

週會全校心理衛生講座：「我們都要好好的：心理師談自我傷害——瞭解、陪伴與療癒的旅程」

時間：115/06/17(三)下午 5~6 節

主講者：潘世毅心理師（國教署學生輔導諮商中心嘉義駐點學校的專任心理師）

地點：中正堂

辦理成果照片



週會全校心理衛生講座



週會全校心理衛生講座



週會全校心理衛生講座



週會全校心理衛生講座

「我們都要好好的：心理師談自我傷害——瞭解、陪伴與療癒的旅程」ppt



自傷與自殺並不相同

類別	自傷 (Self-harm)	自殺 (Suicide)
目的	並非蓄意自殺，而是	造成傷害
行為	行為當下造成痛苦	造成嚴重的行為
結果	造成身體上的痛苦	造成死亡

“自傷往往是為了活下來而掙扎，而非結束生命”

你可能是如何自傷者？

我們需要建立一個健康的「緊急反應」

復原之路：沒有那麼簡單

走一步退一步，走兩步退一步

復原之路往往不是一條直線，而是曲折的

自我療癒：如何安頓自己

第一階段：減少傷害並尋求協助

誰可以是協助者？

觀察 (Observe)
沒有直接面對面談話，而是透過觀察

關心 (Care)
透過關心去關心對方的感受

守門人概念：1-2-3步驟

1. 觀察 (Observe)
觀察：留意對方的行為、言語、情緒、身體狀況

2. 關心 (Care)
關心：關心對方的感受、需求、想法、行為

3. 行動 (Action)
行動：採取行動，提供協助

經驗就是一種陪伴

陪伴者：陪伴者

經驗者：經驗者

事以理成，理以道成

求助資源：建立安全網

1. 心理諮詢
心理諮詢：心理諮詢、心理諮詢、心理諮詢

2. 社會支持
社會支持：社會支持、社會支持、社會支持

3. 專業協助
專業協助：專業協助、專業協助、專業協助

我們都要好好的

成為彼此的守門人：觀察、傾聽、轉介

我們需要彼此，需要彼此的支持和力量

Q&A