

如何陪伴高關懷學生？

大學生活豐富多彩，從專業領域的學習、人際關係的開拓、親密關係的經營，到工讀實習的職場初探，每一位學生都在這些經驗中學習及成長，而其中免不了遭遇挫折，需要周遭他人的關懷與陪伴。以下針對生理、情緒、行為、想法四大面向提供一些指標，供老師辨識需要協助的學生。



• 如何協助？

1. **不鼓勵：**不走正能量精神喊話路線。
2. **不責備：**不要對當事人說，什麼都是他的錯。
3. **不反駁：**不要一直表示他說的都是錯的，傾聽即可。

我們可以：

1. 傾聽、關心、有耐心的陪伴。
2. 「適時的」一起外出運動（不強迫）。
3. 協助當事人尋求師長、教官與專業資源的協助。

• 當面對疑似有自殺意念、企圖、行為者

可以： 要傾聽、要建立關係、要正確評估

不可以：

1. 不要說你不能或你不敢
2. 不要說這只是一個階段
3. 不要與其討價還價
4. 嘗試不要對其感到震驚
5. 不要答應你做不到的事情

6. 不要為自殺者尋找活下去的理由

自殺防治守門人：

1 問：「主動關懷、積極傾聽」

2 應：「適當回應、支持陪伴」

3 轉介：「資源轉介，持續關懷」

資料來源：1. 林綺雲(2017)。成為自殺防治守門人：理論與實務。臺北市：天馬。

2. 台灣自殺防治學會 自殺防治中心網站 <http://tspc.tw/tspc/portal/index/>

老師關心學生、為學生付出的同時，也別忘了照顧好自己的心理狀態，請記得：

1. 建立自己的支持系統，需要時向家人朋友等合適對象傾訴。
2. 適時放鬆、保持運動習慣、做自己喜歡的事情緩解壓力。
3. 您不是一個人～學生輔導需要系統合作，關於學生狀況的任何問題，都歡迎與學生諮商組討論。