

# 校園心理健康知能

## 自傷自殺危機因應

因應潛在校園危機，邀請全校師生加入關懷學生的行列，建立校園防護網，提高應對自傷自殺危機的知能。

### 一問 – 提供支持

此階段的重點是確認時間地點，同時與危機學生保持聯繫並提供支持。

1. **人在何處？身邊有誰？**以何種方式自傷自殺？
2. **發生什麼事情？**如何提供協助？

### 二應 – 降低致命率

此階段在於盡量減少危機情境中的危險因素，爭取時間避免憾事發生。

1. **確認安全**，移至安全地點或移除周遭危險物品。
2. **傾聽與陪伴**，爭取時間直到支援到來，如**119**、**110**。
3. **蒐集人、事、時、地、物**等必要資訊，以便支援前來與轉介。

### 三轉介 – 聯絡窗口與連結資源

聯絡各窗口取得資源與協助，結合校內外的力量共同度過危機。

#### 1. **校安中心 – 安全**

發現立即明確的危機，如**失聯**、**失蹤**與**危險行為**。

請聯繫校安中心**0928-483-123**。

#### 2. **系所與導師 – 安置**

導師與系所可以協助學生的生活安置，例如協助尋找**住宿與租賃地點**、**媒合校內外打工與緊急補助**等相關資源。平時也需導師的**持續關懷**或**留意學生日常**，包含**預警缺曠**與**討論成績補救**等協助。透過成績與生活的安置維穩學生狀態，避免進入危機。

#### 3. **身心健康中心 – 安心**

當身心健康狀況出現警訊時，尤其開始影響**飲食**、**睡眠**作息與**上課工作**，或是出現**明顯自傷自殺意念**等狀況，就是身心健康中心介入的最好時機。若您發現自己或身旁的同學處於上述的狀態，**由信任的同學或師長陪同前來中心**是取得安心資源最直接有效的方式。身心健康中心的心理師在出現警訊的危機前，與確保安全的危機後，皆能提供**個別諮商**的服務以安頓身心。

學務處 身心健康中心 關心您