校園學生自我傷害辨識與防治處遇知能研習

主講人　劉燕霏校長

112.04.25(二) 15：30~16：30

為什麼要通報？

- 自殺防治法第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。

- 自殺防治法施行細則第15條

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。

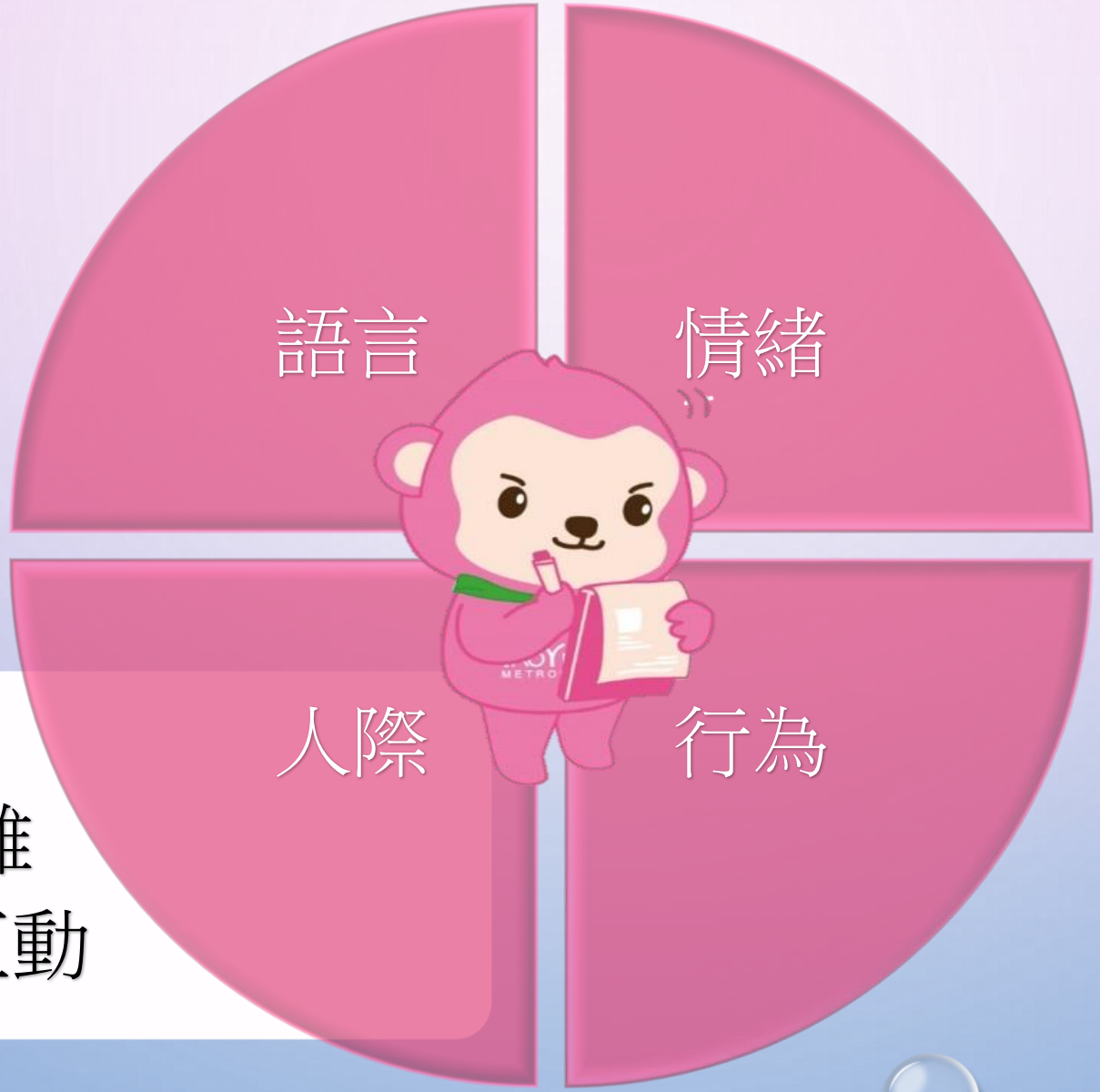
自殺行為有徵兆嗎？

- 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。

  - 鄭泰安 ARCH GEN PSYCHIATRY, 1995, 52, 594-603

- 沒有人關心
- 沒我會更好

- 憂鬱抑鬱、沮喪
- 易不滿或發脾氣



- 對事失去興趣
- 作息混亂
- 身體常感覺不適、疲憊、生病

- 疏離或隔離
- 減少人際互動

用心聆聽，伸出援手
你我都是自殺防治守門人

- 自我傷害事件可以預防，需要你我的傾聽、關懷、陪伴

1問
2應3轉介

感到懷疑 立即詢問 如何問是其次

重點是「你問了」！

- **間接問法**
  - 你最近是不是感到不快樂？
  - 你是否希望睡一覺就不要再醒來？
- **直接問法**
  - 你是否有想到要自殺呢？
- **請不要這樣問**
  - ~~你該不會想要自殺吧？~~
  - ~~不要跟我說你想自殺喔？！~~

你的傾聽與陪伴，很重要！

根據台灣本土研究，一般人遇到情緒低落時，

最主要的求助對象是**朋友**、宗教機構人士 ；

且有**50至70%的自殺者，曾以各種方式向周圍重要他人傳達求助訊息。**

那我們要如何提升自身敏感度，

又可以如何關心、陪伴他人呢？

資料來源：葉雅馨、林家興（民95）。台灣民眾憂鬱程度與求助行為的調查研究。**中華心理衛生學刊**，19(2)，125-148。

1問 2應 3轉介

聆聽問題

適當的回應

- 一旦自殺意圖的風險變得明確，我們的任務隨即轉變為：說服當事人積極地延續生命
- **時機**是決定成功的重要因素
- 有效的勸說在於減少他覺得「被遺棄」的感覺，勸說他繼續活下去並且**接受幫助**

1問2應3轉介

不要使自殺者落單

不要答應你做不到的事。

- 溝通時的注意事項
  - 不要說「你不能 / 敢自殺」、「這只是一個過渡期，它會消失過去」
  - 不要使用「自殺成功 / 不成功」的字眼
  - 避免討價還價、不要陷入生命意義的爭辯
- 可以澄清自己的慌張，但不要對所述之事感到過度震驚

1問2應

3轉介

連結適當資源協助

針對問題，與他溝通，瞭解他的**意願**

- 提供關於諮詢或專業協助的資訊，協助安排專業的協助，或更積極地**直接帶他去得到幫助**
- **與學校輔導室聯繫**
- 自殺者通常認為無法得到任何的幫助，因此必須要做得更多
- 必要之家人或監護人聯絡

自殺風險評估工具：心情溫度計BSRS-5

- ★☆心情可以量的出來嗎？請來試試看！☆★

若發現學生有嚴重的自我傷害想法或感覺時

採取行動

- 告訴應該知道的人
- 不要讓學生獨處

不要做的事

- 責備或羞辱
- 否認想自殺的感受

不要用激將法

- 要死早點死
- 割深點

自我傷害與自殺企圖

	自我傷害	自殺企圖
頻率	頻繁	嘗試發生、不太頻繁
方法	切割、燙傷、撞擊	
嚴重程度	較不嚴重	嚴重甚至致命
目的	表達自殺意念	意圖死亡

自我傷害不是自殺
但有機會變成自殺

自殘不再是有效的應對方法
不再抵消由壓力或創傷引起的感覺

自我傷害/自殺是可治療的

心理治療／心理師
社工

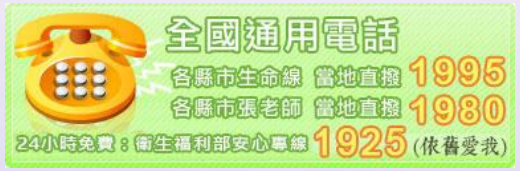
- 認知行為治療
- 辯證行為療法
- 問題解決學派

精神醫學／醫師

- 精神藥物學

求助資源

- 1995各縣市生命線
- 1925 安心專線
- 1980 張老師專線



- 中原輔諮中心

- 桃園市社區心理衛生中心

<校園學生自我傷害辨識與防治>
衛教影片與宣導文宣

社團法人台灣自殺防治協會-心理健康知能衛教影片	https://www.tsos.org.tw/web/page/psyedu#m06
心快活心理健康學習平台	https://wellbeing.mohw.gov.tw/pro/elearn/8
年輕族群重複自傷的處置	https://www.youtube.com/watch?v=iW89Pw7-_p0
兒童青少年的自殺防治策略	https://www.youtube.com/watch?v=NRKfncFleEs
珍愛生命數位學習網	https://www.tsos.org.tw/p/elearning_Suicidepreventionstaff

用心聆聽，伸出援手
你我都可以成為自殺防治守門人
安心專線
1925
(依舊愛我)
50% 以上自殺身亡的個案，
生前曾向身邊的親友表達自殺意圖.....
衛生福利部
全國自殺防治中心
社團法人台灣自殺防治學會

感謝聆聽