

「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

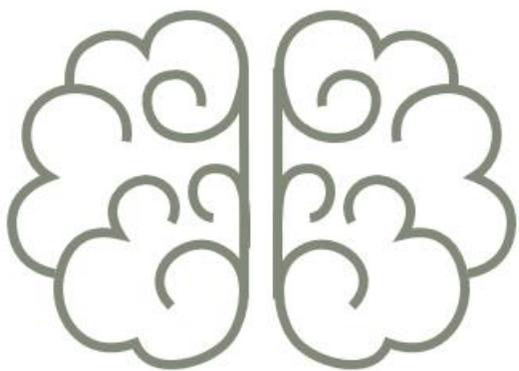
非常害怕給人添麻煩

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」

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

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

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

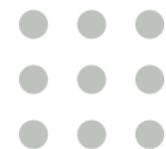
3 轉
介



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



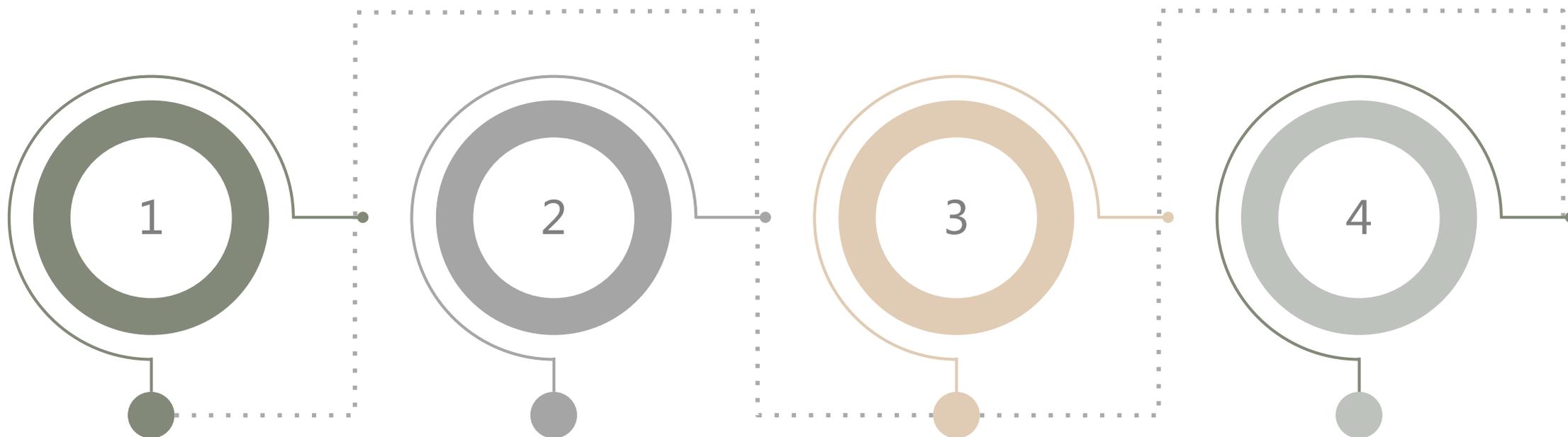
04



我為你撐傘

自殺通報合作流程

自殺通報合作流程

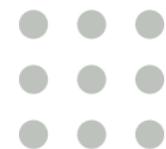


教師
通知輔導室
學務處

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

