



第七章 走出陰霾

— 自我傷害的案例與輔導策略

.....
001

壹、她的故事

小如 14 歲，國中八年級，是一位轉學生。七年級時在之前的學校因為和同學有誤會以致被排斥，又覺得導師也誤解她，因此有好一段時間都不願到學校，家長也了解長此以往不是辦法，毅然決然將小如轉學（與外公外婆同住）。經過三天，小如因不適應新環境又想念爸媽再次轉學，這已是七下 5 月底的事了。當時小如的出席情形就不太穩定，但她都是以身體不適為由請假。八上開學當天小如有來校，之後，就一直未到校，追蹤的結果發現她都在家（看電視、吃東西，並不會到外面玩），就是不願來校。雖然知道班上同學並不會取笑她及欺負她，但一想到來學校，就覺得身體不適，例如：頭痛、嘔吐……等。若家人訓她或要她來校，她情緒會很激動，也常想哭並會失眠，七年級時曾將自己關在家中陽台，也曾割腕，甚至想死。事實上小如國小三年級時也曾因學習的狀況不好，被老師罵，又遭

到同學取笑；以致對學習越來越沒興趣，也不喜歡老師，進而討厭上學，這種情形一直從國小持續至今。雖然小如有時也想改變自己的情況；但卻總是無能為力，自己也很痛苦。

貳、問題主訴

一、主要問題

1. 人際的困擾
2. 有自我傷害的行為
3. 有憂鬱的傾向

二、伴隨問題

1. 不會適當的處理情緒
2. 逃避學校及人群
3. 自我概念差，缺乏自信

參、背景分析

小如有兄弟姊妹各一人，大哥因身體病弱需人照顧；姐姐高一休學後開始協助家中的工作，為家中經濟承擔了不少壓力，小如非常依賴姊姊，但有時也會和姊姊大吵。此外，還有小二的妹妹及 9 個月大的弟弟。父親平日忙於工作，因此小如的問題大都由母親出面處理；但母親要照顧五個孩子又常要在工作上協助父親，常心力交瘁，有時小如耍賴不到學校，或傷害自



己，讓母親既生氣又無奈；有時會失去耐心、說重話，小如又覺得受傷害。最後母親往往只能妥協，讓小如留在家中。小如越不出門，就和人越陌生、越有疏離感，現在甚至害怕人群，也不願到校、不願入班。

在小如成長的過程中，常覺得別人都不喜歡她，因而倍感孤單，小時候認為姊姊是屬於自己的；但許多時候姊姊會和別人玩，而讓小如覺得自己被忽略。問她何不試著加入大家的活動，她說自己有時很自閉，不易融入大家。

肆、個案發展分析

一、身體發展

小如相貌普通，但 160 公分高，體重快 90 公斤，過胖的身材讓小如顯得行動緩慢不靈活，也害怕別人的眼光。

二、語言發展

小如的語言表達能力沒有問題，可與熟人交談；但不熟的人或不友善的環境會讓小如退縮而不願多談。

三、認知發展

小如認知發展較慢，課業的學習也較為困難，加上常常缺課成績表現欠佳，使她漸漸失去學習的興趣、成就感及自信心。



四、社會發展

小如因不願到校，幾乎沒有與同儕互動的機會，也沒有生活經驗上的交集，導致和同儕的相處更加困難，以致想逃避人群。

五、情緒發展

小如常有負向的情緒，也不會處理情緒，因此，常陷自己於一片陰霾之中。每當遇到壓力就很容易情緒激動或有傷害自己的行為。

六、道德發展

小如判斷事情對錯的標準往往是以是否對自己有好的後果為主，較少考慮到別人，因此和家人及同學就容易產生衝突。

伍、輔導策略

小如在學校因學習狀況欠佳，及不太會處理人際關係，以致被排斥等不愉快的經驗，漸漸讓她對學習失去興趣，並且討厭上學，加上父母對小如束手無策，往往只能讓小如留在家中，而且在家比較輕鬆自由、沒有壓力，導致小如日後逃避學校及害怕人群。有時小如也想改變自己卻無法做到，常覺得自己很沒用，又讓父母及老師失望，漸漸地對自己失去信心，認為即使努力也不會有結果。



此外，當情緒低落時，小如尚未學會適當的情緒處理方式，因此常用割手來表達心中的難過、不滿及委屈。小如也常想哭，常有負向的思考，會失眠並有尋死的念頭，這些都是憂鬱症的指標，故應就醫再做進一步的診斷。

在學校導師是和學生相處時間最多的人，也是輔導學生的第一線，即使有認輔教師和輔導處的協助，導師仍然在學生輔導上扮演著重要的角色。以下就針對輔導策略、實施方式及輔導目標提供給導師參考：

表七 自我傷害的輔導策略

輔導策略	實施方式	輔導目標
先建立關係	1. 主動關心<u>小如</u>，和<u>小如</u>談話，多了解<u>小如</u>。 2. 接納<u>小如</u>的情況，不批判。	• 贏得<u>小如</u>的信任，做進一步的輔導
教導情緒處理的方法	1. 和<u>小如</u>討論適當且適合她的情緒處理方法。 2. <u>小如</u>後來找到寫作及繪畫來表達自己的心情及感受，因為喜歡畫畫，還到外面的畫室學了一段時間。 3. 寫作也是<u>小如</u>所喜愛的，讓她寫下自己真實的感受，並留下這些紀錄，以後可以看到自己的經歷及改變。	• 讓<u>小如</u>了解適當的情緒處理方法 • 減少自我傷害的行為 • 發展<u>小如</u>課業以外的才能



輔導策略	實施方式	輔導目標
人際關係的輔導	1. 教導人際關係的技巧。 2. 帶<u>小如</u>思考與人發生衝突的原因，回到事件發生時，還可以如何處理，才不致傷了彼此的關係。 3. 鼓勵<u>小如</u>主動與同學交談，才能認識別人，別人也才有機會了解她。 4. 安排<u>小如</u>座位附近的同學協助並關心<u>小如</u>，與<u>小如</u>說話。 5. 導師向同學說明<u>小如</u>的情形，希望大家能了解並接納她的特殊狀況。	• 讓<u>小如</u>了解如何與人相處 • 減少與別人的衝突 • 讓<u>小如</u>發展同儕的關係 • 營造溫馨的學習情境
建議就醫	1. 與<u>小如</u>及家長溝通就醫的觀念，家人並不排斥<u>小如</u>就醫。 2. 醫生診斷的結果為輕微憂鬱症，也有焦慮及很少的強迫性行為。有開藥給<u>小如</u>，但母親不太願意<u>小如</u>服藥，<u>小如</u>也表示服藥會有某些副作用，請母親和<u>小如</u>再與醫生討論用藥的問題。	• 讓家長願意帶<u>小如</u>就醫 • 了解<u>小如</u>是否有憂鬱症的情形
輔導措施要有彈性	1. 輔導<u>小如</u>要有較大的彈性，不能用一般學生的標準來規範她。 2. 輔導<u>小如</u>願意踏出家門來學校，在她無法進班前，先留在輔導處，閱讀繪本或看自己的書籍，也持續接受輔導。 3. 選擇導師及輔導老師的課先入班，若適應的不錯再擴及其他的課。 4. <u>小如</u>在班上容易分心，不太有辦法好好聽課，針對這部份給她一些指導。	• 減輕<u>小如</u>的壓力 • 讓<u>小如</u>願意來到學校 • 讓<u>小如</u>願意入班並定下心來上課



輔導策略	實施方式	輔導目標
轉入日間留院病房學習	1. 醫生表示若<u>小如</u>仍無法到校，可考慮到醫院的日間留院病房（有各類的課程）學習（學籍仍在原校），以減輕其壓力。 2. 八上<u>小如</u>表示想到日間留院病房試試看，請家人陪<u>小如</u>先了解學習的環境、課程內容及通車方式，再做決定。<u>小如</u>後來選擇進入日間留院病房學習，在這期間，她交到許多朋友，也有心理師、社工師、營養師及導師的協助，<u>小如</u>得到較好的資源，壓力減輕了，出席狀況也較有改善。 3. 九上時<u>小如</u>決定回學校，畢竟日間留院病房只是過渡階段，<u>小如</u>表示在日間留院病房的日子很有收穫，不論愉快或不愉快的經驗，對她而言，都有很大的幫助。	• 減輕<u>小如</u>的壓力 • 改善<u>小如</u>的出席狀況 • 培養<u>小如</u>的學習興趣
親師之間密切溝通	1. 老師以電訪或面談的方式與<u>小如</u>的父母聯繫，讓家長了解<u>小如</u>在校的情形，也傾聽家長的心聲。 2. 鼓勵<u>小如</u>的父母，有任何的問題都可與導師直接討論。	• 建立親師互信的關係 • 讓親師雙方能更深入的了解<u>小如</u>行為背後的成因
鼓勵正向思考	1. <u>小如</u>常有負向的想法，覺得自己不行、做不到，覺得別人不喜歡她，覺得活著沒什麼意思。常常提醒她要正向思考。 2. 讓她看到自己的特點及能力（美術及寫作……等）。 3. 讓她了解無論如何生命都是最重要的，絕對不要再割手及有自殺的念頭。	• 養成正向思考的習慣 • 建立<u>小如</u>的自信心 • 讓<u>小如</u>懂得珍惜身體及生命



輔導策略	實施方式	輔導目標
懂得尋求行政的資源，讓小如能接觸人群，並肯定自己	1. 請輔導處安排學校社工或心理師加入輔導小如的團隊。 2. 九下時社工帶小如去機構協助 3～6 歲發展遲緩的孩子，每次活動之後，讓小如寫下心得及自己這週的努力目標，重要的是小如得到與人互動及付出的機會，也體認到自己可以關懷別人，也是有用的人。	• 讓小如有與人互動的機會 • 讓小如肯定自己的價值 • 得到行政的協助與資源
建議實施減重計畫	1. 讓小如了解過重已影響她的健康、行動的靈活度及自信心，因此希望小如能夠減重。 2. 和小如及母親溝通應如何吃及吃什麼，才能控制體重，若有問題也可以請教醫院的營養師。 3. 鼓勵她參加醫院的減重班。	• 能了解減重的必要性 • 願意配合減重計畫

陸、輔導結果與省思

小如幸運身在一個氣氛溫暖的班級，同學並不會排斥她，導師也給她很大的彈性，減輕她的壓力。經過學校團隊及醫院兩年的輔導及協助，小如已於國中畢業，目前協助家中的工作，小如表示現在已經不那麼怕人了，還有客人說小如嘴甜、很會做生意，這讓她很開心，在面對人群時，小如已有很大的自我突破。此外，心情不好時也不會再割手或尋死了，衷心的為小如的改變高興。她計畫明年試著到高職讀書，給予小如肯定及鼓勵。如今，她終於可以走出陰霾、迎向燦爛的陽光了。



柒、資源百寶箱

一、自殺防治諮詢專線

1. 衛生署自殺防治安心專線：0800-788-995
2. 生命線：1995
3. 張老師：1980
4. 馬偕醫院自殺防治中心：(02)2543-3535 #3680-3683

二、憂鬱、自殺防治相關網站

1. 董氏基金會心理衛生組
<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/woman.asp>
2. 臺灣憂鬱症防治協會
<http://www.depression.org.tw/>
3. 忘憂草憂鬱防治協會
<http://www.ddpa.org.tw/index.php>
4. 自殺防治中心
<http://www.tspc.doh.gov.tw/tspc/portal/index/>
5. 臺北市生命線協會：
<http://www.sos.org.tw/index.asp>



捌、附錄

一、自我傷害

是指一個人有意傷害自己身心健康的行為，例如：重複的拔頭髮、拔眉毛、咬傷自己、割傷自己、撞牆、酗酒、藥物濫用、飆車、企圖自殺或自殺……等等，都是自我傷害的行為。

二、自我傷害個案的輔導原則

（一）以保護個案的生命安全為優先

將個案身邊危險的物品移除，讓個案知道在危急無助時可以聯絡的人及求助管道，以降低死亡的可能性。

（二）不批評及指責

教師在輔導自傷個案時先不要批評及指責，因為這麼做會讓個案有罪惡感，也會讓個案無法信任，所以，要先傾聽、接納個案，提供支持與關懷，緩和其情緒，並與個案建立良好的關係。

（三）了解自我傷害的原因

每個自我傷害的個案原因都不同，要試著去了解，但切記不要操之過急，以免個案逃避或退縮，有時個案會以好玩或好奇等理由來當藉口，但通常自我傷害行為的背後都有其他的壓力及原因。

（四）提供可行的輔導策略

針對自我傷害的原因，提供可行的輔導策略，讓個案了解解決問題及處理情緒的方式有許多種，可以選擇較適



當的方法來取代傷害自己的行為。

（五）適時轉介

若個案的情況超出導師或輔導老師可以處理的範圍，須尋求輔導處、學校社工及心理師……等的協助，若疑似憂鬱症或其他精神疾病而引發的自我傷害或自殺行為，應建議家長將個案轉介到醫療機構。

（六）家長的聯繫與輔導：

自我傷害的孩子經常情緒低落並有負向的想法，家長要更有耐心，並應多陪伴及關懷，才能早日協助孩子走出自傷的行為。當然家長也會有很大的壓力，需要導師及輔導人員的關懷、支持及輔導。

（七）協助個案重返班級

導師應鼓勵同學以自然的態度對個案表達關懷，不要用異樣的眼光看待他，讓班級能成為一個支持系統，才有助於個案早日重返班級。

三、學校的職責

1. 建立校內自我傷害危機理流程，並讓老師了解。
2. 透過會議及研習加強教師對憂鬱及自傷的輔導知能。
3. 教師能辨識並掌握自我傷害的高危險性個案，及早介入輔導或轉介。
4. 利用導師時間、週會或輔導活動課對學生實施生命教育、死亡教育及情緒處理……等課程。

