

守護生命看見希望~
成為他人生命中的貴人



蘇真以 諮商心理師

壹、暖身:請先問問自己

- 當學生透露出自殺意圖，您會怎麼做？
- 想一想那會是什麼樣的情緒反應？
- 請問您「心理空間」的容量??
- 看一看您還有多少心理空間來處理危機？
- 每天保持「有氧」的狀態是很重要的，處理危機，你必須清出心理空間。
- 隨時保持心理空間的容量，讓心得以流動。
- 當學生透露自殺意圖時，我們需要學習如何與系統夥伴合作。

貳、青少年常見的心理疾病

1. 與藥物濫用有關的障礙
2. 精神分裂症
3. **憂鬱症**
4. 躁鬱症
5. 焦慮症
6. 睡眠障礙
7. 適應障礙
8. 人格障礙

參、情感性疾患之重鬱發作/重鬱症兩周以上

1. 食慾或體重變化
2. 失眠或嗜睡
3. 疲累/失去活力
4. **憂鬱心情**
5. 無價值感或過度罪惡感
6. 思考/專注力減退
7. 自殺意念/嘗試/計畫

8. 失去興趣或喜樂

9. 行為躁動或遲滯

肆、青少年自殺的訊息來自？

- 網誌、臉書、LINE、IG、decard、簡訊等
- 從學生的狀態中學習辨識哪些是高關懷群對象
- 看圖辨識篇

伍、自我傷害行為的類型

- 自殺 (suicide): 一個人以自己的意願與手段結束自己的生命
- 企圖自殺 (嘗試自殺, attempted suicide): 一個人以自己的意願與手段企圖 (嘗試) 結束自己的生命, 但並不成功。
- 自我傷害 (self-destruction, self-damage): 以任何方式傷害自己身心健康的行為。但該個體並沒有結束自己生命的清楚意願。這類的行為如: 重複地拔自己的頭髮, 以頭撞牆、咬傷自己、割傷自己等等。

陸、聽! 「自殺」在說話

- 「活著沒意思」、「死了就能解決痛苦了」、「這世上有我沒我都沒差」、「我是惹人厭的」、「明天我就消失了」
- 他們的動機~不是引人注意, 而是種「求救」

柒、自殺的迷思/資料來源:鄭泰安 Arch Gen Psychiatry, 1995, 52, 594-603

- 迷思一: 大部分自殺的發生前沒有徵兆
事實是: 45%在自殺前清楚的表達了自殺的意圖, 有 80%自殺的人會留下警訊, 一些線索是明顯的, 一些是難以捉摸的, 所以, 去學習及認識這些警訊及如何應對是很重要的
- 迷思二: 那些經常說要自殺的人絕不會真的去自殺
事實是: 認真談到自殺的人真的會去做, 老是說到自殺對未來沒有希望等都是需要嚴肅對待的預兆, 研究顯示有 60%自殺的人都曾有口頭表示想死(Giovacchini, 1981)
- 迷思三: 和想自殺的人談論自殺會提高他們自殺的危險性
事實是: 談論自殺並不會促使自殺, 反而有助釐清他們自殺的想法
- 迷思四: 一旦企圖自殺者表現出較改善的跡象就表示危機已過了
事實是: 當一個人的情緒或行為稍有起色時, 可能意味著已經度過自殺的猶豫期, 已經結束的自殺的焦慮, 其實下一個決定就是自殺
- 迷思五: 自殺的人都是真的想死
事實是: 大部分自殺者並沒有很想死(非死不可), 他們是透過自殺的方式, 來逃避痛苦,

表示抗議，或傳達求助的訊息

捌、自殺的形成有三關/引自黃龍杰心理師

- 第一關：自殺的念頭
- 第二關：自殺的計畫
 - 有三方面：方法、地點、時間
- 第三關：自殺的行動與嘗試
- 「自殺之前，鬼門關前攔截」
 - 前兩關，旁人都還有機會臨檢攔截，試著攔下來
 - 第一關：「自殺意念」
 - ◆ 技巧問法：聽你說起來，才知道你最近這麼不如意。有些人在這麼痛苦之下，免不了有輕生（一走了之）的念頭，不知道有時候，你會不會有這樣的想法？
 - 第二關：「自殺計畫」；前題是；雙方關係不錯
 - ◆ 技巧問法：當你有這種念頭，有想過用什麼方式來了結自己嗎？
 - ◆ 口訣：方法，時間，地點
 - ✓ 你會想要用什麼方法？
 - ✓ 想過什麼時間做這件事？
 - ✓ 在什麼地方做這件事？
 - 第三關：「自殺行動」

玖、認識自殺警訊：FACT

- 感覺方面(Feeling)：

無望、無助、無價值感，擔心傷害自己與別人，有過度的罪惡感和羞恥感、痛恨自己，過度悲傷與持續的焦慮與憤怒。
- 行動或事件的徵兆 (Action or Events)：

談論或撰寫有關死亡或毀滅的情節，做惡夢，把喜愛的東西送給別人
- 改變的徵兆 (Change)：

退縮、厭倦、冷漠、猶豫不決或更喧鬧外向，無法專心，睡太多或失眠，沒胃口體重減或吃過量，或對以往喜歡的活動失去興趣，或經一段時間消沈、退縮後突然情況好轉。
- 惡兆顯現在言語 (Threats)：

如「流血多久才會死？」，如「沒多久我就不會在這裡了」



拾、面對危機個案時~你需注意的事

- 可以做什麼：相信他、聆聽、求援、移開可能致命的武器
- 不要做什麼：不要提供意見、不要發誓保守秘密、不要爭辯自殺是對或錯、不要使自殺者增加罪惡感、不要對當事人說他只是開玩笑
- 扮演心靈工程師~「守門人一二三」步驟
 - ✓ 一問(懂得辨認自殺高風險的指標)：
 - ✓ 二應(對自殺高危險群作適當回應)；請參考自殺危機銜鑑表
 - ◆ 如何勸說當事人繼續活下去並且接受幫助
 - ✓ 三轉介(懂得尋求適當資源協助或轉介)：
 1. 校內資源：諮商輔導中心
 2. 台中市學生輔導諮商中心
 3. 台中市衛生局社區心理衛生中心：04-2515-5148
 4. 24小時安心傾聽專線：1925
 5. 張老師:1980、生命線：1995、中區醫療院所、諮商所、治療所



- 「年輕族群心理健康支持方案」112年8月1日上路 引自心理健康司陳亮好司長

三大重點：

- 一、「鼓勵年輕人勇於求助」。
- 二、「尋求及認識心理諮商」。
- 三、「加強高風險個案醫療轉介」。
- 經過專業人員評估，若是高風險族群則可早一步讓醫療團隊介入協助，接住每一個需要幫助的年輕朋友。



- 聽見校園心聲音



➤校園自殺防治懶人包-教師篇



拾壹、緊急總動員~從校園危機三級預防模式來看~

- ◆ 助人者所面對的是：壓力、權責、關係、風險
- ◆ 面臨危機個案~在系統中，有哪些人？



需進行的工作是~

1. 依據校園危機處置流程，召開緊急個案協調會。
2. 導師或教官連繫家長出席。
3. 若當事人為諮輔中心個案諮輔中心將會談評估摘要說明，如：情緒狀態，簽訂「自我保護與安全約定書」，固定會談，服藥情形等。
4. 教務處提供當事人學業表現成績，討論「特殊個案」處遇方案
5. 依據心情溫度計(BSRS-5 量表)，評估當事人分數總分超過 15 分，自殺意念達 2 分以上者，依規定進行法定通報與校安通報。與家長協議提供當事人之保護方案。
6. 請家長陪同就醫並與導師連繫，了解個案就醫與服藥情形

◆ 我們所遇見的兩難~

1. 當事人與家長配合意願低時??
2. 當事人情緒高張，不願就醫時??
3. 當下狀況不符合精神醫療法之強制就醫標準時?
4. 當學校相關單位高度期待諮輔中心應善盡全責時?
5. 當事人的受教權?生命權?該如何取得共識?

拾貳、自殺防治法與自殺防治施行細則

當知悉有自殺行為情事時，需於 24 小時內進行通報

自殺防治法 公布日期：108年6月19日	自殺防治施行細則 公布日期：109年8月9日
<p>第11條 中央主管機關應建置自殺防治通報系統，供醫事人員、社會工作人員、長期照顧服務人員、學校人員、警察人員、消防人員、矯正機關人員、村(里)長、村(里)幹事及其他相關業務人員，於知悉有自殺行為情事時，進行自殺防治通報作業。 前項通報之方式及內容，由中央主管機關定之；通報人之身分資料，應予保密。直轄市、縣(市)主管機關接獲通報後，應立即處理；必要時得自行或委請其他機關(構)、團體進行關懷訪視。</p>	<p>第13條 本法第十一條第一項所定人員應自知悉有自殺行為情事後二十四小時內，依中央主管機關建置之自殺防治通報系統進行通報作業。 本法第十一條第二項所定通報內容，包括可得知之自殺方式、自殺行為人資料、自殺原因與處置情形及通報人聯絡方式。</p>

自殺防治守門人

1 問

to Ask

主動關懷
與積極傾聽

2 應

to Response

適當回應
與支持陪伴

3 轉介

to Refer

資源轉介
與持續關懷

1925

衛生福利部
安心專線

心情溫度計

簡易的幾個問題，幫助自己量測心情溫度；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣每週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始！

請仔細回想在最近一星期中（包括今天），這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表你感覺得答案。

心情溫度計	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、覺得容易苦惱或動怒	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

得分與說明（1-5題總分）

0-5分：一般正常範圍。

6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14分：中度情緒困擾，建議尋求舒壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

★有自殺的想法★

本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上（中等程度）時，疑考慮接受精神科專業諮詢。

心情溫度計APP



iOS / Android

自我保護與安全約定書

填表日期: 年 月 日

姓名		性別		年齡		生日	年 月 日	系所	
學號		電話	公： 宅： 大哥大：			住址			

我與輔導老師約定，不管在任何情況下，我不做出傷害或危害自己生命的行為，而如果我發現自己情緒低落，難以控制自殺念頭、衝動或行為時，我會打電話給輔導老師、家人、朋友或師長討論尋求協助，幫助自己度過難關。若都找不到人時，我也會打電話到校安中心的 24 小時專線
()請求協助。

緊急時可以協助我的輔導老師、家人或師友的姓名與聯絡方式如下：

- 若我想自我傷害，我會先聯絡

1. _____ 關係 _____ 電話 _____
2. _____ 關係 _____ 電話 _____

- 而輔導老師必要時可以緊急聯絡的人是：

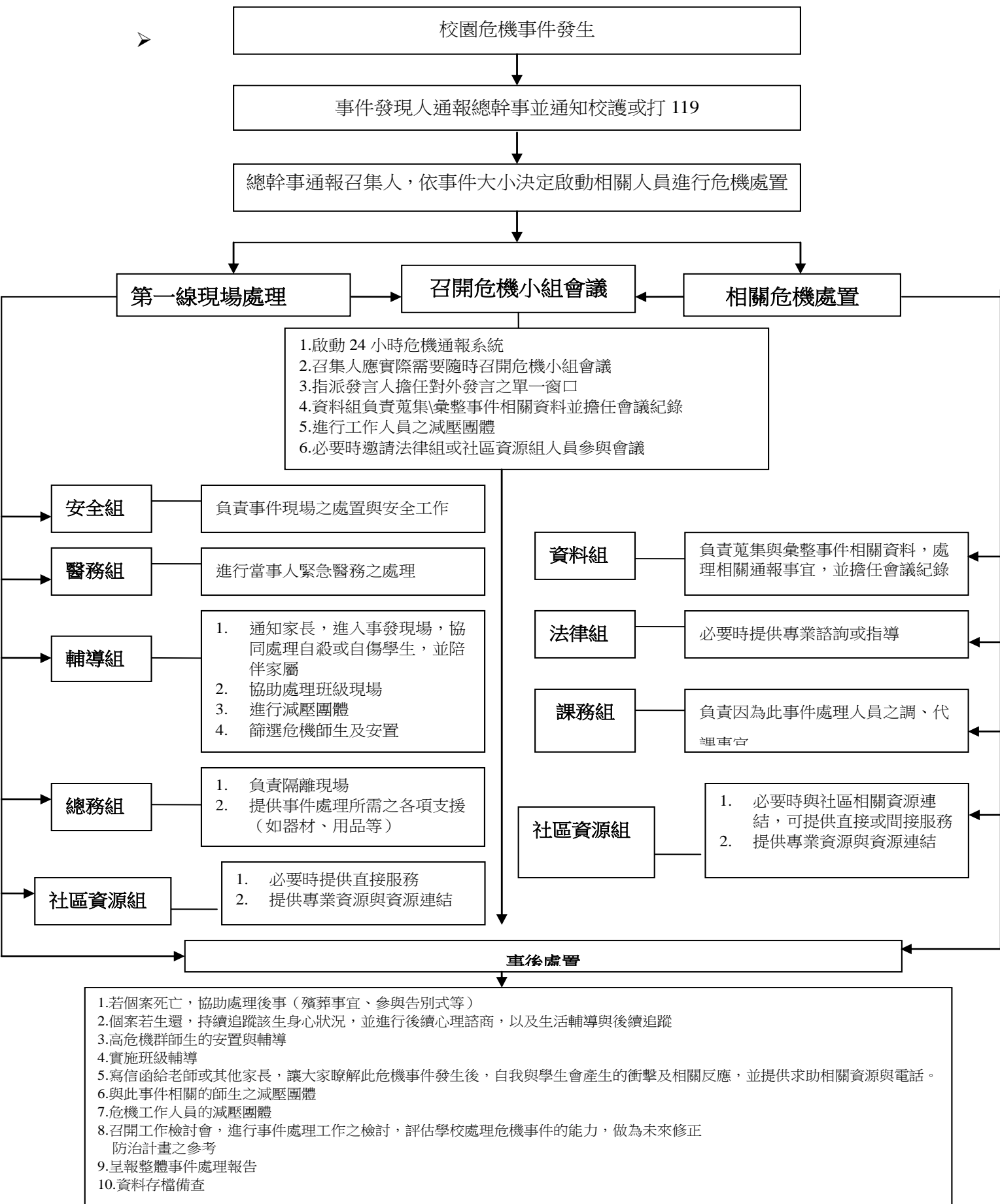
1. _____ 關係 _____ 電話 _____
2. _____ 關係 _____ 電話 _____

輔導老師： _____ 聯絡電話： _____

立約人： _____ 聯絡電話： _____

立約時間：民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 時 _____ 分

校園危機處置標準化作業流程



註：1. 本流程用於當校園危機事件發生時，緊急處理之基本標準流程。
 2. 各組重點工作，請參照第二章第一節。
 3. 可依照各校特性，補充或修改本流程及相關執行細則。（本圖表修改自教育部自傷防治手冊）