

自殺防治宣導



和東國小

誰是『自殺防治守門人』

- 戶政人員、鄰里長、村總幹事、社區志工
- 學校的教職、行政人員、學生、社區團體
- 基層醫療人員、醫療專業人員、心理諮商輔導、
社工等助人專業人士
- 神職人員、警消人員、懲治人員（矯正機構）、
急救人員
- 健康照護者（看護）、心理健康照護者、
- 農藥販售商
- 心理諮詢熱線義工（生命線、張老師…）
-

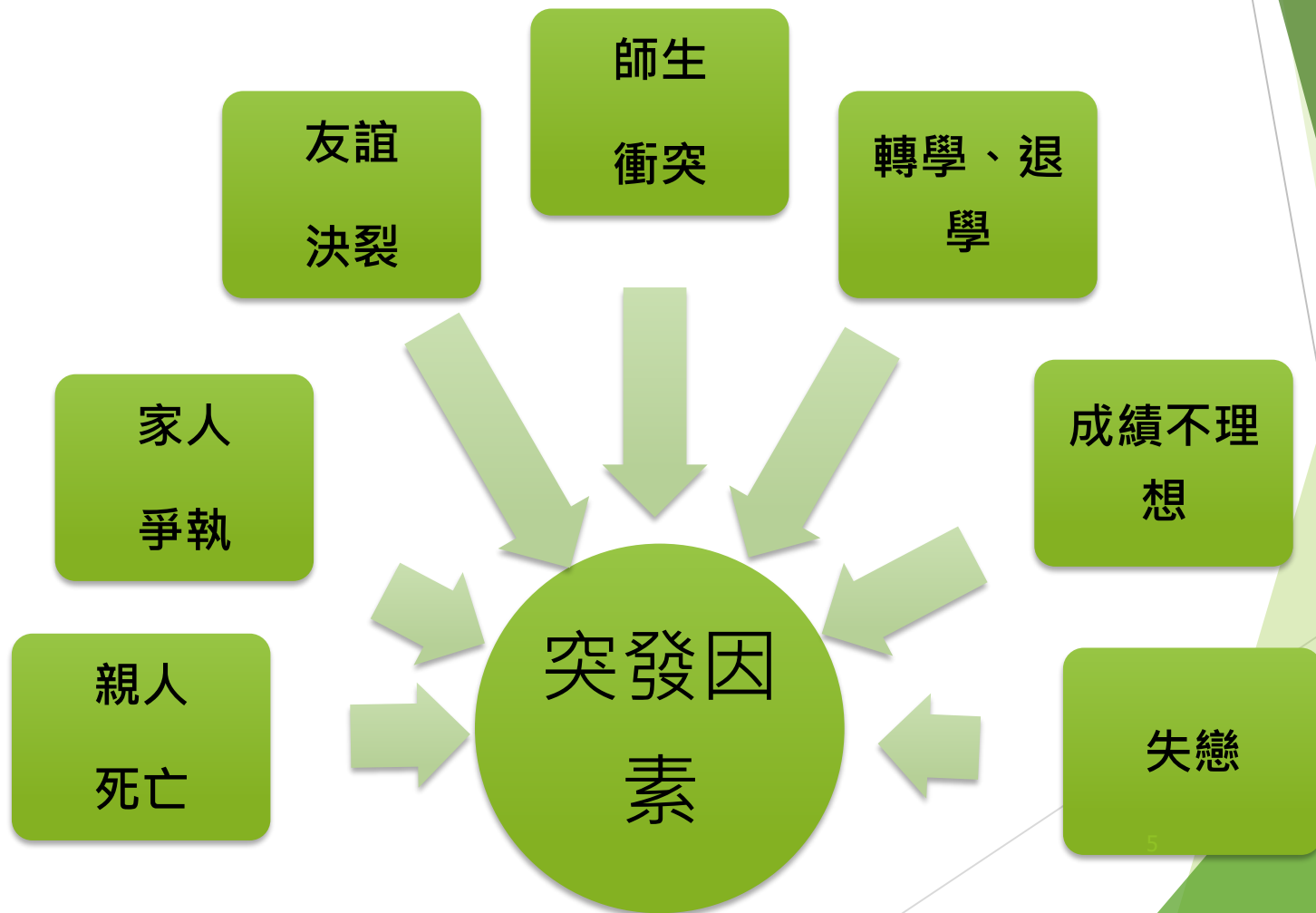
環境因素



個人因素



突發因素



迷思一

大部分自殺的發生先前沒有徵兆

(台北市自殺防治中心)

► 事實上是

- 45%在自殺前清楚地表達了自殺的意圖
- 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。

- 資源來源：鄭泰安 Arch Gen Psychiatry, 1995, 52, 594-603

迷思二

那些經常說要自殺的人絕不會真的去自殺

► 事實上是

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%自殺的人都曾先有口頭表示想死（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

► 事實上是

- 談論自殺並不會促使自殺，反而有助於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
就表示危機已經過了

► 事實上是

- 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去自殺

迷思五

自殺的人都是真的想死

► 事實上是

大部份自殺者並沒有很堅持想死（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。

影響自殺的因素



危險因子

- 患有疾病
- 憂鬱
- 家庭因素
- 缺乏心理支持
- 有自殺意念
- 有自殺計畫
- 過去曾有自殺企圖
- 過度服用酒精或藥物

保護因子

- 幼子待養育/懷孕
- 有宗教信仰
- 害怕死亡
- 想要看子孫出生
- 個性堅韌
- 會主動尋求協助
- 醫療資源的親近性
- 良好的衝突管理

吳佳儀. (2014). 從個人面向強化自殺保護因子. 自殺防治網通訊, 9(4), 2-5.





為什麼兒童會有憂鬱症?

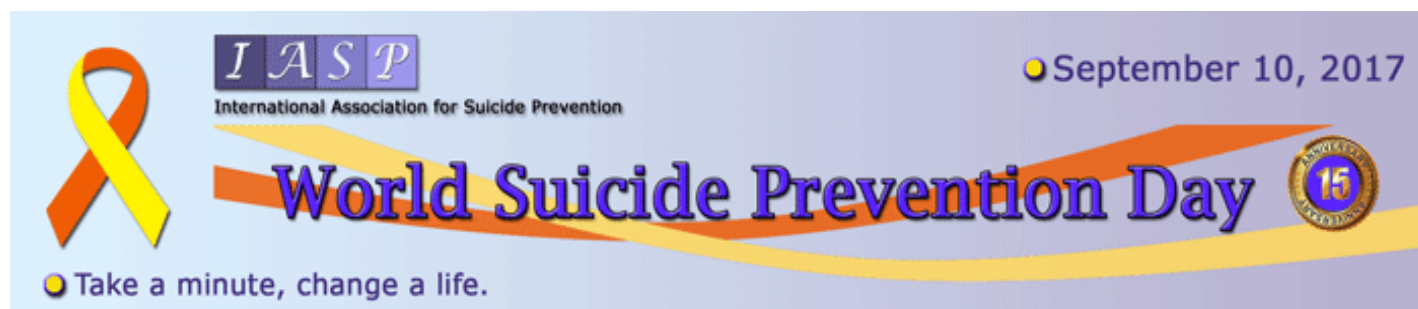
- 基因和環境交互作用
- 家庭/環境因素
 - 家庭失和
 - 父母憂鬱
 - 兒童疏離、虐待
- 生活事件:
e.g., 親友(父母、手足、好友)死亡
- 霸凌 (學校、網路)
- 性別、少數族群



- 個人因素
 - 認知偏差
 - 情緒調節
 - 睡眠問題
 - 行為退縮/問題
 - 害怕/焦慮
 - 神經發展疾患
 - 身體疾病及用藥
 - 生物學因素



- ▶ 多一些關懷，多一句問候，
我們將能守住更多寶貴生命。
人人都是珍愛生命守門人，
期待您一起加入自殺防治的行列！



自殺防治守門人123步驟

— 就像 CPR

1問

主動關懷與積極傾聽

2應

適當回應與支持陪伴

3轉介

資源轉介與持續關懷



研究證明：在自殺行動出現之前，
會展現出任一形式的線索或警訊，包含
口語的、行為的、處境的
(Miller, 1978; Osgood, 1985; ...etc.)

行為的漸進：從“意念”到“行動”
首要的教育：導正關於自殺的迷思

一問的重點

1. 辨識自殺高風險群
2. 自殺意念與精神症狀的評估

詢問的工具與技巧
詢問情緒困擾的程度，評估其嚴重性
運用BSRS-5 簡式健康量表
心情溫度計 Mood Thermometer



● 關於“ 詢問” 的忠告：（ 台北市自殺防治中心 ）

- 一感到懷疑，立即詢問
- 如當事人不願接受幫助或不願談論，請堅持下去
- 在隱密的地方談
- 讓當事人放心自在的說，不要打斷他
- 為這個談話撥出一段空檔，傾聽可以救人一命
- 擁有任一有助於此的便利資源，諮詢機構、電話
- 要有“這可能是唯一一次介入幫助的機會”的認知
- 如果你無法詢問關於自殺的問題，找個可以提問的人
- 如何問是其次，重點是“ 你問了”



二應的重點

一旦自殺意圖的風險變的明確，守門人的任務隨即轉變為-

說服當事人積極地延續生命

時機是決定成功的重要因素

勸說成功在於減少當事人覺得“被遺棄”的感覺



(回)應 (台北市自殺防治中心)

- 如何勸說當事人繼續活下去並且接受幫助
 - 積極、專注的傾聽當事人遭遇的問題
 - “自殺”本身並不是個問題，而是當事人用來解決他所遭遇的無解的問題
 - 不要急著評斷（當事人的遭遇、處境或想法）
 - 提供當事人任何形式的“希望”
 - 再接著詢問他：是否願意尋求協助？（你是否願意答應在找到任何協助之前，不要結束你的生命？）
 - 你的傾聽與協助能夠重燃希望，並產生改變



三轉介的重點

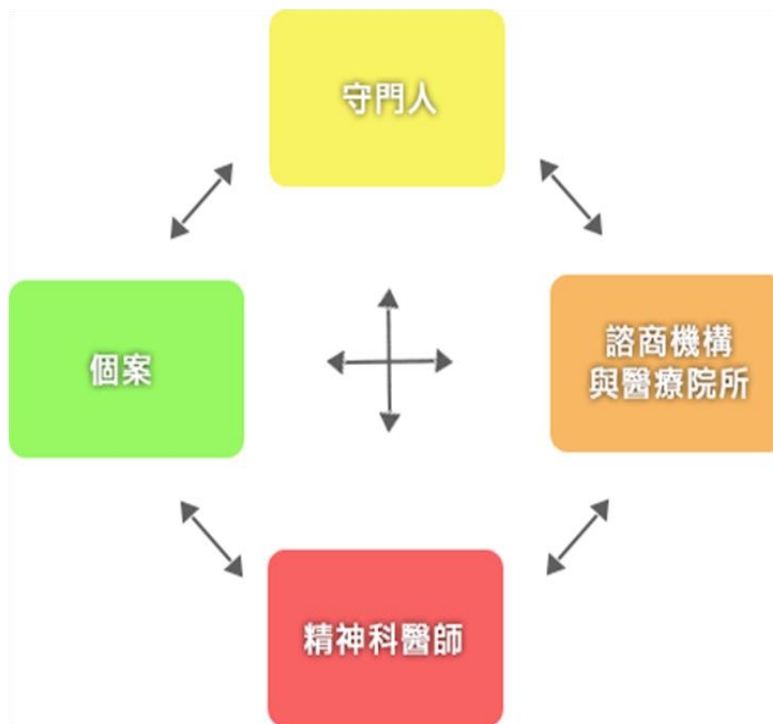
好的守門員不只被動的阻止自殺,也會主動積極的協助轉介處理

轉介標準

- BSRS分數高
- 潛在精神疾病
- 自殺自傷身心問題
- 超乎助人者的能力

轉介建議

- 安全與尊重
- 說明與再保證
- 推薦



自我傷害三級預防 的主要內涵

資料來源:教育部校園傷害防治手冊

一級預防

強調政策性、環境性、教育性、互動性的全面預防工作，建立「自我傷害危機處理小組」的架構，改善校園自我傷害預防措施、推廣正確的生命與情緒教育，增加師生之間的互動交流等行動指標，主要目的在於確立哪些是危險因素（壓力事件、情緒、家庭衝突等）與保護因素（支持系統、教育等），以提升保護因子並降低危險因素。

二級預防

篩選出高危險族群，
提供心理輔導、資源
協助等，落實早期發現
早期介入的概念，以
避免自我傷害行為的
發生。

三級預防

- ▶ 自我傷害危機事件發生時，依據其類型動員小組團隊人員以進行相關後續事件的處理，主要目的在於避免事件產生的衝擊擴大，降低事件的負面影響，將危機轉化為轉機。

關懷心情四步驟 (台北市自殺防治中心)

自殺徵兆的覺察

1. 表情/情緒/言語
/思想/行為...
2. 從意念到行動

1 Aware
覺察

用心覺察，他就
有一線生機 ...

隱密所在
傾聽同理重視
不評斷不建議
提供支持/降低危險

3 Listen
傾聽

耐心傾聽，讓他知
道自己並不孤單 ...

2 Inquire
詢問

主動詢問，讓
他感受關心 ...

評估自殺危險性

1. 自傷/傷人的可能性
2. 量表使用

4 Refer
求援

積極求援，
一起拯救寶
貴生命 ...

提供資源網絡

1. 親友協助
2. 專業協助：法律
/諮商/社政...

生命教育的實施

- ←（一）協助學生體認自身生命的價值
- ←（二）教導正確的死亡概念
- ←（三）提高學生面對壓力的因應能力
- ←（四）善用社會支持系統
- ←（五）協助新生或在校學生適應學校

自殺防治關鍵

- ▶ 陪伴
- ▶ 同理心
- ▶ 壓力管理



同理心的四個特質

► 接受觀點

- 傾聽，並接受對方的觀點。這不容易，因為我們都有自己主觀的看法。

► 不加評論

- 這是要展現同理心最難的一點，因為對方向我們傾訴，肯定要放低姿態。他在低，我們自然站在高處，人一站上高點，就會不自覺把自己當成英雄，把自己當成對方人生的導師，總是嘗試給出「正確」的答案。

► 瞭解他人的情緒

- 要如何做？想方法感同身受。
- 如果我是你的話，我會覺得…
- 對方語言量太大時，重複語尾

► 嘗試與他交流

- 聆聽後，給對方一個肯定：「你一定很難過，沒關係，我瞭解，因為你已經很努力了」、「慢慢來沒關係，我會支持你，陪伴你」。
- 最通用的肯定是，你一定也不希望自己這麼痛苦、這麼難過，我知道你也很想幫自己…
- 很謝謝你願意告訴我，讓我有機會能跟你一起想辦法

預防方法

1. **不要**提供以下意見：如「一切都會轉好的」、「不要胡思亂想」
2. **不要**爭辯自殺是對是錯：如罵他「不爭氣」、「你太傻」
3. **不要**告訴當事人，他(她)只是開玩笑
4. **不要**發誓保守秘密
5. **不要**不理他

影片：別再錯誤陪伴



BSRS-5—簡式健康量表

心情溫度計

請您仔細回想最近一個星期中，以下6個問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您覺的答案，最後合計1-5項您所圈選的數字即為總分。

身心適應狀況		完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害	合計
1.	感覺緊張不安	0	1	2	3	4	第1~5題 分 第6題 分
2.	覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	
3.	感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	
4.	覺得比不上別人	0	1	2	3	4	
5.	睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4	
6.	有自殺的想法	0	1	2	3	4	分

結果解釋

第1~5題 總分 第6題分數	0-5 分	6-9 分	10-14 分	15分 以上
0分				
1分				
2分				
3分				
4分				



安全區域

OK！您的身心健康不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得！



注意區域

您可能要注意自己的情緒狀況，盡量放鬆心情。



警戒區域

您目前可能有情緒困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談，相關資源請見「心理資源」。



危險區域

您可能需要醫療專業的協助，請立即尋求專業醫師或相關人員協助處理。

分數說明

1至5題之總分：

- ▶ 0-5分：身心適應狀況良好。
- ▶ 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，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
- ▶ 15分以上：重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科治療。

相關資源

- ▶ 生命線專線「1995」
- ▶ 張老師服務專線「1980」
- ▶ 安心專線：0800-788-995（請幫幫、救救我）（服務時間：24小時）
- ▶ 各校輔導處

相關資源

- ▶ 財團法人董氏基金會---自殺防治網
- ▶ 行政院衛生署自殺防治中心
- ▶ 行政院衛生署草屯療養院---衛教資訊
- ▶ 社團法人彰化縣生命線協會
- ▶ 彰化縣社區心理衛生中心
- ▶ 張老師全球資訊網
- ▶ Youth Suicide Prevention Program(YSP)青少年自殺預防計畫

弱勢家庭求助管道

◎內政部福利諮詢專線：1957

◎家扶基金會或各地家扶中心：0800-078-585（限市話）

◎兒童福利聯盟：（02）2550-5959

◎伊甸社會福利基金會：（02）2230-7715

◎世界展望會：（02）2175-1995

◎各縣市政府社會局 六都可撥1999市民專線

資料來源：家扶基金會、《蘋果》資料室

感謝大家一起學習~