

中原諮商輔導通訊

季刊

發行單位：中原大學教育研究所

發行人：李 玟

主編：蔡秀玲

編輯：葉安華、鄧文章、杜淑芬

執行編輯：詹明芬

編輯助理：吳品儒

電話：(03)2656803

傳真：03-2656829

地址：桃園市中壢區中北路200號

網址：http://www.edu.cycu.edu.tw

本期內容

心理危機處理

承接幽谷心情，走出危機

表達性媒材輔助治療運用於創傷危機

諮商心理師與學校輔導系統針對自傷個案合作之研究

校園輔導工作人員的人身安全

主編的話

這期主題是「心理危機處理」，心理危機是指個人經驗到某一事件或情境，已超出個人現有的資源與適應機制，以至於無法容忍與因應。除非心理承擔的壓力獲得紓解，否則危機將可能導致情感、行為與認知困擾。此外，危機事件所造成的影響，有時並不僅止於當事人而已，其周遭的相關人均可能受到若干影響，可能會引發相關人事對事件發生當下的強烈情緒（如：恐懼、徬徨、無助、難過、生氣、懊悔等），同時也可能會引發個人過去類似的傷痛經驗，甚至影響個人對未來的惶恐。然而，危機本身是一個「危險」，同時也是一個「機會」，如果處理得當，也可能是帶動成長的強大動力。蔡秀玲老師在「承接幽谷心情，走出危機」一文中提到同理接納當事人的感受、敏感當事人的需求是自殺危機處理的要件。輔導老師、導師或家長要先涵容自己被自殺危險引發的焦慮，才能穩穩地承接住孩子的痛苦情緒，這樣的安穩力量較能陪伴孩子走過心理危機。此外，心理創傷也可能是經歷重大心理危機的累積，陳筱櫻老師在「表達性媒材輔助治療運用於創傷危機」一文可供參考，透過表達性藝術治療，可以在創作中安全地抒發創傷所造成的痛苦，逐漸轉化，而使當事人的內在可以獲得療癒。詹明芬心理師的論文「諮商心理師與學校輔導系統針對自傷個案合作之研究」則對系統合作有重要的發現可先參考其摘要。最後，葉安華老師「校園輔導工作人員的人身安全」一文則呼籲在危機處理時，外在與內在的心理安全空間維護也需要更看重。期待透過這些文章讓大家对心理危機處理有更多元的刺激與交流。

主編 蔡秀玲
2020.05.18

承接幽谷心情，走出危機

蔡秀玲

中原大學通識中心暨諮商中心副教授

根據衛福部民國88年到民國107年的統計資料，在自殺的年齡層當中，15~19歲自殺死亡率近5年有明顯增加趨勢，且在去年創下20年來死亡率4.4的新高！（意指該年齡層每十萬人口中4.4人）。在學校場域中，確實也發現近年來青少年自傷、自殺的情況愈來愈常見。即使有更多的自殺防治介入，但仍舊會有遺憾發生，而我們就是盡力做好我們能做的。

學生會有自殺念頭或自傷行為，除了要評估是否陷入憂鬱之外，也常常反映其內在的痛苦感覺到難以承受或感到無助絕望，此時一個安穩的陪伴者(可能是師長、家長或輔導老師)承接住那些沉重情緒是重要的。Roberts(1990)指出危機諮商的處理策略可分為以下幾個步驟:1.建立關係，接觸當事人的內心世界;2.檢視問題的向度，以便進一步釐清問題所在;3.鼓勵當事人探索感受;4.探索與評估過去的因應;5.引發與探索其他可能的選擇或是特定的解決之道;6.執行行動計畫，後續追蹤。James與Gilland(2001)認為有效的危機處理需要掌握「評估」與「傾

聽」兩大重要策略。麥麗蓉、蔡秀玲(2004)研究也指出危機處遇的有效介入包括同理接納當事人的感受、敏感當事人的需求並處理。可見，情緒的處理與承接是建立關係的關鍵，也是緩解危機的要件。

在處理自殺危機的學生時，很重要的是要聽懂他們。聽懂他們的悲傷、絕望、同時也需要涵容(contain)他們的痛苦。Teyber & Teyber(2017)提到孩子跟母親的情感同調或同步，可以讓焦慮的孩子安穩下來，回歸安全感。在輔導實務現場，也常發現：外在的不安，可能會讓原本不安的內心又承載太多的壓力而更加崩潰或絕望。然而遇到學生危機時，家長、師長，尤其是導師或輔導老師的擔憂與焦慮難免會被勾起，因為面對可能的自殺危險，很快就會啟動大腦的警覺機制，自動陷入焦慮中，這是正常的過程，所以特別需要提醒自己要先安頓自己的身心。因為當我們陷入焦慮擔憂時，有時急著太快採取行動，在還沒有跟學生有情感的接觸連結，就趕緊通知家長或送醫，若是學生的心情沒有得到回應，只有問題解決行動，這也如同學生自己沒能力去回應自己的情緒，只能行動(自傷或自殺)，反之，若陪伴者可以穩住情緒先回應學生的心情，其實就在當下提供一個矯正性的情感經驗(corrective emotional experience)，有人可以承接與同理，讓學生經驗到自己的情緒並不恐怖、也沒淹沒自己，就有機會可以去沉澱與消化那些情緒。



因此，在情緒危機時，首要的是先讓孩子願意談一談，老師可以予以同理傾聽的回應。老師愈穩，孩子就可漸漸安心。但也要覺察一下自己的安穩是否只是一種隔離，太多的焦慮也常會讓輔導老師理智地照規定行事，所以若能覺察自己的焦慮與擔憂，關照一下自己的情緒，然後再將焦點放在孩子身上，安穩地回應與正視孩子的需要。

此外，孩子拋出自殺意念時，導師多一些關心，這是好的，但若關心的語詞涵蓋著：「你真不懂事，你太任性，你造成大家的麻煩，你想太多了.....」這些想法總會不經意地從態度或言詞中展現出來。記得有位學生分享一次經驗，當她去學校請假時，導師沒有表情地拋下一句：「怎麼又要請假?還是心情不好啊!」結果學生解讀為：「導師已經受不了我了，我也想趕快讓壞心情好起來，可是我就是沒辦法。我在家時，也是不想讓大家被我的心情影響，稍微覺得可以出門上課了，光要面對同學就要耗掉好多力氣，導師又這樣說我，我心情怎麼好的起來.....」這些高關懷學生只要願意跟人接觸就是好的。每次的接觸如果可以有一些些的同理或關心就可讓學生有一絲絲的溫暖，有時雖然我們不一定能全懂孩子的心情，但是那想要搞懂想要陪伴的心意是可以表達的：「老師不太知道你怎麼了，可是你有

需要聊一聊的話，我都在，或者有什麼老師可以幫忙的，也可以讓我知道.....」在極度煩躁焦慮或痛苦的幽谷中，需要穩穩的力量先承接!

最後，大家需要認知到一個人的力量有限，處於高危機的孩子需要系統的支持，即使他們心情糟時會否定掉所有人的關愛，但要相信關愛還是會慢慢形成一個支持力量。所以危機時的輔導團隊，一定不要落入互相指責，而能承認彼此的限制，並看到彼此的用心，互相扶持。至今沒有一個人真的懂得自殺者的內在狀態，因為每個人都很不一樣，就如同資深諮商心理師督導魏明毅提醒:生命永遠都應當被視為主體。理解自殺，終究還是得回到人跟人之間發生了什麼、人在生活情境裡遭遇到了什麼等等基本探問。當自殺被簡化為『行為』，錯認為是需要被防堵、防治的『病症』時，『人』就不見了。」(報導者，2019)，因此，建立人與人的交會，與學生同行，承接幽谷心情，就可能是走出幽谷的微光。

參考資訊：

- 麥麗蓉、蔡秀玲(2004)。諮商員在大學校園中危機處理經驗之初探研究。中華輔導學報，15，97-122。
張子午(2019年10月9日)。全球自殺率降低，台灣卻年增3%——我們的自殺防治網還缺了什麼？【線上論壇】。取自<http://www.twreporter.org/a/suicide-prevention-in-taiwan>
James, R. K. & Gilland, B. E. (2001). Crisis Intervention Strategies (4th). Brooks/Cole.
Roberts, A. R. (1990). An overview of crisis theory and crisis intervention. In A. R. Roberts(Ed.), Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment and Research (pp.78-97). Wadsworth Publishing Company.
Teyber, E. & Teyber, F. H. (2017). Interpersonal Process in Therapy: An Integrative Model. (吳麗娟、蔡秀玲、杜淑芬、方方正、鄧文章譯:人際歷程取向治療:整合模式)。





表達性媒材輔助治療運用於創傷危機

文/陳筱櫻

(本文選自106學年度表達性媒材輔助治療專題報告)

所謂的創傷，在楊淑貞（2010）有提到在媒體報導中也經常出現國際間重大的天災人禍頻繁，海嘯、地震、水災、恐怖攻擊事件……等，而生病、車禍、公安意外與犯罪……等，更是一般人生活中常見的事件，不論是重大的天災人禍造成的傷亡，或是一般人生活中可能遭遇的危機事件，每一個事件的背後，都有著人們或因自身遭遇創傷，或因摯愛的親友蒙難，所造成身心暫時或永久的傷害，但除了以上發生的事會造成心理的創傷，在洪素珍、呂旭亞與黃宗堅（2009）有提到前台籍慰安婦在二次世界大戰期間被日本政府逼迫上戰場，遭受性侵害的過去經驗造成她們終身嚴重的創傷。

面對創傷，Comer (2004)中有提到大多數的創傷倖存者，都必須在沒有專業人員的幫忙下，自己找尋恢復的方式（林美吟、施顯焜譯，2004）。在洪素珍等人（2009）也有提到許多性侵受害者都希望能忘掉過去，不過事實顯示那些高齡的慰安婦沒有也沒辦法忘記，所以假裝忘記是徒勞無功的，只有探討和接納事實才能打開創傷復原之路。所以在Herman（2004）認為在治療歷程中接納當事人創傷事件與創傷記憶的存在，讓當事人對當下的身心症狀與過往的創傷經驗產生連結，對於身心症狀與人格症狀的恢復有很大的幫助，且恢復的過程中，覺察並承認創傷的存在，是創傷能否治癒的主要關鍵。（施宏達、陳文琪譯，2004）。除了接納當事人創傷事件與記憶，在洪素珍等人（2009）有提到當事人內在的自信心、樂觀、控制、堅毅、自我的統整性及創造力都有可能影響處理創傷經驗是否可以成功，所以在Abrahams（2007）有提到對當事人而言，潛意識不只是受傷記憶的儲存室，在恢復的過程中也可能會漸漸被發掘並治療，而事實的真相、當中的掙扎及痛苦會回到意識層面被理解。潛意識也是當事人體內資源的所在，當事人可以發現自己有能力協助自己走過恢復的歷程，像是可以忍受強烈的情緒，且有能力地安慰自己。

在楊淑貞（2010）有指出創傷療癒的循環歷程中有看到傳統的治療模式較以口語為主，對於創傷的當事人封鎖記憶與情感表達缺乏的特性，容易讓治療陷入瓶頸，同時在重啟創傷記憶的過程中，也容易遭受到當事人潛意識的抗拒。此時表達性藝術治療的介入，提供了一個間接而隱微的表達方式，也提供當事人一個具有類似「安全閥」裝置的表達模式，在治療過程中當事人可以自行選擇並決定是否準備好要表達並整理自己的創傷經歷，即使不使用口語表達，藝術治療非語言陳述的本身，也是當事人另一種自我的表達模式，而這種表達的模式可以更直接的透露潛意識的訊息。

而近代由於藝術治療使用媒材的多元，如：繪畫、戲劇、舞蹈、音樂…等，介入心理治療的歷程，因此以表達性藝術治療(expressive artstherapy)統稱以複合式多元媒材的藝術治療模式。在洪素珍等人(2009)的研究中，利用戲劇治療中的戲劇化儀式與扮裝等治療元素，以戲劇呈現協助當事人處理自我核心議中的情緒創傷，而在過程中是在保護的環境下發展自主性，透過戲劇的行動，用角色扮演及儀式演出為核心，使用扮裝發展或探索角色的特性及角色間的關係，協助前台籍慰安婦進行個人內在的對話。另外在黃宗堅(2005)也有提到利用沙遊治療對憂鬱、焦慮或性侵害等案主具有相當的療癒效用。

綜合以上研究所述，可以瞭解到要讓創傷者能走出創傷，除了要靠當事者能勇於面對且找出方法幫助自己外，我們也可以利用一些方式來協助他們，當然還是以專業的為主，因此治療者可根據個人的興趣與能力，透過學習充實表達性治療的相關知識與技術，並在督導下進行表達性治療的實務工作，方能有益於當事人的創傷探索。而透過表達性藝術治療的介入，在療癒創傷的過程中可以繞過當事人的防衛機制，讓當事人在無意識的狀況下能深入自己的創傷經驗，連結以前的創傷記憶，利用藝術治療間接表達的方法，可以在創作中安全的表現與宣洩出來，將創傷所造成的痛苦，逐漸轉化出來而使當事人的內在可以獲得療癒。而楊淑貞(2010)有提到表達性藝術治療，在過程中留下的作品是為療癒歷程重要的「見證」，見證當事者創傷存在的事實，不但有療癒的效果，同時可以讓治療者與當事人重複觀察並做深入探討，如此不但可以催化治療的循環，更可以在歷程中或結束後，與生活中的他人進行分享，而透過研究這些作品，也讓臨床與治療獲得更多的領悟與證據。而在另外一堂課也有不同的藝術治療方式，就是可以利用EMDR(眼動心身重建法)，利用左右腦交互作用的原理，以蝴蝶擁抱的方式來做療癒，而我在課堂上有稍做測試一下，在做蝴蝶擁抱時真的有種讓人放心、安心被擁抱的感覺，除了去抱別人給予安慰也可以自己利用蝴蝶擁抱來處理自己的感受，我想這也是另一種讓人自己感覺好一點的方式。整體來說在藝術創作的過程中就是一種療癒，所以我想這就是藝術治療很棒的地方吧!如果我們身邊或是自己有遭遇到創傷，我們應該要鼓勵受創者坦然面對，而不是選擇忽略或遺忘，我想這才是真正幫助自己或他人走出創傷最好的方式吧!

參考資料：

- 林美吟、施顯焜譯(2004)。原著：Comer, R. J.。變態心理學。台北市：心理出版社。
洪素珍、呂旭亞、黃宗堅(2009)。台籍前慰安婦戲劇治療團體在情緒創傷處理之初探。台灣藝術治療學刊，1(2)，59-77。
施宏達、陳文琪譯(2004)。原著：Herman, J.。從創傷到復原。台北市：遠流出版社。
黃宗堅(2005)。創傷與復原：沙遊治療中的療癒象徵。輔導季刊，41(1)，12-20。
楊淑貞(2010)。創傷復原與療癒歷程之探索：以表達性藝術治療為例。台灣藝術治療學刊，2(1)，73-85。
Abrahams, H. (2007). *Supporting Women after Domestic Violence Loss: Trauma and Recovery*. London: Jessica Kingsley.





諮商心理師與學校輔導系統針對自傷個案合作之研究

詹明芬

中原大學教育研究所研究生

杜淑芬

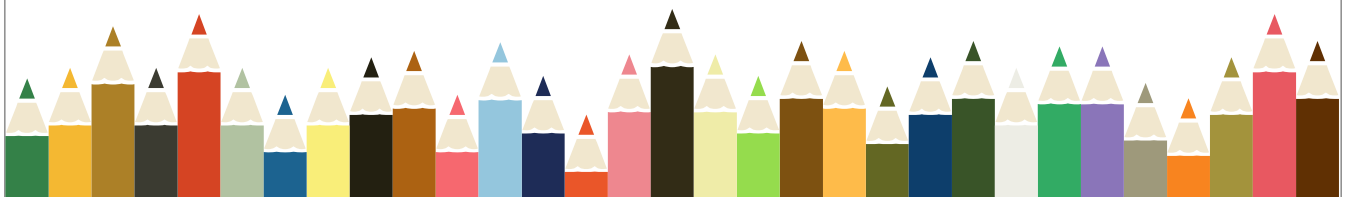
中原大學教育研究所
諮商與輔導組副教授

本研究旨在探討諮商心理師在自傷個案處遇工作中與學校輔導系統之合作經驗。以諮商心理師之觀點出發，探討諮商心理師在自傷個案的處遇工作中，如何與學校輔導系統進行合作、自傷個案在處遇與合作中的特殊性與挑戰為何，以及探討系統合作中之有效因子。本研究以質性研究法，並採立意取樣之方式，訪談具服務青少年自傷個案經驗之諮商心理師，共7位，男性1位，女性6位，平均執業年資5年，最高7年，最低3年，受訪者皆服務於縣市學生輔導諮商中心，其中一位受訪者服務於高中學生輔導諮商中心，其餘皆服務於國中小場域。研究資料以訪談方式蒐集資料，並依據訪談內容作分析整理。

研究結果發現：

- (1) 青少年自傷個案易引發心理師與系統合作對象之焦慮，心理師在處遇過程中需同時關注當事人與合作對象。
- (2) 心理師在自傷個案處遇中，需與系統合作對象發展一致性的界線與溝通。
- (3) 心理師在自傷個案的系統合作中，扮演專家角色，提升系統合作對象自傷自殺風險防治概念。
- (4) 系統合作人員有適當的界線與彼此有一致性的處遇、協助個案連結正向關係、提升自傷自殺危機風險概念、促進系統人員對自傷狀態與行為因素的理解、穩定系統人員情緒為合作中有效因子。

最後依據研究結論，針對學校輔導人員、諮商心理師以及未來研究提供建議。



2017年，一位在大學工作的女性諮商心理師被其男性學生個案勒斃。據媒體報導，他們從諮商關係變成情侶關係，因分手糾紛而造成憾事.....

2019年，某私大發生個案持刀進入諮商 / 輔導中心，意圖傷害心理師.....

校園輔導工作人員 的人身安全

文/葉安華 中原大學諮商中心主任

除了上述曾被媒體報導的案件之外，還有多起未被報導，但曾耳聞發生在各大學諮商 / 輔導中心的類似事件，這些事件對於校園輔導人員造成一定程度的身心壓力。過去一般人想像中提供溫暖空間，鼓勵學生前來紓解壓力談心的諮商 / 輔導中心，隨著越來越多情緒困擾的學生進到校園，已開始逐漸改變它的樣貌。這不只是台灣的情況，美國集結全國大學諮商中心的數據進行整理，發現從1994到2016二十年間，來中心求助之前就已服用精神科藥物學生的比例從9%攀升到25.5%，有16.2%的學生入學前曾有需嚴密處理的精神科就醫史（例如自殺送醫、住院治療等）(Gallaghe, 2014; LeViness, Bershad, & Gorman, 2017)。面對時代迅速的變遷，學生心理狀態的改變，精神疾病確診者的增加，各校都必須重新思考諮商 / 輔導中心在學校的定位，以及因著這個定位所需發展出的相對應設施，特別是輔導工作者的身心安全。

國內校園輔導工作長年以來採用以學生為主的三級預防輔導架構，但因應學生心理需求日益複雜且嚴重，輔導工作的內涵需開始納入工作風險的評估，包括環境的風險評估與服務對象的暴力風險評估。相較於醫院與社區，許多人認為學校空間較為單純且安全，也因此容易造成安全需求的忽視。根據陳若璋、王沂釗、劉効樺(2014)的研究指出，處理校園暴力事件（如霸凌及處理精神疾患的學生）是多數心理師認為最容易遭受暴力的業務。內心的恐懼長期累積後會形成精神的壓力，造成專業的耗竭。如何讓在大學校園輔導工作者能夠在執業場域安心放心，是大學管理者需要努力的目標。以環境風險評估而言，學校單位應盡到雇主保護員工之責任，落實「執行職務遭受不法侵害預防計畫」，會同校安單位共同檢視諮商輔導空間的安全規劃是否周全，以及評估人力單薄的晚間進行諮商輔導之風險。而在服務對象的暴力風險評估方面，教育部除了可以將此議題納入主辦之研習演練外，亦可提供研究經費鼓勵學界與實務界合作，發展適合的評估量表。雙管齊下，期待能夠降低校園輔導人員遭受暴力的風險。

除了降低遭受暴力傷害的機率之外，輔導工作者也需守護自身的心理安全空間，以免因工作負擔造成情緒壓力，面對危機個案時心理的涵容空間不夠，反而無法有效處理學生

的各種反應。教育部身為大學的管理單位，如能提醒各大學重視輔導工作者的身心安全，各校的輔導工作者才能安心放心地運用專業守護校園的心理健康。

參考資料：

陳若璋、王沂釗、劉劭樺(2014)。心理師遭遇案主暴力狀況之調查研究。諮商心理與復健諮商學報，27，57-80。

Gallagher, R. P. (2014). *National survey of college counseling centers 2014*. Alexandria: The International Association of Counseling Services Inc. [Google Scholar](#)

LeViness, P., Bershad, C., & Gorman, K. (2017). *The Association of University and College Counseling Center Directors annual survey*. Retrieved from <https://www.auccecd.org/director-surveys-public> [Google Scholar](#)

好課報報

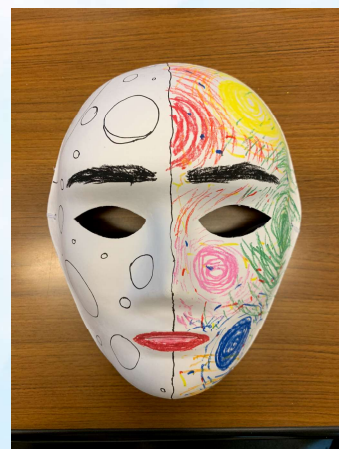
中原教研所微型課程～諮商美學

文/黃子安

平鎮國中輔導教師/中原大學教育研就所諮商輔導組研究生

參與了三個星期的微型課程—諮商美學。之前大學的生涯規劃課、準備研究所以及準備教師甄試時念的書，都會看到金樹人老師的名字，沒想到在研究所的課程規劃上能榮幸參與到老師的微型課程，著實幸運。在講台下，聽著老師行雲流水地將理論與生命經驗融為一體，用既浪漫又富有禪意的比喻與提問，讓我著迷不已，也能由新的觀點思考。過去從來沒有想過生涯規劃與正念的概念，能如此在生活中俯拾，謝謝老師深入淺出地介紹，讓我對於這些原本覺得生硬的概念有了新的理解。

最令我印象深刻的是老師將生涯規劃中的重要概念—自我認識，藉著生命線、負向事件、正向事件、未來願景，體現在課堂上，在操作的過程中都覺得十分受用。我在國中場域擔任輔導教師，這些技巧都令我興奮的想改編成適合國中階段的版本，並且在課堂或小團體中使用。此外，老師也從我們過去的經驗中，帶領我們思考自我願景，並透過彩繪面具的方式，探索與表達對自我的認識和整理，藉由彩繪的過程，也讓我探索了不同面向的自我，更深入的反思過去的人生經驗如何影響自我，以及如何幫助我在輔導工作上成長茁壯，讓我們探索指引未來方向的關鍵字，從這些關鍵字中找到能邁向未來的能量，最後，總結在一張潔白的面具上。



諮商美學微型課程彩繪面具作品