對自己的生命及意義負責。

（二）、情緒的反覆焦慮：自殺者其實內心非常矛盾，他一面覺得想要結束自己的生命，同時又渴望有人拯救、傾聽。以個案來說，該生還為青少年時期，個性較衝動易怒，未必是真的想死，只是暫時被困住了，找不到發洩的出口，藉著自殺傳遞訊息，目的是想引起別人關懷、注意他。

肆、 心路手札

身為個案導師的我，在心疼該生之餘，也希望提供給他具體正向的幫助，不是只是限制於傾聽而已。其實從生命意義的觀點看來，只有個案本人能詮釋他自己的生命意義，別人無法決定他的生與死，個案以為以「死亡」就可以不用再去面對他自己的問題，其實問題一直都存在。

「個案輔導類」得獎作品

而當該生在傾訴他的困境時，若是能夠轉換想法，生命即有轉折『如果我的人生一定要這麼苦，可以改變方式來接納它，當我改變方式接受這個苦時，其實也沒這麼苦。』當個案侷限於自己的想法，以單一角度去看自己的困難時，就走不出去。我們無法掌握生命的長短，但是可以讓生命變得更寬廣。



全班公共服務合照

伍、 參考資料

特殊教育理論與實務，林寶貴 策劃主編。心理出版，2005。