成為孩子眼中
那道堅定的光



自殺防治研習

張卉榛　諮商心理師

經歷

柏羽聯合診所、明朗身心診所-合作心理師

臺中教育大學、中興大學-兼任心理師

心嶼心理治療所-合作心理師

家扶基金會-合作心理師

哲石情感心理諮商所-合作心理師

東海國小-代理專輔

逢甲大學、長榮大學諮商心理師

台灣輔導與諮商學會 諮商督導



大綱



1. 引言-學生的守護網
2. 洞見-學生的壓力源
3. 善用-心理的保護與危險因子
4. 留心-學生的家庭狀況
5. 追蹤紀錄-學生的異樣
6. 師長的因應-關心學生狀況、跨單位溝通、通報
7. 個案討論

通報規定

當教職人員得知學生有自殺或自傷相關行為時，
需要在知悉的24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。

保密責任：相關人員對於自殺行為人及其親友的個人資料應予保密，
不得無故洩漏。

自殺防治法 第 11 條

1.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。

2.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。

3.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。



台南國小驚傳校園墜樓意外！學生早自習突從4F掉落 師生目睹嚇壞

台南市某國小16日許發生一起校園意外，一名學生上午7時許，不慎從4樓墜落，警消獲報後立即趕到現場將傷者送醫，所幸意識清楚，就醫後無大礙。事發當時正值早自習時間，不少師生目睹，校方緊急進行心理輔導，並發下「給家長的一封信」，希望協助受影響的...

Yahoo News

2026年6月17日



新北12歲女童開學日墜樓亡！前幾天才向爸爸吐苦水 今早突要「自己上學」成永別｜知新聞

【記者曾伯愷、林志青／新北報導】新北市新莊區一棟17層樓社區大樓，今天上午發生一名12歲女童墜樓意外，當場失去呼吸心跳，警消獲報緊急協助送醫急救，但仍宣告不治。由於今天是過年後開學日，警方已連繫家屬及校方，據悉，女童前幾天曾向父親透露和班…

知新聞 /

2026年02月23日



快訊／北市某貴族中學「16歲高中生7F墜落」！ 搶救無效亡 | ETtoday社會新聞

台北市某私立貴族中學8日下午發生墜樓事件！一名年約16歲的高一生因不明原因從約7層樓的高度墜落，巨大的聲響讓附近接小孩放學的家長一度以為有人在放鞭炮，後來才得知竟是學生墜樓。警消獲報到場，發現男學生已無呼吸心跳，隨即將人送醫搶救，但稍早...

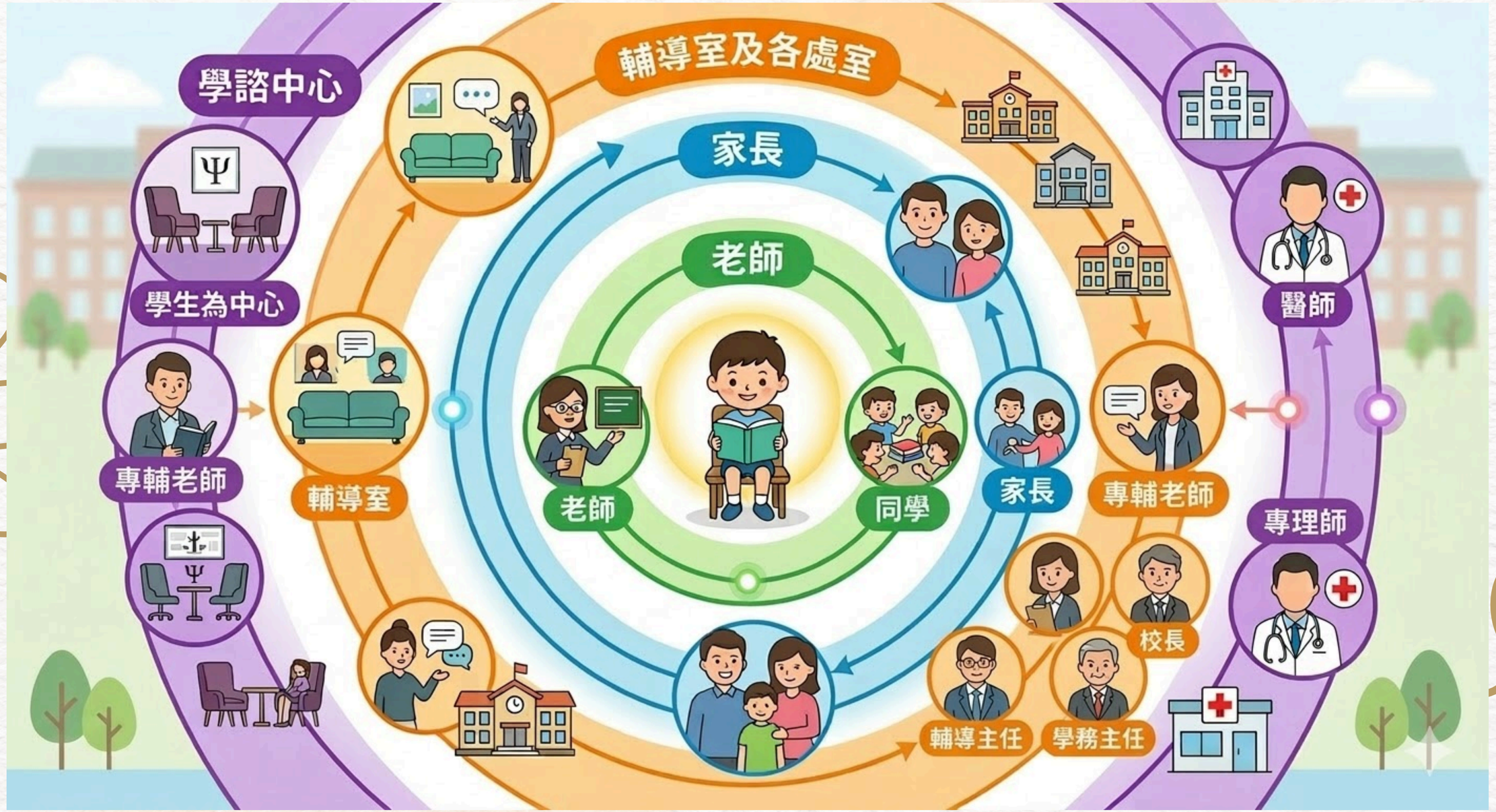
ETtoday新聞雲 / Jan 8

2026年01月08日

通報


用意是讓更多人一起參與守護學生的安全
在安全責任的前提下，努力建立信任與理解關係
協助資源連結並持續評估、討論與合作

學生的守護網


輔導室及各處室
學諮中心
學生為中心
專輔老師
輔導室
家長
老師
老師
同學
家長
專輔老師
醫師
專理師
校長
輔導主任
學務主任

學生的壓力來源


學業與成就壓力
考試與成績期望
繁重作業
父母高期望
同儕關係與社交壓力
校園霸凌與排擠
朋友衝突
融入群體難題
現代生活與資訊過載
過度螢幕時間
網路霸凌
資訊過載
家庭環境與期望
父母高期望
家庭衝突/離異
家庭財務壓力
生理健康與生活習慣
睡眠不足
營養不均
身體變更/疾病
自我認同與心理壓力
自我要求過高
自信心低落
焦慮感
REPORT
睡眠不足
營養不均
焦慮感
自信心低落



疑追星遭網暴！女網紅情緒崩潰 直播中輕生

Yahoo News

網紅的直播聊天室
出現大量負面留言，
甚至有人留言慫恿她輕生。
在直播中，
網紅情緒明顯崩潰，
多次表示「活著沒有意義」、「好可怕」等語句，
最終仍發生憾事。

2026年08月05日

巴西已下令Discord暫停直播服務 一名13歲少女在直播期間被教唆自殺身亡



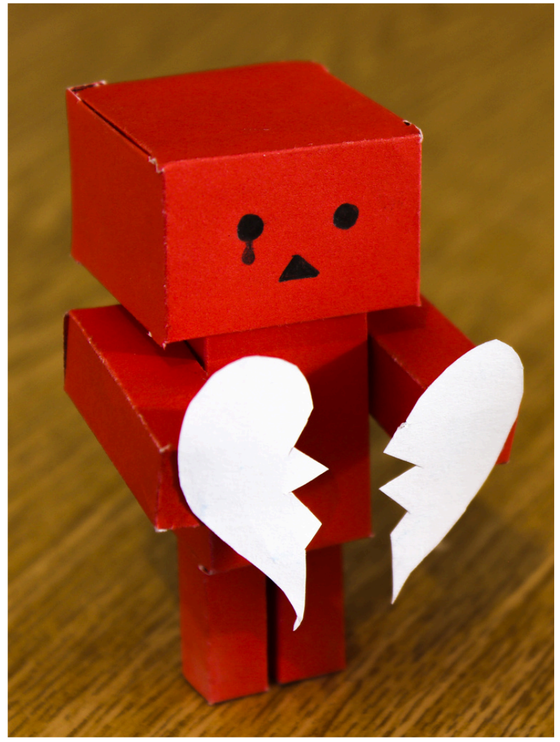
Discord被控未充分保護兒童 巴西政府求償近億美元 | 國際

巴西政府今天表示，已對社群平台Discord提起訴訟，要求賠償近1億美元，指控這家平台未能保護兒童免於接觸有害內容，並要求此平台採取更嚴格的防護措施。

中央社 CNA / Aug 27

2026年08月27日

老師如何看待
孩子的負向.消極.絕望的想法?



孩子的困難



自我概念影響
行動力



表達能力
不足



問題思考
解決能力有限



情緒限縮認知
思考與選擇

以發展的角度與家長、老師溝通



成長過程，

從哭...到學會不哭...；

從不知道怎麼說...到學會說...；

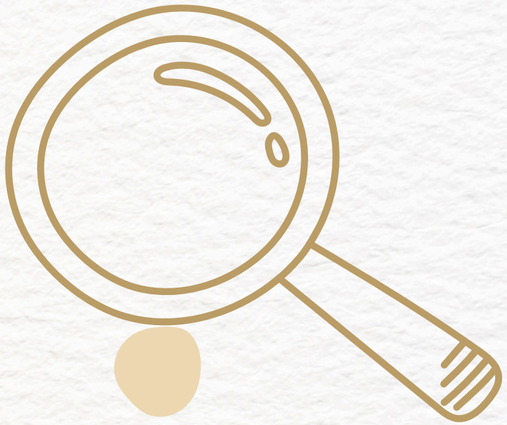
從怪怪不知道是什麼的感覺...，

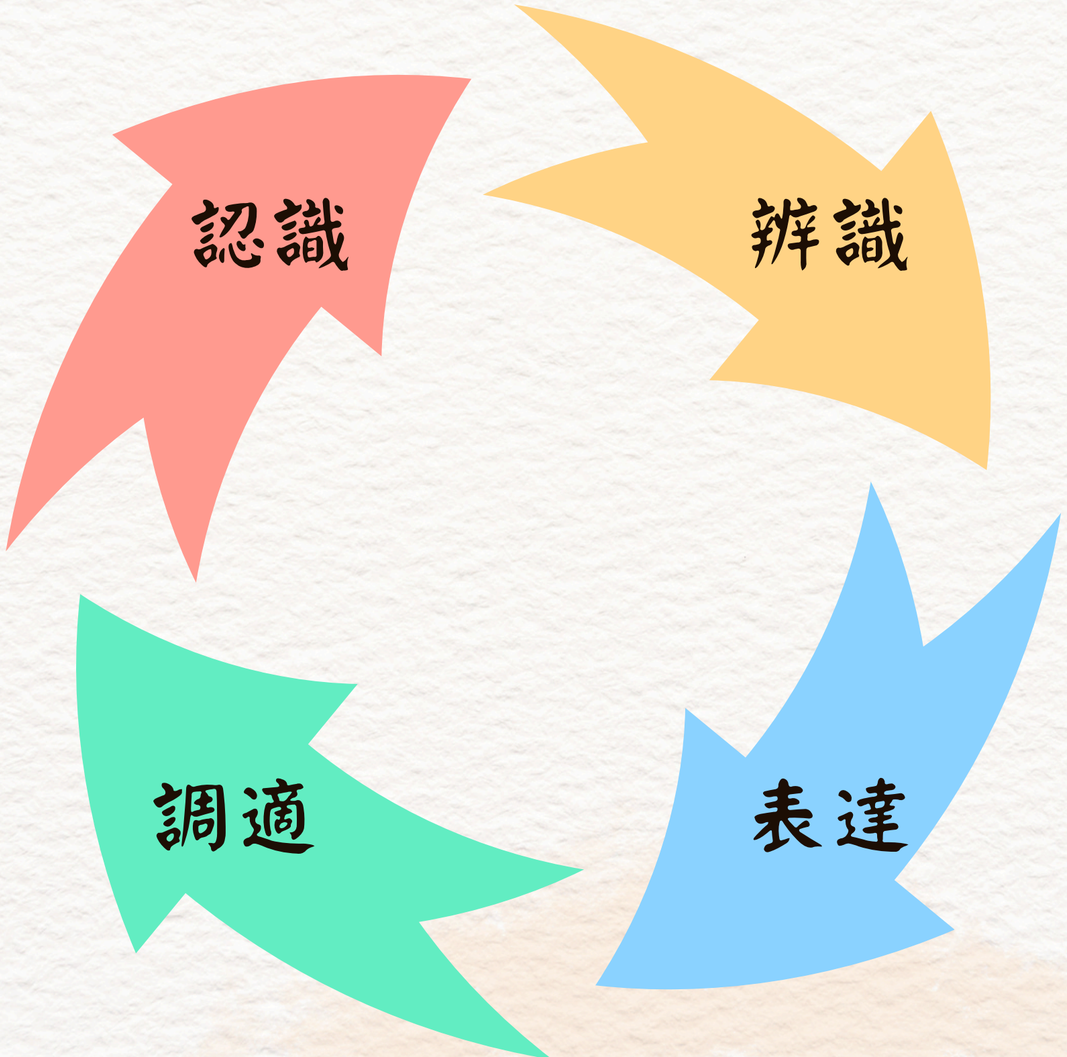
漸漸才明白那是什麼樣的心情...；

從不知道該怎麼辦...，

到慢慢想出一些可能...

合作培養孩子的情緒調適能力







增加心理困擾與行為問題的危險因子



提升心理彈性、預防疾病的保護因子



留意學生家庭的脆弱性

- 經濟困難讓生活陷入困頓。
- 家庭支持系統受損失去依靠。
- 家人關係長期緊張，雖然不到家暴程度，但已影響日常心理健康。
- 家中有特殊狀況，導致孩子無法獲得妥善照顧。
- 家中成員處境不利，家庭照顧負擔超載。
- 父母個人生活適應困難，缺乏支持，或有自傷傾向。

家庭照顧者可能因為生活困難而帶著孩子一起輕生

https://www.facebook.com/share/p/178sjgjwqc/



台中31歲媽餵藥3歲、8歲兒雙亡 專家揭「攜子輕生」家長3大特徵 - 社會

台中市今天凌晨發生人倫悲劇，31歲陳姓女子疑似餵食分別與前夫、同居男友所生的3歲、8歲幼子不明藥物，企圖攜子輕生，2名幼子送醫搶救不治。靜宜大學社工及兒少福利系兼任講師林武雄說，攜子自殺家長特徵常見為女性、育有年幼孩子，以及發生婚姻衝…

自由時報電子報 / Jan 31

評估孩子的生活異狀

1. 觀察孩子：
    a. 有沒有準時來上課、有沒有吃早餐、穿著打扮
    b. 作業的完成度
    c. 上課精神、投入程度
    d. 與同學的互動狀況
2. 進一步詢問：
    a. 請假/放假沒有上課時，在家裡做些什麼?
    b. 晚上睡覺的情況?
    c. 在家裡，誰準備東西給你吃?

爸媽的親職功能

1. 小孩表示身體不舒服、肚子痛、頭很暈想休息

→ 家長：沒那麼嚴重，不用請假 →

2. 小孩因為不舒服去保健室量體溫發現發高燒，
聯繫家長來接小孩去看醫生

→ 家長來了卻對孩子發火：你幹嘛發燒 →

3. 小孩在學校被同學排擠、欺負

→ 家長：是喔!那應該是你先做錯了什麼吧 →

參考資料：父母不能選擇，但人生可以

孩子的異常行為

1. 對原本喜好的事情提不起勁
2. 課業嚴重缺交，不想上學
3. 失眠、睡眠品質不佳或嗜睡
4. 食慾暴增或減少
5. 過度不當自責或失去自信
6. 常有負面想法或想要輕生
7. 手臂刀痕、輕微自傷

追蹤記錄學生的異狀


言語警訊
直接提及死亡
(如「我想死」、「沒意思」、「活著沒意思」)
間接提及無望
(如「沒人能幫我」、「事情不會變好了」、「世界不再安全」)
贈送心愛物品
行為警訊
出現自傷痕跡
(如割痕、拔毛痕跡)
社交退縮
(孤立自己，不願出門)
個性突然易怒或攻擊
睡眠習慣改變
(睡不著或睡太多)
情緒警訊
持續悲傷或憂鬱
感到無望或無助
焦慮和恐慌
成績無故崩跌
(學習興趣消失)
學業/社交警訊
學業無故崩跌
(學習興趣消失，作業不交)
對原本活動興趣缺缺
(興趣崩跌)
校園霸凌或排擠

學生行為冰山理論


外顯行為：
孩子的求救訊號
(行為)
頻繁尖叫/哭泣
社交退縮/孤立
(不願出門)
情緒暴跌
(暴怒/抑鬱)
生理症狀
成績無故崩跌
(學習興趣消失)
攻擊性/破壞行為
(個性易怒)
過度依賴
分離焦慮
不願出門
(世界不再安全)
「假性適應」/過度安靜
(乖孩子陷阱)
隱含求救：
內在世界
(情緒、想法、需求)
情緒:
恐懼霸凌
(霸凌或家庭衝突)
焦慮/分離
(被肯定需求崩跌)
絕望/無望
(沒人能幫我)
羞恥感
孤獨感
(家庭衝突/社交排擠)
想法:
「沒意思 / 我好累 / 活著沒意思」
(言語警訊)
無價值感
全能感破滅
(無法符合高期待)
需求:
連結與安全感
(被安全地連結、被連結)
被看見
(修復核心關係的核心需求)
被聽見
(情感承接容器)
被保護
(安全、設置與邊界)
控制感
被肯定
(成績與表現)
醫療機構
(醫師、診所)
大手牽小手
發光網絡
輔導室
(啟動專業協作)
醫療機構
(醫師、診所)
外部諮商
(諮商心理師、社會單位)
用小點燈光，
連結網絡

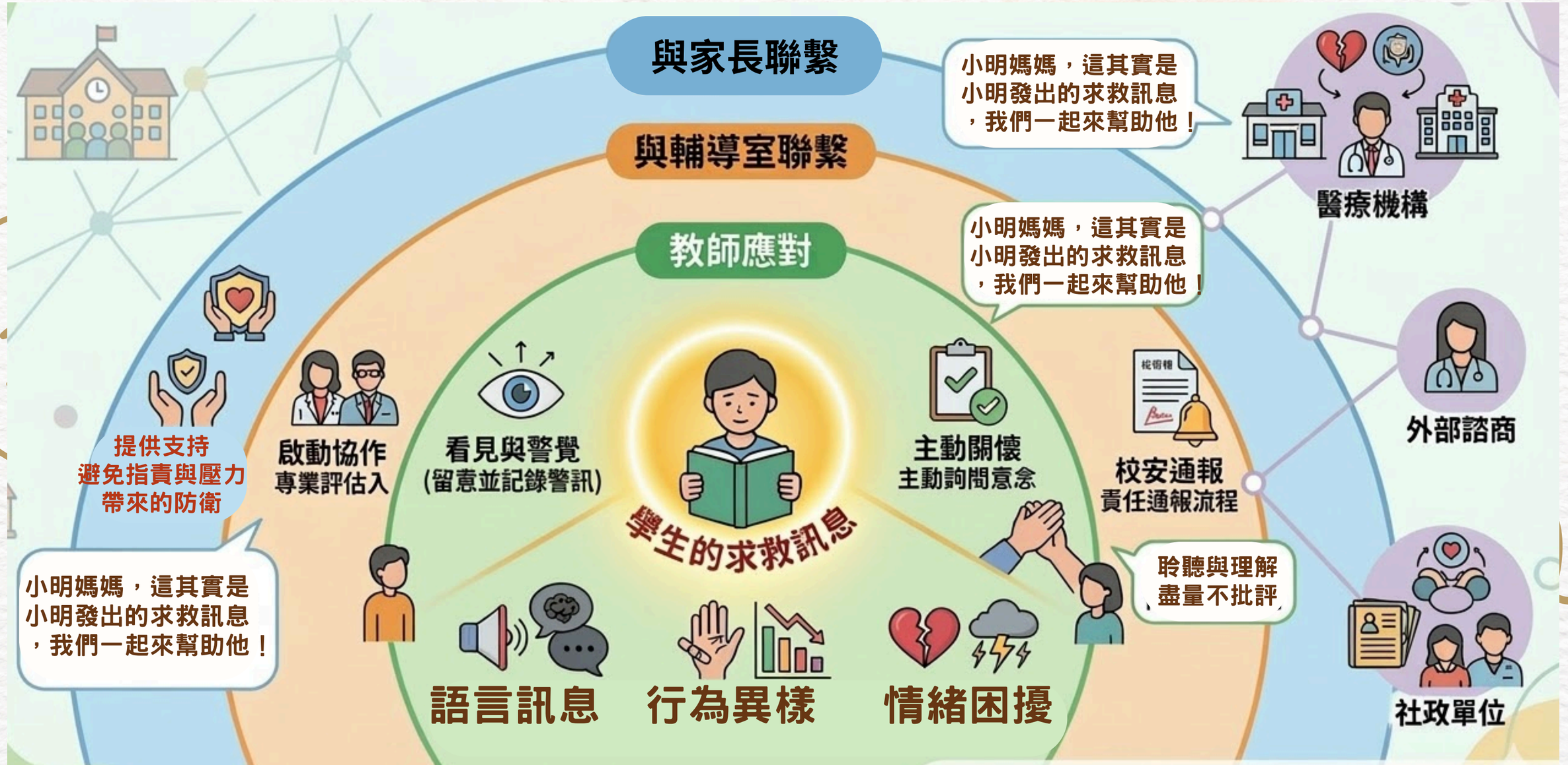
師長~應對方式

1. 保持冷靜、同理
專注傾聽與不批判
蒐集孩子的煩惱
家庭功能

2. 表達關心
直接討論與
建立安全約定
與家長溝通
邀請同學關心

3. 轉介輔導室
討論連繫家長
評估自殺風險與
通報

跨單位聯繫：織起守護網


與家長聯繫
與輔導室聯繫
教師應對
學生的求救訊息
語言訊息
行為異樣
情緒困擾
啟動協作
專業評估入
看見與警覺
(留意並記錄警訊)
主動關懷
主動詢問意念
校安通報
責任通報流程
提供支持
避免指責與壓力
帶來的防衛
小明媽媽，這其實是
小明發出的求救訊息
，我們一起來幫助他！
小明媽媽，這其實是
小明發出的求救訊息
，我們一起來幫助他！
聆聽與理解
盡量不批評
醫療機構
外部諮商
社政單位

一、案例討論

孩子在作業簿、聯絡簿上寫「我想死...」



當下一閃而過的想法是什麼?

會採取什麼方式回應呢?

會通知學生家長或輔導室嗎?

會如何告知相關訊息呢?

一、案例討論

孩子在作業簿、聯絡簿上寫「我想死...」

1.關心同在，建立關係連結



我有注意到你...

我想你可能碰到困難跟壓力...

我可以跟你聊聊...

一、案例討論

孩子在作業簿、聯絡簿上寫「我想死...」

2.理解情緒經驗，調節情緒



發生什麼事情?

心情是什麼?

想法是什麼?

會想要做些什麼?

這真的是你想要的嗎?

一、案例討論

孩子在作業簿、聯絡簿上寫「我想死...」

2.理解情緒經驗，調節情緒

- 發生了什麼事情，讓你最近這麼難過或想傷害自己？(what)
- 什麼時候開始有這樣的想法?(When)
- 你是不是覺得活著很沒意義、很痛苦，也沒有人在乎你？(同理)
- 當你很痛苦的時候，你都怎麼辦?(求助、因應能力)
- 有人知道你正在經歷這些痛苦嗎?(支持性的關係)

一、案例討論

孩子在作業簿、聯絡簿上寫「我想死...」

3.評估自我傷害的風險

- 有無意念：你會不會有想不開的念頭？、
  你最近有沒有想要結束生命的念頭？
- 傷害自己：你會想要用什麼方式讓自己受傷?
- 有無計畫：你有沒有想過要怎麼結束生命？（例如時間、地點、方法）
- 有無工具：你是否已經準備好相關的工具或物品了？

自殺/傷風險評估

低風險		沒有自殺意念、計畫、行為。 有良好的支持系統、投入校園生活、穩定的作息。
中風險		有自殺意念，無計畫、無行為。 近期有煩惱壓力、社交退縮、自我效能偏低。
高風險		有自殺意念、有具體計畫(如：跳樓、上吊、燒炭、汽車廢氣、開瓦斯或喝農藥)。 強烈感到絕望、缺乏支持系統、可能有自傷/殘行為。
極高風險		明確、具體的自殺計畫與方法(時間、地點、方法)。 極度絕望、可能已經準備行動了。

一、案例討論

孩子在作業簿、聯絡簿上寫「我想死...」

4.建立支持性關係，轉介輔導室

- 轉介輔導室：我注意孩子的壓力、情緒、行為問題...
- 連繫家長：孩子現在碰到一些困難，我們一起討論...
- 與孩子約定一起努力：謝謝你願意告訴我，我們一起...
- 老師的自我照顧與支持：謝謝自己的努力~

二、案例討論

聽到孩子分享「在網路上看到自殺影片...」

當下一閃而過的想法是什麼?

您會採取什麼方式回應呢?

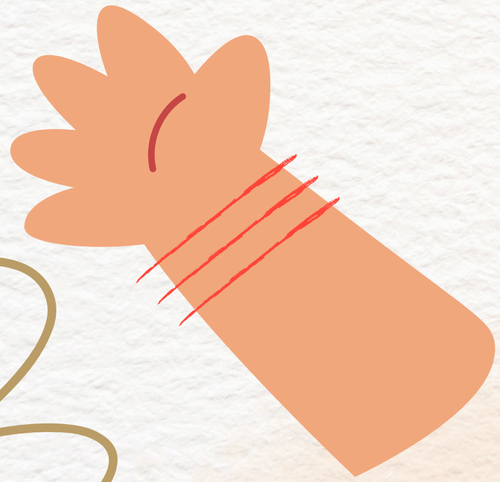


三、案例討論

在與孩子互動時，「您發現孩子手腕上有傷口..」

當下一閃而過的想法是什麼?

您會採取什麼方式回應呢?



三、案例討論

- 個案：同學說心情不好割手很舒壓...
- 進一步了解：

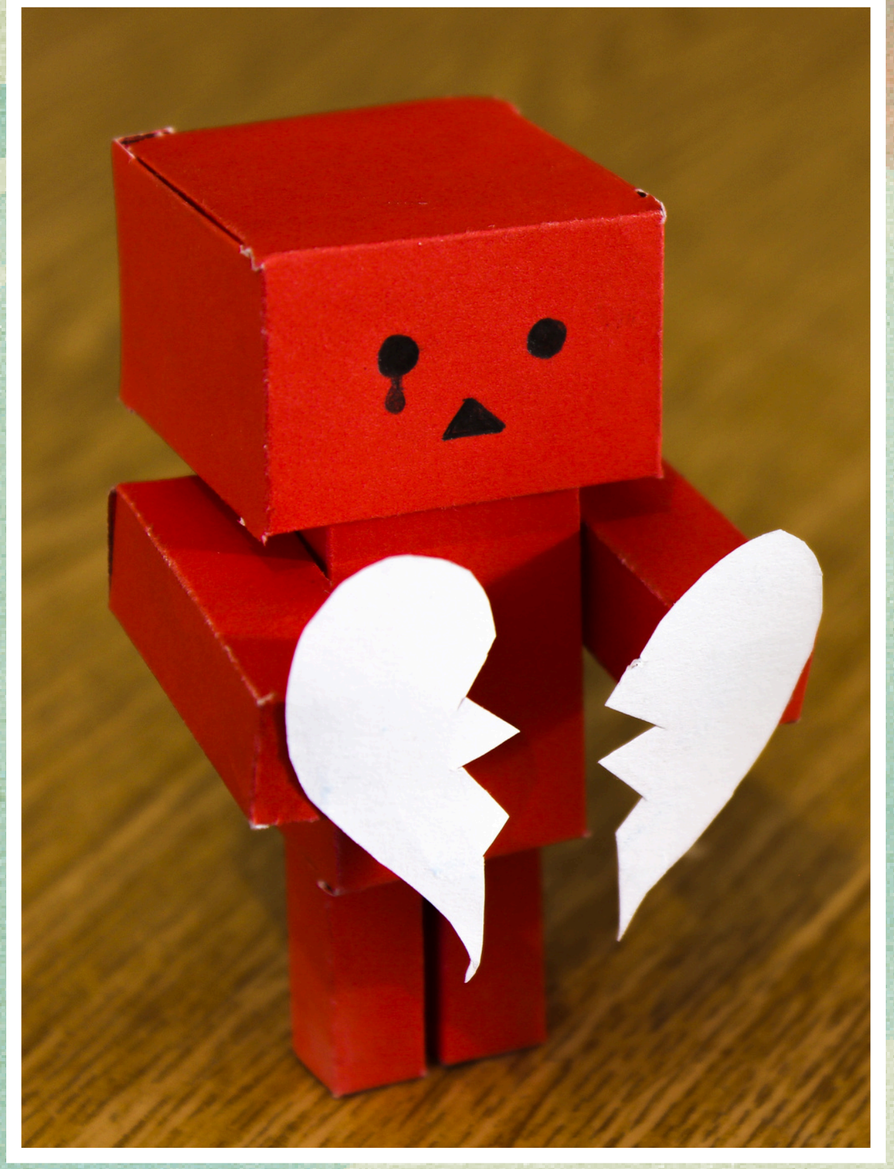
  你是學誰自殘的？你知道還有其他的同學在自殘嗎？

  你有在網路、臉書、IG看到和聽到嗎？

  你在什麼情況下會割手?

  傷口都怎麼處理?





憂鬱小生

個案的負向認知三角

認為自己無價值、失敗、有缺陷或無能。

負向自我



對未來的負向認知

對未來感到絕望和無望，認為事情只會越來越糟，沒有未來可言。

對世界或他人（環境）的負向認知：

以負面角度解釋周遭發生的一切，認為世界充滿絕望或他人不關心、不珍惜自己。

學生的行為與學校的介入

① 學生時常哭泣
少與同學互動

② 老師介入關心
與輔導室討論
共同輔導

③ 輔導室與學生進行晤談
用語言、寫字的方式
陪伴孩子表達心裡的想法

④ 蒐集、記錄學生的行為
藉由憂鬱量表
擬信件與家長溝通

⑤ 導師、家長、輔導室
一同關懷學生

⑥ 評估學生的安全
自傷意念、計畫方式
通報輔導主任，進行通報

⑦ 個案討論會
邀請家長正視孩子的情緒困難
提供家長支持與鼓勵

⑧ 連結學諮中心
醫師諮詢

在第一線的導師...



1. 情緒行為困擾孩子比例增加
2. 維持教學進度
3. 學生家庭多元性
4. 與家長溝通
5. 處理學生之間的衝突
6. 作業批改
7. 情緒勞務
8. 網路的影響

在第一線的導師...



短時間內要消化這麼多事情

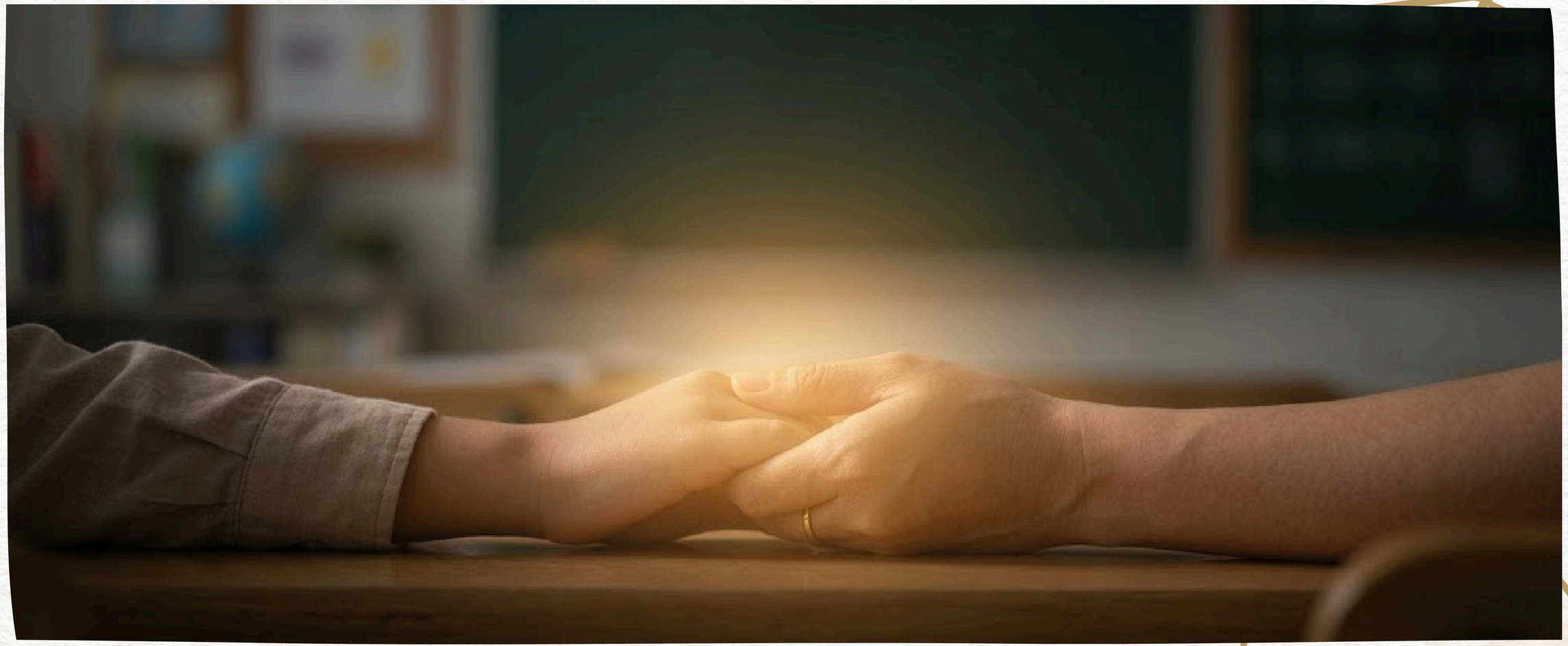
維持理智在線

良好的心智化功能

真的挺不容易的!!

老師，您都如何安頓自我的呢?





當我們能即時回應孩子的求救訊號時，
即是把握黃金時間拉住一個孩子與一個家庭

謝謝大家的參與~

Q&A時間~

