

班級導師心理健康知能

自傷自殺危機的預警與防治

近日正逢新生入學適應、天候入秋與班級活動等環境變化，學生心情也容易隨之起伏。因應不安定的情緒與伴隨的潛在校園危機，邀請導師您加入關懷學生的行列，建立校園防護網，提高辨識自傷自殺危機的敏感度。

一、留意變化

身心狀況的變動可以是一個有力的指標，可從中得知目前是否處於壓力與危機之中。導師們可以透過觀察：

1. 出席的變化

課業與工作基本上是眾多學生的生活基本生活架構，若發現到課頻率下滑或平時就頻繁地缺曠，都可能指出學生目前的身心狀況不佳，以至於無法維持基本的生活作息架構。

2. 人際關係的變化

人際關係是重要的指標，若人際關係出現變化，不僅需要應對變化的壓力，更缺少了本有的支持，也時常是引起身心健康不佳的主因。

3. 留意社群平台透漏的訊息

導師可以透過班級Line群組、IG或是迪卡等社群平台觀看學生的發言並留意是否有上述變化，或是明顯與隱晦的自傷自殺訊息。

二、評估支持是否足夠

生活變化連帶影響身心狀態是在所難免的，要留意的是學生身旁的支持是否足夠幫助他度過難關。導師可以透過詢問或觀察學生身邊的家人、伴侶、同儕朋友，甚至包含導師您能提供哪些方面的協助，並綜合評估這些協助與支持是否足夠。若您評估會後感到不放心，則建議轉介或來電諮詢身心健康中心心理師。

三、了解求助意願

導師也可以觀察身處危機的學生對於談論自己目前困擾的開放程度。若學生對自己目前的處境能夠侃侃而談，並且願意向導師尋求協助，那麼導師便可適時給予支持。但倘若學生難以談論目前處境，或明顯回避與您商量，這樣的情況反而危機更高。請提高警覺，繼續留意觀察與保持追蹤，並建議您可以與身心健康中心心理師諮詢。

四、發現危機

若發現立即明確的危機，包含失聯、攜帶危險器物或自傷自殺行為等，請聯繫校安中心以確保學生人身安全0928-483-123。

學務處 身心健康中心 關心您