各位東華大學教授們好：

上週發生在臺灣大學的憾事，引起社會的關注，許多推動心理衛生工作者或團體也在各種媒體、交流平台呼籲大眾相互關懷，並分享各類心情調適的方法，期盼遺憾不再發生。

根據衛福部的統計，自107學年度始國內校園發生自我傷害、自殺情事逐年增高（[ETtoday健康雲](https://health.ettoday.net/news/1738656)），此憂心的情形令人擔心年輕人究竟發生了什事？本校心理諮商輔導中心近年做高關懷學生追蹤的結果發現以下跡象，供各位教授們參考：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 主述問題 | 事件 | 情緒反應 |
| 1.與原生家庭經驗 | 與家長的溝通、家暴、家長高壓控制(課業/職業選擇）、性暴力 | 忿恨、情緒失控(哭/吼/摔東西) |
| 2.憂鬱或躁鬱病症 | 睡眠障礙、人際衝突或操控 | 情緒低落、煩躁、在社群平台發表灰暗想法 |
| 3.自我期許與認同 | 以課業為主 | 不切實際的固著想法，如選修超過負荷及能力的課程或打工 |
| 4.性別認同/同志議題 | 人際信任、人我界限不 | 情緒低落、自責 |
| 5.創傷經驗 | 性暴力受害 | 情緒低落、報復想法 |

從上述簡表可以發現，家庭議題是學生們最大壓力源。而在協助及陪伴過程常因此又不願意學校人員通報家長，雖然造成許多人在照顧上的困擾，在校園安全防護的實務工作仍可以試採以下做法陪伴學生：

1. 以「像家人」一樣的方式詢問學生近日的生活狀況，不要急著和學生要解決問題，先讓學生感受到是有人願意聽他說話。
2. 不拘型式的接近學生，如課餘的觀察、e-mail聯繫、班級活動、個別談話等，表達您對學生的關心和祝福。
3. 可以開誠佈公的向高關懷學生說明為什麼找來談談，他們採取的激烈行動很多是表達內心不平的感受，心聲是需要周遭人了解，例如「聽你這麼說，我想你是遇到了……（困難）」。
4. 可以用「我們試試看……」方式給建議，因為他們有強烈的「YES….，but…」信念，比較難收下直接的建議。他們知道激烈行動的危險性，也需要大人們的支持。
5. 和學生討論如何讓家人、其他老師、諮商中心心理師及校安人員知道。畢竟導師或授課教師是與學生互動最密切的大人，在討論過程能了解學生在乎的是什麼。
6. 在此秋冬季節更替時令常會造成個人大腦神經傳導物質（血清素、褪黑激素、腦內啡等）分泌不平衡情形，尤其是睡眠時間不正常者的影響更明顯，情緒更低落。因此，鼓勵學生們多運動、與同儕吃飯聊天，提醒學生們莫使用酒精或服用過量藥物來處理失眠困擾，無助於睡眠反而造成更大代償的後果。

本校大一、大二學生在入學時皆參加「[大專校院學生心理健康關懷量表](http://140.122.249.222/AIMHtestIndex)」（業務承辦人：陳囿蓉，分機6895），如您發現學生狀態不好，需要進一步了學生適應狀況，可以聯絡[各院系心理師](https://pcc.ndhu.edu.tw/files/11-1011-13946.php?Lang=zh-tw)諮詢。

另外，明天（11/17）校運停課日，心理諮商輔導中心辦理3場守門人講座，敬請各位教授撥冗參加。報名網址：<https://bit.ly/37FaSxF>

最後，本中心12月會舉辦情緒紓壓相關講座及工作坊，歡迎學生透過[跨域自主學習活動報名系統](https://sys.ndhu.edu.tw/SA/XSL_ApplyRWD/ActApply.aspx) 報名參加。

謝謝各位對學生們的關心。

相關參考資料：

[心理諮商輔導中心](https://pcc.ndhu.edu.tw/files/11-1011-14181.php?Lang=zh-tw)

[本校校園安全防護同仁](https://rb005.ndhu.edu.tw/p/412-1005-13077.php)

[董氏基金會](https://www.jtf.org.tw/psyche/)

[小鬱亂入](https://depressytrouble.tw/)

參考法條：

[學生輔導法](https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawSingle.aspx?pcode=H0070058&flno=7)

[教師法](https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawSingle.aspx?pcode=H0020040&flno=32)