

親愛的家長，您好！

很开心您的孩子成為本校的一份子，在大學的歲月裡，很期待孩子在學校與您的滋養中，能夠持續成長與茁壯，邁向成熟。

在大學的階段，他在法律上或許已經成年，需要更負責任地面對屬於自己的責任，另一方面在心理上他還在逐漸發展，親密與自主仍是生命中很重要的需求。我們可以稱呼這個時期為「成年初顯期」(Emerging Adulthood)，代表他們踏入成年剛開始的階段，需要認同的探索，使其多自我關注、心裡感覺到不穩定與認為自己定位不明確、也在此時會嘗試各種可能性。

大學階段對許多學生來說，是一個很不一樣的人生階段，面臨新的生活環境、人際關係、學習方式、與家人分離、生涯抉擇等情況，加上他們在自我覺知、社會適應、情緒處理等都尚未成熟，很容易產生過多的壓力而不知道要如何處理。我們常跟學生說，上大學不只對你是個改變，對整個家庭都是，在這個過程中需要給自己，也給家人適應的時間。

此時，身為家長的您依舊是他們堅不可摧的後盾，他們快樂時與他們一同喜悅，為他們感到驕傲；他們身處困頓時，好好地觀察他們的需要，適時地協助他們。邀請您跟我們一起關心以下幾個危機類型：

#### 企圖自殺/自傷

- 透露自殺意念
- 對未來無望、認為自己無價值、負向覺知外在環境與訊息
- 補償過去虧欠、將重要物品送人、跟他人告別

#### 企圖傷人

- 吐露傷人意向
- 恐嚇威脅他人
- 曾攻擊、傷害他人
- 具敵意、攻擊性的言語或行為

#### 深受情緒影響

- 長時間憂鬱、焦慮、在有意願下仍無法維持生活作息
- 躁動不定，很難克制自己的想法或行為
- 退縮、麻木、失去某段時間的記憶

#### 遭逢失落或創傷

- 感覺到重要東西被剝奪，如：健康、親友死亡、分手
- 重大災害後身心反應強烈或綿長
- 涉及或遭受性霸凌、性騷擾或性侵害事件

若當您們觀察到他們有這些危機類型描述的狀況時，想必心裡有許多感受，但您們並非獨自一人也不需要獨自一人面對，學校的各單位能夠提供的協助可以參考「大學生支持網絡 4.0 (連結)」，除此之外，還有校外資源，以下說明這些資源以及能夠協助之處。

## 警政單位-警察、消防單位

- 包含警察、消防單位。
- 具有強制力的法源依據，可協助強制就醫，如遇自殺風險個案行蹤不明或不願意提供正確地址。

## 社政單位-社會局處、社福機構

- 可進行追蹤訪視，並視情況增加訪視密度。
- 提供實質資源連結協助，以改善問題。

## 醫療單位-衛生局處、醫療院所

- 從生理上調整其大腦與激素之分泌，有助於協助其調整睡眠、穩定情緒。
- 緊急安置最多5天。
- 強制住院評估（由2位醫師共同評估：案主呈現與現實脫節之怪異思想及奇特行為，致不能處理自己事務；要呈現傷害他人或自己或有傷害之虞。7 人以上的審查會同意後，才可以強制該病人住院，不得逾 60 日。）

## 免費諮詢專線-張老師、生命線

- 若孩子不願意進入學校諮商晤談系統，可鼓勵撥打免費諮詢專線：張老師1980、生命線1995。

當您越能夠穩定地（並非沒有感覺或是朝著孩子發洩情緒）去理解孩子，並且適切地採取行動與系統(像是學校、醫療等單位)中他人合作時，孩子身邊的安全維護網就將越堅實與廣大。以下我們也提供幾個不同狀態下的行動介入方針：

## 生命風險正在發生

以處理風險的行動為目標：當危機正在發生，我們的優先順序第一為維護生命安全，因此需要受過危機處理之行動訓練以及立即可介入的行動力。

**行動介入**

- 知道位置但人不在附近：直接報警；聯繫附近人員
- 不知道位置但可聯繫：探問其位置+報警
- 不知道位置也不可聯繫：報警

## 危機震盪期

此時風險行為可能不時發生，目標不再改變個案現狀，僅為穩固聯絡與關係，可能會運用到各種資源，以協助案主穩定。

**行動介入**

- 即時尋求支持
- 穩定直接的陪伴
- 增加接觸頻率

## 慢性危機狀態

讓案主的認知與情緒震盪恢復到能夠運作的狀態。

**行動介入**

- 鼓勵穩定與他人接觸/諮商/用藥
- 持續觀察與支持

在危機與風險較大時，孩子心裡面的能量也較少，因此並不是要求改變的時刻，更多的是需要您給他們支持、注入能量。而此時您也在承受壓力，您可能也正在面對生活、關係中的困難，您有感覺與壓力是正常也需要您去正視、處理的，鼓勵您多和他人聯繫，找適當能夠好好回應您的人分享。最後，謝謝您能夠認可與關懷孩子們遭遇到的困難，謝謝您一路滋養孩子使他們能夠成長。

嘉義大學學生事務處學生輔導中心 敬上

### 相關資料與 Q&A：

- ◇ 什麼是諮商？ <https://pse.is/CF693>
- ◇ 諮商跟聊天又有什麼不同呢？ <https://pse.is/CBHAT>
- ◇ 在中心的談話內容，其他人會知道嗎？ <https://pse.is/CFDYV>
- ◇ 是心裡有問題的人才需要心理諮商嗎？ <https://pse.is/CGHA9>
- ◇ 心理諮商要進行多久？心理諮商有用嗎？ <https://pse.is/C5V7H>
- ◇ 提升人際支持，遠離自殺~自殺防治系列手冊 <https://pse.is/CAMW7>