



臺中市大里區益民國小111學年度自殺（傷）防治增能研習

# 校園自殺防治守門人

講者：專輔教師 楊子慧

# 簡報大綱

---

---



## 簡報要點

- 說明自我傷害行為定義
- 介紹常見的自傷行為
- 自殺行為的心態與動機
- 自殺高風險學生的辨識
- 說明自殺防治守門人步驟「一問二應三轉介」
- 自殺迷思破解
- 相關資源分享

# 自我傷害行為定義

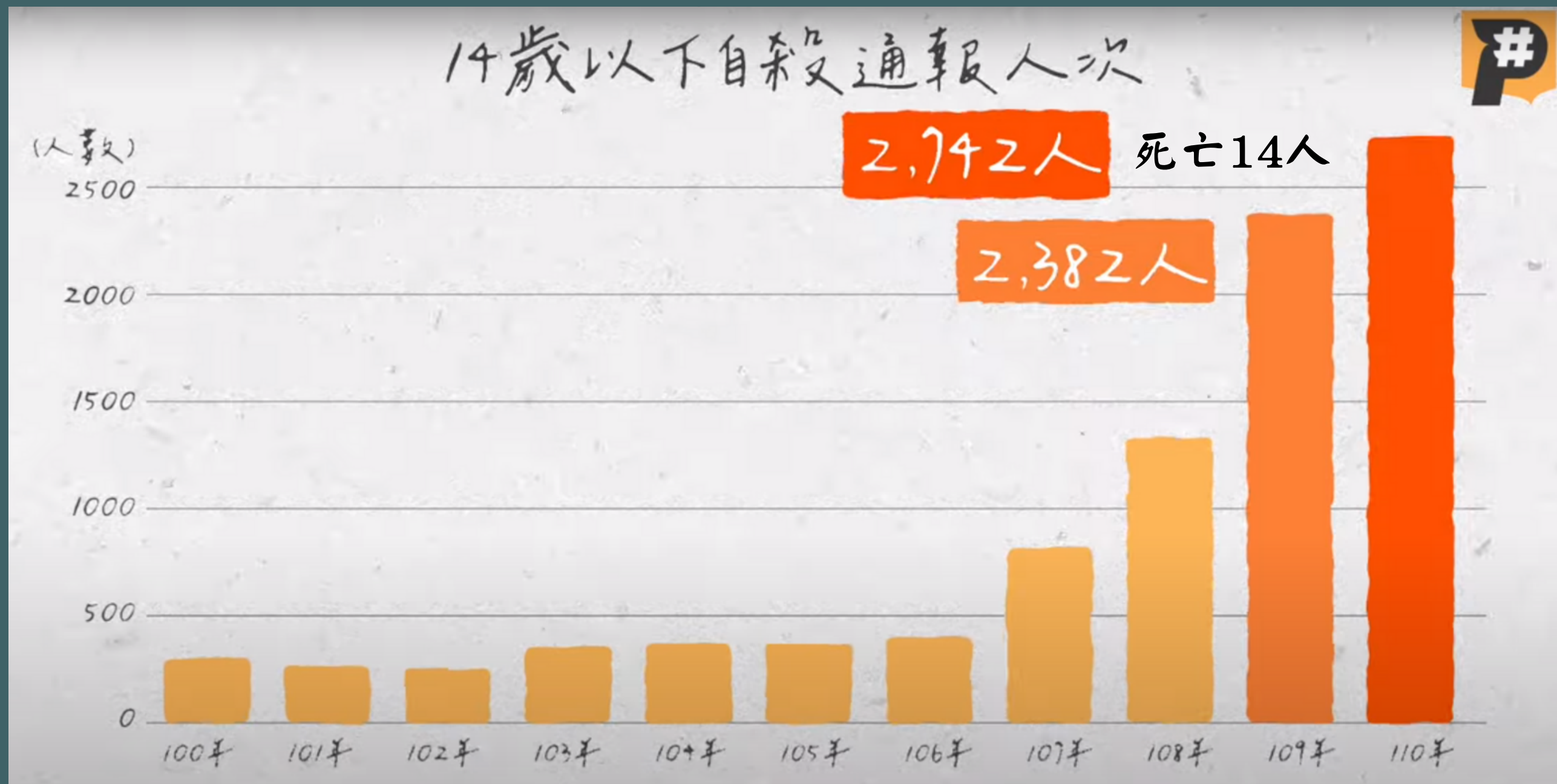
- 廣義定義：自殺、企圖自殺或以任何方式傷害自己身心健康的行為。
- 狹義定義：僅指以任何方式傷害自己身心健康，但並沒有結束自己生命的清楚意願，他可能因如此做而造成意外，但在進行這項行為之前，他的意識裡並不清楚地表現出要結束自己的生命意圖，這類的行為如：重覆地拔自己的頭髮，以頭撞牆，咬傷自己，割傷自己等等。

# 常見的兒童自傷行為





# 台灣青少年自殺通報狀況



## 兒少輕生可能與以下原因有關



# 兒少自殺的可能原因

- 霸凌事件
- 心理健康問題
- 家人虐待／忽視
- 家庭暴力
- 親友死亡
- 孤獨感

# 自殺行為的心態與動機

---

---

- 停止目前的痛苦
  - 感到無望、絕望與孤獨感
  - 感到不被關愛與瞭解
  - 存在著「理想我」與「現實我」落差的失落感
  - 有著「結束」與「期待被拯救」的矛盾
- 重新獲得控制感
  - 試圖溝通的方式
  - 報復型：要讓對方傷心/後悔……
  - 長期感受到挫折者





# 自殺行為的心態與動機

---

---

- 因應挫折的方式
  - 人格特質(邊緣性人格)
  - 憂鬱症患者
  - 媒體效應
- 精神狀態的影響：幻覺、幻聽、藥物/酒精濫用、意識不清
- 死亡概念不清：13歲左右較成熟，會將自殺視為選擇的一部份





學生傷害自己的行為  
其實是求救的訊號

什麼時候孩子需要被特別關心？

# 兒童自我傷害徵兆

當學生持續一段時間出現……

- 飲食習慣的改變。
- 經常頭痛或胃痛。
- 難以入睡或經常在睡覺。



什麼時候孩子需要被特別關心？

# 兒童自我傷害徵兆

- 憂鬱的情緒。
- 較少的社交互動。
- 開始談論自我傷害及死亡的內容。  
(作文、日記、網路發文)



什麼時候孩子需要被特別關心？

# 兒童自我傷害徵兆

- 突然的、明顯的行為改變。
- 情緒易怒或突然爆發。
- 造成傷害的失控行為。
- 放棄心愛的物品。





# 老師請您幫幫忙我

當學生出現心理健康的高危險症狀時，老師可以做些什麼？

## 主動關懷、傾聽與陪伴

主動關懷孩子，給予陪伴並積極傾聽，善用溫和眼神、拍肩、語速緩和等肢體語言。

## 擴大高風險孩子的支持系統

學生的同儕亦是守門人之一，鼓勵同學的陪伴與監督，陪伴個案度過難關。

## 與家長溝通並轉介專業資源

必要時連繫家長，了解孩子在家狀況，也適時叮囑家長注意孩子的變化，必要時給予轉介

## 持續追蹤與評估

持續追蹤學生心理變化，並且提供密切諮商，維持與相關人員(家長、各科老師、校安人員等)的聯繫。



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

# 心情溫度計

## 簡式健康量表

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
② 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
③ 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

心情溫度計——簡式健康量表

前五題總分

0-5分

一般正常範圍

6-9分

輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒

10-14分

中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

15分以上


重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢



有自殺的想法

有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

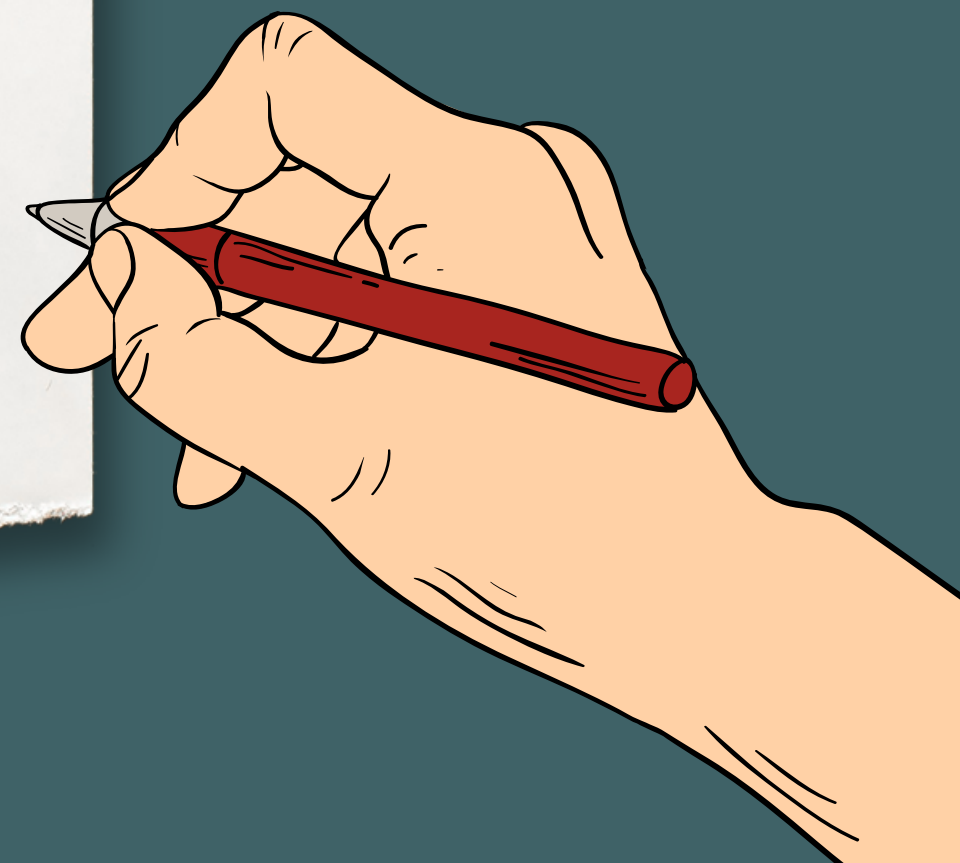
得分說明

 社團法人台灣自殺防治學會  全國自殺防治中心

心情溫度計——簡式健康量表



當個優秀的守門人：  
一問 二應 三轉介





# 問，怎麼問？

——問句參考



- 間接問法

- 你希望睡了一覺之後就不再起來嗎？

- 你覺得活著沒有意義，也沒有人在乎嗎？

- 直接問法

- 你想要結束自己的生命嗎？

# 問，怎麼問？

——主動關懷，積極傾聽

- 在一個不會被影響、能讓學生放心的地方談。
- 抱持關心的態度，讓學生多說一些，不急著打斷。
- 學生一開始可能抗拒回應，請多花一些時間堅持詢問。
- 不要以半開玩笑的方式說或急著提出解決方案。
- 不要爭論對錯或增加對方的罪惡感。
- 不要保證保守秘密。



# 自殺危機評估

---

---

## ● 自殺意念

想要結束生命的想法。

## ● 自殺計畫

能夠提出完整的自殺計畫，如使用的方式、時間、地點、工具如何取得等。

## ● 自殺意圖（自殺行為）

已經有嘗試過自殺，但是並未成功。

## ● 自殺死亡

# 問問題的重要原則



保持冷靜、語氣平穩



# 應，應什麼？

——適當回應、支持陪伴

1

平靜、開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺，使學生情緒起伏程度減緩

2

專注地傾聽，嘗試了解他們的感受

3

共同討論其他的可能性

4

詢問是否願意尋求協助

# 應，應什麼？

——注意事項

1

不要一直打斷的學生話（問很多問題、提出判斷、舉更可憐的例子）

2

克制自己不要表現出震驚、緊張、激動、不知所措

3

不要表現出自己很忙、催促或恩賜的態度

# 轉介？轉去哪？

——資源轉介，持續關懷



1.輔導室

2.有自殺計畫者須通報學務處

3.與家長密切保持聯繫

4.請同儕協助日常關懷

# 自殺的迷思



# 迷思一

---

談論自殺會讓本來不想自殺的人，變得有想自殺的念頭



事實是：  
開放的談論可以給予個人其他的選擇或更多的時間去重新考慮他/她的決定，進而達到自殺防治之效果。

## 迷思二

---

會說想要自殺的人，  
不一定真的會自殺。

事實是：  
有相當多數談論想要自殺的  
人，其正在經歷焦慮、抑鬱  
或無望感，且感到自己已沒  
有其他選擇。





## 迷思三

---

---

會跟別人說想自殺的人，  
其實只是想得到別人的注意



事實是：  
有超過70%威脅要自殺的  
人，隨後亦完成此行為或進  
行自殺企圖行為。



## 迷思四

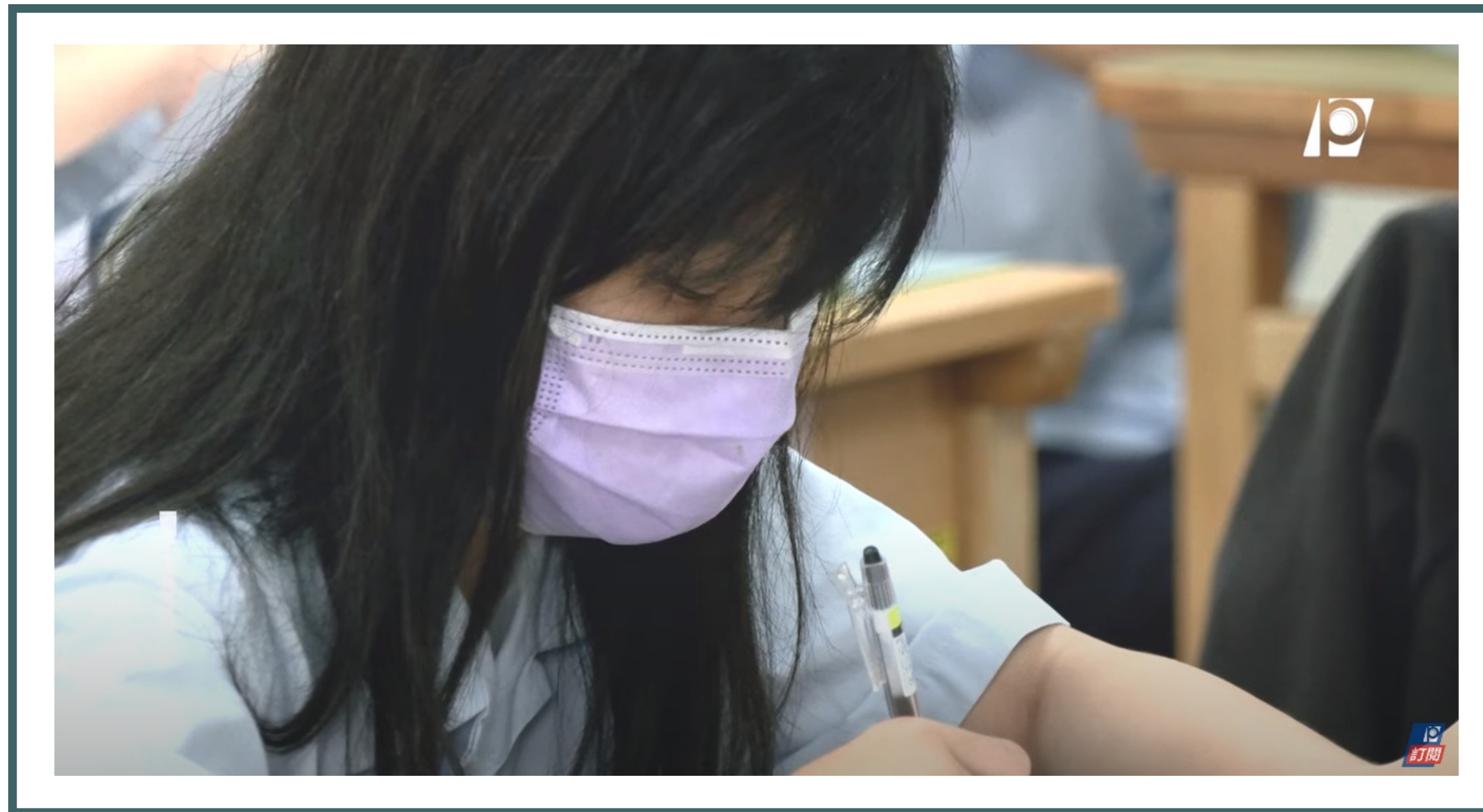
具有高度自殺危險性的人  
在心情變好之後，就表示  
自殺危機已經解除了

事實是：  
自殺率的最高峰發生在嚴重  
憂鬱情緒狀態明顯改善的三  
個月內，因此，情緒狀態的  
改善並不意味著風險降低。





# 影片欣賞



「還沒長大就感到生命無望」自殺關懷員  
談兒少自傷現象



用陪伴打開心房，用傾聽給予力量。



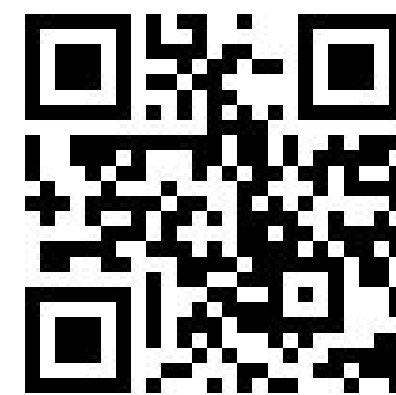


# 相關資源

全國自殺防治中心

社團法人台灣自殺防治學會

珍愛生命數位學習網



# 記得課後影片和問卷唷！

## 課後影片

《如果親友想自殺？你應該知道的6件事》

《3個問答幫助你好好照顧自己》

## 填寫問卷

問卷連結研習結束後會寄送至各位老師信箱

## 完成研習

