

110學年度生命教育與憂鬱自殺防治研習

關鍵一刻拯救一生

Take a minute, change a life

你我都是自殺防治守門人

主講者：中港高中 輔導組長 蔡佩君





娛樂頭條

2017.12.18 20:19 臺北時間

【不再SHINee】金鐘鉉最後遺言：讓我走吧，好辛苦

文 | 溫雅雯



金鐘鉉本月9、10日才在首爾舉行個人演唱會，18日竟傳噩耗。（截攝推特）

<https://www.youtube.com/watch?v=q39MWslvphY>

輕春年代

大愛

青少年自殺原因



珍惜生命 請撥1995

有憂鬱傾向或憂鬱症

敏感而脆弱的青春 讀懂孩子求救訊號

<https://www.youtube.com/watch?v=Kb6GZIYtt40>



『最需要的時候，
你就在那裡。』

每個生命都珍貴，
讓我們一起接住另一個生命

1 問

2 應

3 轉介

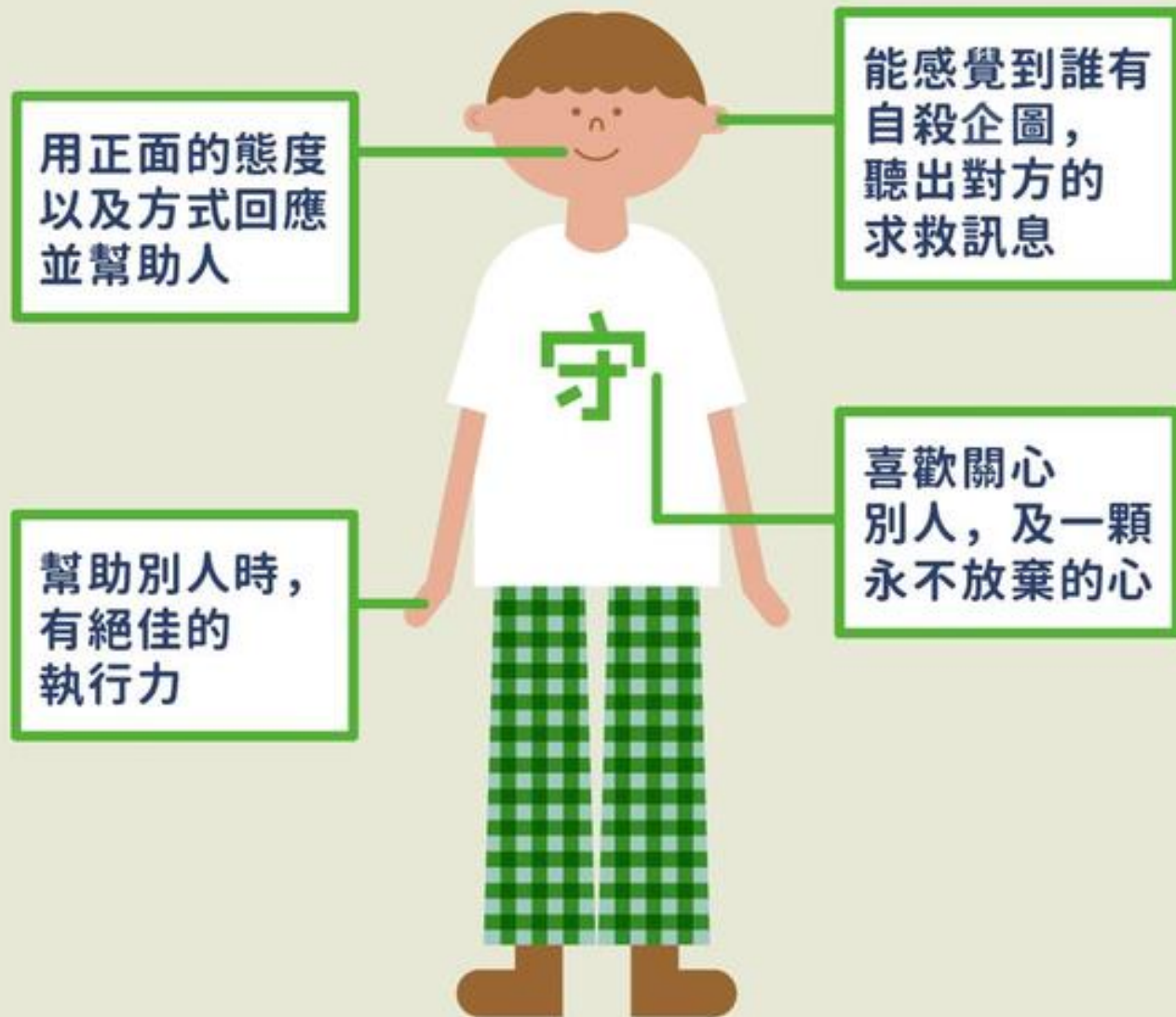
守

下一頁看更多

自殺防治
守門人

你也可以做得到

守門人定義



想自殺的人通常有多重原因的累積，直到一念引爆.....

能在緊急時刻適時幫助有自殺企圖的人，**關鍵人物就是陪伴在他們身旁的人！**

「這些人，正是所謂的**自殺防治守門人！**」

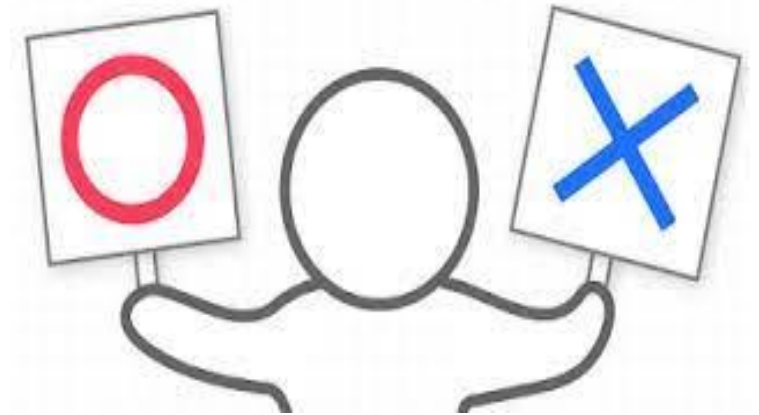
自殺防治迷思 一

大部分自殺發生前沒有徵兆？

事實是

- * 45% 在自殺前清楚的表達了自殺的意圖
- * 有80%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，學習去辨識出這些警訊及如何應對就很重要囉！



辨識與評估

- 表情及情緒上：

焦慮、失神、愁苦、眉頭深鎖，憂鬱、低落、煩躁易怒的情緒

- 在言語及思想上：

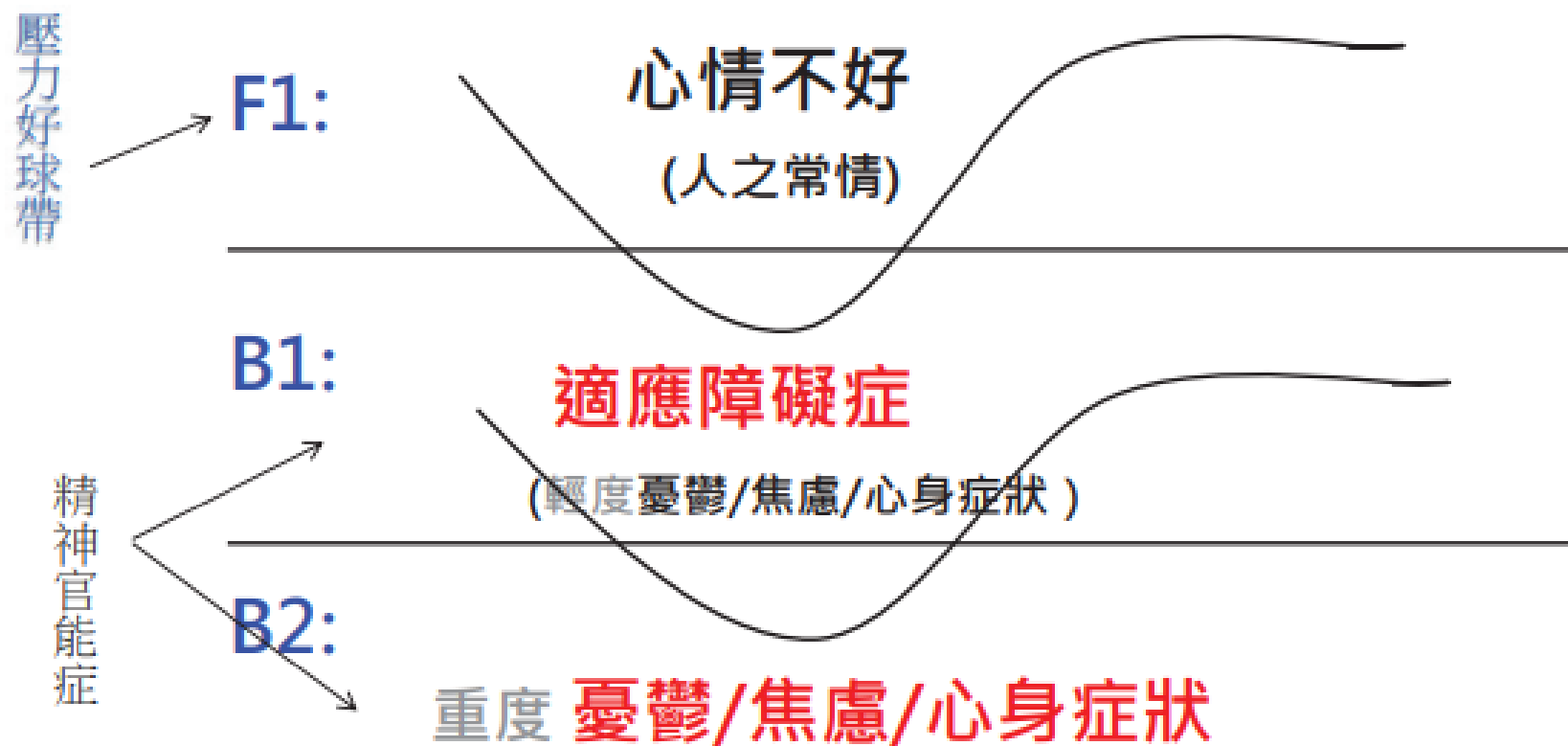
負向思考、自殺意念、自殺計劃、無故與人道別、說道歉或交代事情

- 在行為上：

退縮或人際衝突、異常行為(寫遺書、事先分配財產、將心愛的東西分送他人、還債、買藥等)、物質濫用



斯斯有三種，憂鬱也有三種



適應障礙症

(Adjustment Disorder) (DSM-V)



- 某壓力源(3個月內)造成
 - 情緒 (憂鬱 ↑ / 焦慮 ↑)
 - 行為 (品行 ↓ / 工作 ↓ / 退縮)

- 至少符合以下兩項之一：
 - (與壓力源嚴重度或強度)不成比例的明顯苦惱
 - 社交/職業(學業)功能顯著減損



(重)鬱症

(Major Depressive Disorder) (DSM-V)

(N ≥ 5)兩週以上
整天/每天如此

- 食慾(或體重)明顯減輕或增加
- 失眠或嗜睡
- 疲倦 \ 無精打采
- **心情憂鬱(哭、易怒)**
- 無價值感或過度罪惡感
- 思考 \ 專注力減退，或猶豫不決
- 反覆想死，自殺意念 \ 計劃 \ 舉動
- **失去興趣或愉悅感**
- 行為焦躁激動或遲緩



青少年憂鬱症的症狀

- 持續性的情緒變化
- 失去大部分的興趣與喜樂感
- 睡眠習慣和食慾的持續改變
- 自我態度的變化 (例如:覺得自己沒有價值或沒有用)
- 成績低落無法專注
- 滿腦子都是死亡或疾病，或有自殺想法

※ 法蘭西斯.孟迪爾著，陳信招、林維君譯(民94)：我的孩子得了憂鬱症。台北：心靈工坊。

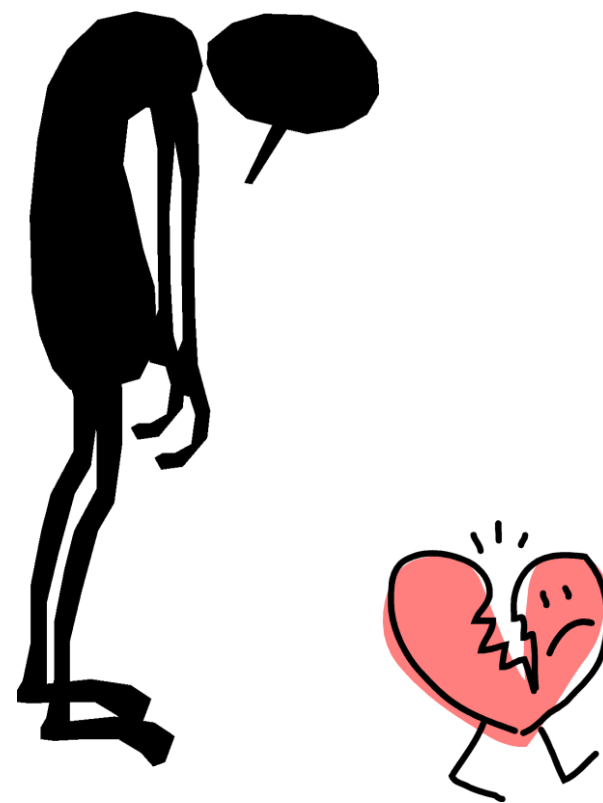
自我傷害（自殺）的警告訊號

- **語言上的線索：**
表現想死的念頭，可能直接以話語表現，也可能在其所寫的文章、詩詞中表現出來
- **行為上的線索：**
 - 突然的，明顯的行為改變。
 - 出現相關的學習與行為問題。
 - 放棄個人擁有的財產。
 - 突然增加酒精或藥物的濫用。



青少年自傷可能原因

- 感情挫折
- 學業問題
- 人生無意義
- 家庭問題
- 身體健康問題



如何觀察同學有沒有自我傷害的危險性？

若學生出現下面這幾種狀況，都需要特別注意與關心

- 1.經常透露有關死亡或自殺念頭者。
- 2.有高度、明顯的自殺意念。
- 3.情緒明顯低落或情緒不穩定。
- 4.失眠已超過一個禮拜。
- 5.已持續一段時間未到校上課-沒有特殊原因。
- 6.與過去相比，學業成績明顯變差。
- 7.出現怪異行為-（例如：覺得有人要害他、有人在監視他、突然變得容易暴怒)

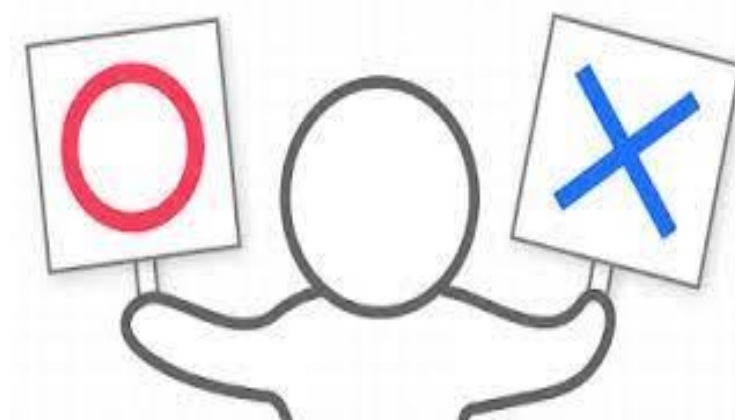


自殺防治迷思 二

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，
反而會幫助他們釐清想法



自殺是有徵兆的

在對方最需要關心時，及時發現自殺訊息
適時給予鼓勵與協助



異常情緒反應

(透漏自殺企圖/異常冷靜or開朗)



明確自殺計畫

(買農藥/木炭/寫遺書)



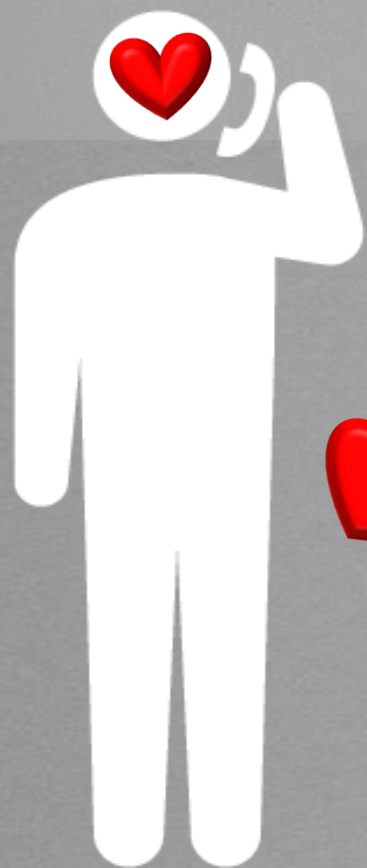
突然託付重要
事物

(至親/寵物/財產)

A brown bulldog is the central focus, wearing black-rimmed glasses and a silver chain collar with a tag. It is sitting on a light-colored, textured surface. To its right is an open, thick book with yellowed pages. A large, white, cloud-shaped thought bubble with a black outline is positioned above the dog's head, containing the text '如何幫助他？' in green. The background is a soft-focus grey.

如何幫助他？

1問



主動詢問，讓他感
受關心





當發現有人需要關心的時候，我可以：

HOW

主動積極關心，詢問對方狀況

工作/課業忙嗎？

你最近還好嗎？

我都好容易失眠喔，
你會嗎？

會不會睡不好？

WHERE

選擇安靜隱密的地方談

DON'T

對方傾訴時，不一直打斷

不丟出當事人也沒有答案的問題

不要發誓會幫他保守秘密

該如何詢問呢？



A close-up photograph of a person's hand gently holding a small, light-colored dog's paw. The background is softly blurred, showing more of the dog's fur and some greenery. In the top right corner, a small white card is clipped to the image with a black clothespin. The card has red Chinese text on it.

可以這麼說

Q: 最近會常覺得不開心嗎？

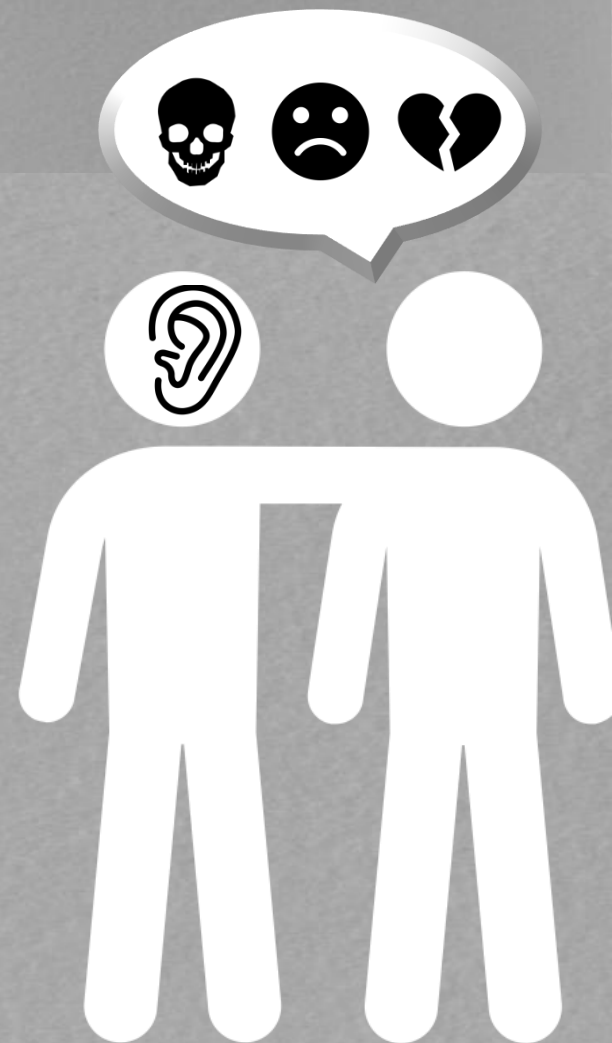
Q: 你會有想不開的念頭嗎？

(or 曾經有出現過想死的念頭嗎?)

Q: 會覺得活著沒意義、沒價值，或是覺得沒
有人在乎你呢？

2應

耐心傾聽，讓他
知道自己不孤單





二應

當有人向我傾訴時，千萬不要：

1. 太急著提供提供
解決問題的辦法

這有什麼，你就這樣
解決就好啦！

你不要跟我
說你想自殺喔！

2. 用開玩笑、輕浮的
態度回應他人

3. 爭辯事情的對錯

你這樣
一開始就錯了好嗎？

我聽你講這些，
已經很幫忙了

4. 擺出恩賜的態度

用 傾聽 + 『嗯哼
』取代“建議、批
評、指責、說教”

Key Point : 鼓勵多說

3轉介



重要親友
持續支持與關懷



安心專線
1925(依舊愛我)



各縣市心衛中心
醫療機構



全國諮詢及救援服務專線

- | | |
|----------|--------------|
| 1 安心專線 | 1925 (依舊愛我) |
| 2 生命線 | 1995 |
| 3 張老師 | 1980 |
| 4 婦幼保護專線 | 113 |
| 5 男性關懷專線 | 0800-013-999 |

自殺防治守門人 三步驟



二、學校人員知悉自殺行為情事（學生、教職員、家長）時，該如何做呢？

（一）請同時通報「校安通報系統」與「自殺防治通報系統」。

（二）自殺/自傷程度不同，說明如下：

★校安通報

類別		自殺意念	自殺計畫	自傷	自殺意圖	自殺死亡
校 安 通 報	是否 通報	X	○	○	○	○
	通報 類別	學生教職員	意外事件-自殺、自殺事件-學生自傷、自殺或教職員工自傷、自殺、家長自殺			
		家長自殺	兒童少年保護事件(未滿 18 歲) -執行業務時知悉兒童及少年家庭遭遇經濟、教養、婚姻、醫療等問題，致兒童及少年有未獲適當照顧之虞			
		家長 攜子自殺	兒童少年保護事件(未滿 18 歲) -知悉強迫、引誘、容留或媒介兒童及少年為自殺行為			
	時間	知悉後 24 時內通報（含假日）				

★自殺防治通報

類別		自殺意念	自殺計畫	自傷	自殺意圖	自殺死亡
自 殺 防 治 通 報	是否 通報	X	X	X	○	○
	通報 類別				自殺行為	自殺死亡
	時間				知悉後 24 時內通報（含假日）	

安心專線

1925(依舊愛我)

心情溫度計

定期檢測心情 即時提供資源協助
搭配心理健康秘笈 你我成為守門人

掃描下載



FREE



心情溫度計

(簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中（包含今天）」，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您感覺的答案。

	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

前5題的總分：

0-5分 一般正常範圍

6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒

10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢



學生用好，
我用也好喔！



本投影片同步放置

首頁>行政單位>輔導室>常用文件

歡迎老師及行政同仁下載運用

也煩請填寫回饋表，
感謝您的協助！