

# 「聽見下雨的聲音」

## 112學年度學生自傷(殺)防治教師增能研習

---

研習時間：112年11月6日 8:00-9:00

研習地點：會議室

輔導室輔導教師 張耘慈



01

# 孩子的世界下著雨

自 殺 迷 思

# 自殺迷思



我們認為企圖自殺者.....

只想引起注意

一點小事就鑽牛角尖

有精神疾病吧

很自私，只想到自己

毫無預警就發生

問題改善了就沒事了



實際上企圖自殺者.....

這是一個求援的信號

成因非常錯綜複雜

個體正經歷非常痛苦的人生

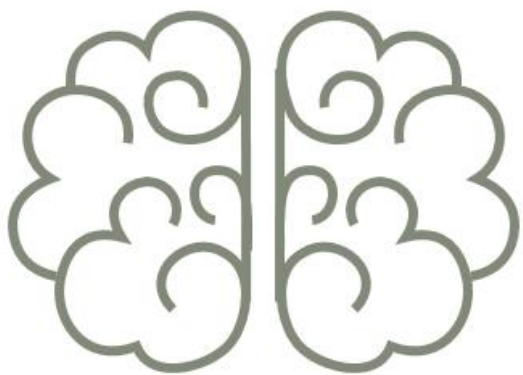
非常害怕給人添麻煩

有許多徵兆

自殺危機是持續的

# 哪一個對

〔常提起自殺的人  
不會真的去死〕



〔想自殺的人一定  
抱著必死決心〕



想自殺的人內心往往是**矛盾衝突**的，因此他人適時提供**緩衝**和**疏導**是必要的。





02

# 你是否聽得見

## 自殺危機徵兆

# 自殺危機徵兆

## 語言/文字

留下筆記或直接表達

「我好沒用，什麼都做不好」  
「只要我消失，問題就解決了」  
「沒有人在乎我死活」

## 環境

遭逢重大劇變例如財務困難  
失去重要人際關係如親人死亡、失戀  
遇到衝擊事件如性侵、長期凌虐

## 行為 / 外觀

垂頭喪氣、說話思考變慢、麻木  
睡眠、飲食等突然改變  
對日常失去興趣  
人際退縮，減少與人互動  
學習退步、不守規矩、反覆無故缺曠  
清理物品分贈他人  
長期沮喪突然開朗似找到解脫



## 疾病

自己或家人罹患絕症或長期重病  
精神疾患導致精神錯亂或無望感

# 自我傷害與自殺間的可能差異 (許文耀, 2009)

	自我傷害	自殺
情緒	焦慮	憂鬱
動機	自傷行為是一種攻擊情境、結果或情緒等行為	沒有方法可帶來改變，僅能以自殺來解決問題
行為功能	產生威脅、生氣表達、自我懲罰、分心	使他人更好 ( to make others better off )
	但兩者均具有情緒宣洩與影響他人的功能	
認知	兩者均認為壓力具有不可改變性	
	對未來有期待 ( 如，自傷後會有正向情緒 )	無望 ( 不可改變性 )



03



# 接住受傷的孩子

1 問 / 2 應 / 3 轉介





# 自殺防治守門人-接住受傷的孩子

主動關懷 /  
積極傾聽

1 問



資源轉介 /  
持續關懷

3 轉  
介



2 應



適當回應 /  
支持陪伴



# 1 問



## 主動關懷 / 積極傾聽

怎麼問？

間接：

「你是否想過睡一覺永遠別醒來？」

「你是否覺得沒意義、沒人在乎、很想消失？」

直接：

「你是否想過要自殺？」

「你會不會有想不開的念頭？」



避免這麼說：

開玩笑的口吻

急著提供解決問題的方法

爭辯自殺對與錯

發誓保密

增加企圖自殺者的罪惡感

# 2 應



## 適當回應 / 支持陪伴

怎麼做？

專注聆聽不批判，開放談論助宣洩情緒。

提供情緒支持與陪伴：「我會在這裡陪你」同理難處

提供希望感，引導思考人生重要事物和其他因應方式。

勸說活下去以接受幫助。

- 不太適當：
  - 經常打斷他們說話
  - 顯露出很震驚
  - 表達自己很忙
  - 問大量的問題
  - 武斷的評論

# 3 轉介



## 資源轉介 / 持續關懷

怎麼做？

邀請學生轉介求助：

「老師發現你的情況需要其他人一起來幫忙，  
我想把這件事告訴輔導老師，讓他與你談談」  
學生可能會反對，請安撫後堅定轉介。



小技巧：

**保證必要的隱私，但不能保證保密**  
**後續持續地關懷和觀察**



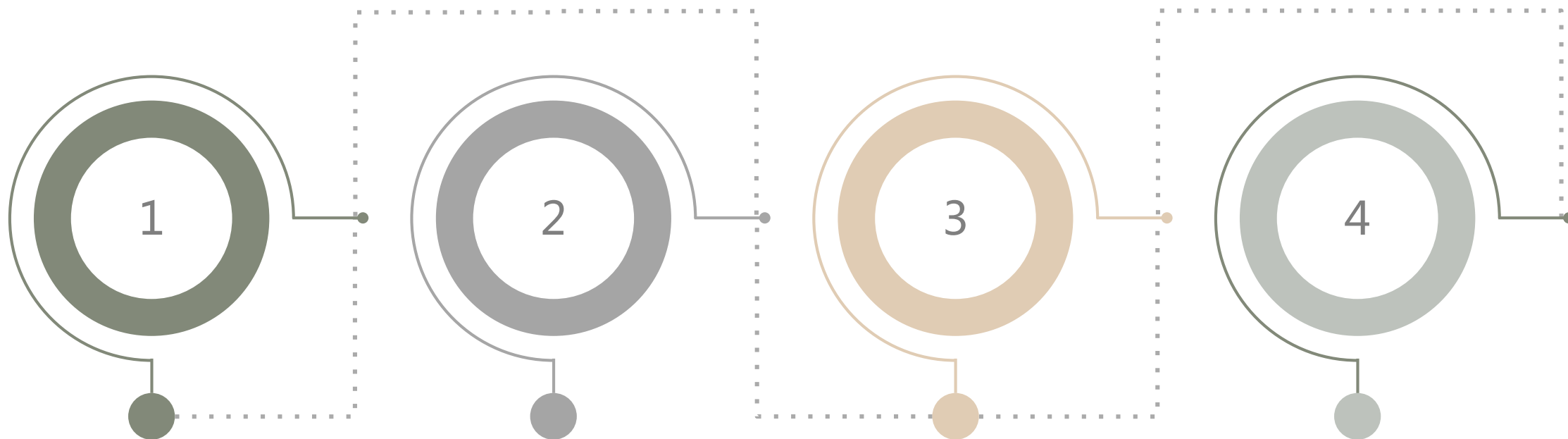
04



**我為你撐傘**  
**自殺通報合作流程**



# 自殺通報合作流程



教師  
通知輔導室  
學務處

輔導室依法  
24小時內進行  
社政通報

執行個別輔導

必要時召開  
個案會議  
結案後仍需  
定期追蹤





THANKS

感恩有您 一路同行

Thank you all the way

