



0704

青少年自殺自傷
高危險群的行為辨識
及輔導處遇
武陵高中 林素妃老師

情境一：

“

午休時，班長跟你說，
小B最近常講，他爸媽
再逼他，他乾脆死了算
了...

情境二：

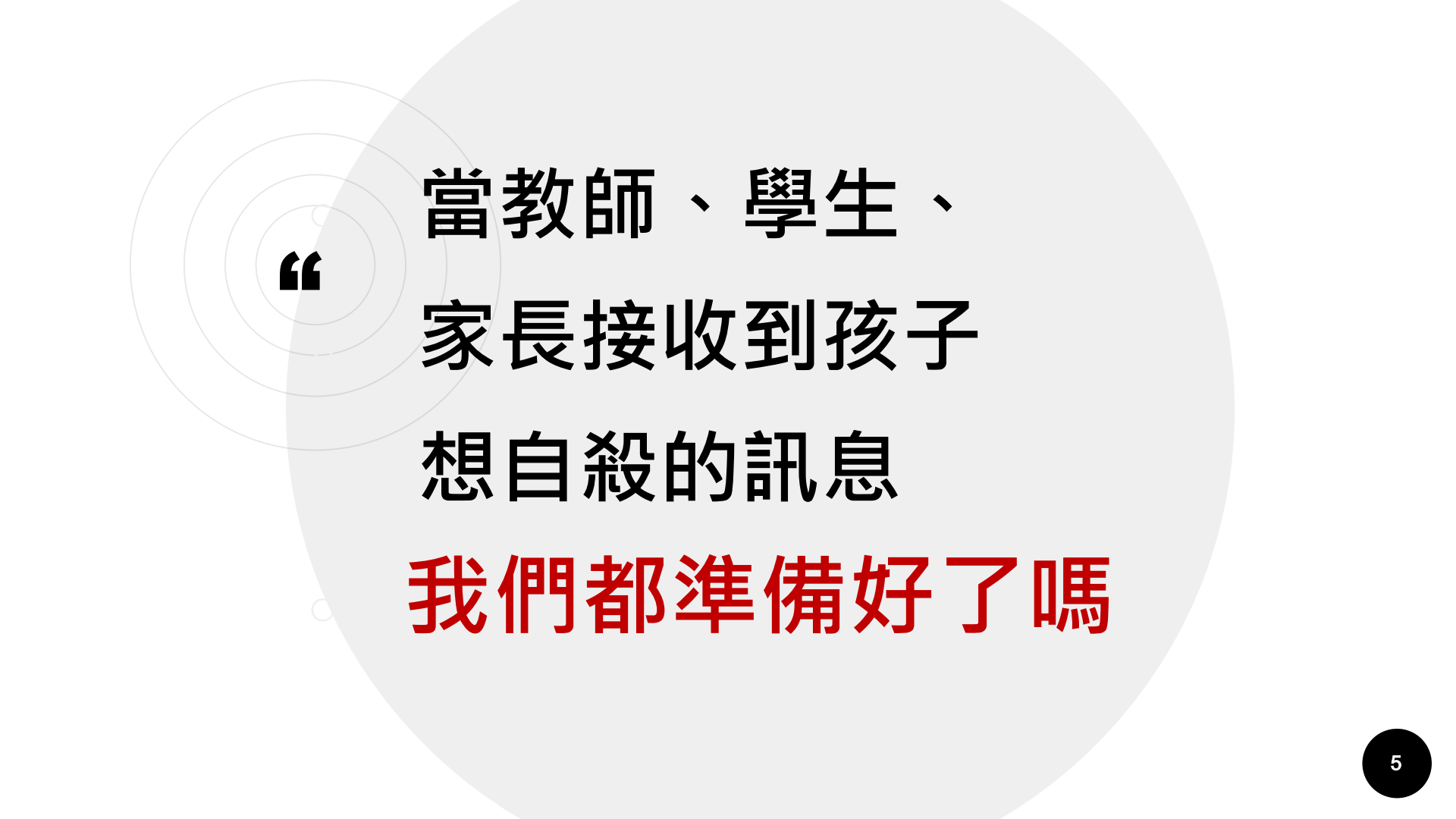
“

你在早自修時，看見小A
手腕上細細的明顯刀
割傷痕...

情境三：

“

小E媽媽一早就打電話找你，
小E昨天晚上又企圖跑到大樓
頂樓，這已經是這個月第二
次了，她真的不知道該怎麼
辦？



“

當教師、學生、
家長接收到孩子
想自殺的訊息
我們都準備好了嗎

疑因玩手機太久被斥責…新北資優男童墜樓亡 家屬悲痛癱軟在地

2023-03-27 10:39 聯合報／記者林昭彰、曾伯愷／新北即時報導

+ 手機

讚 176

分享

LINE 分享



新北市泰山區今天清晨驚傳小六男學童墜樓身亡，初步了解，疑因上學途中被媽媽指責花太多時間玩手機，孩子等媽媽離開去上班，折返住處搭電梯上頂樓，不幸墜樓身亡。家長聞訊趕到現場，悲痛不已癱軟在地。

據了解，該男童課業成績很好，經常都考全班前3名。由於學校離住家不遠，孩子平常自行走路上學，今天上午7時許，男童和媽媽一起搭電梯下樓，被責怪花太多時間玩手機，不料等媽媽離開去上班以後，男童又折返搭電梯直接到14層頂樓，旋即發生憾事。

板橋某國中女學生驚傳墜樓 前一天才全家開心唱歌

2020-08-10 16:20 聯合報 / 記者吳亮賢／新北即時報導

- 新北市板橋某國中今中午12時許發生一起墜樓案件，當時正是暑期輔導的用餐時間，一名九年級的女學生突然走到教室後陽台疑似要丟垃圾，隨後就從4樓高處墜下，教室內的導師跟同學完全來不及阻止，嚇得趕緊打119求救，女學生目前雖有意識反應，但仍在加護病房救治中。校方則表示，女學生在校表現良好，最近導師及同學也沒聽說她有異狀，媽媽更說前一天全家才開心唱歌，「發生這件事，所有人都非常錯愕。」

高職弟疑遭霸凌！上課一半崩潰 走出教室 「高速墜樓」身亡

編輯 陳怡伶 報導

發佈時間：2024/03/06 09:20

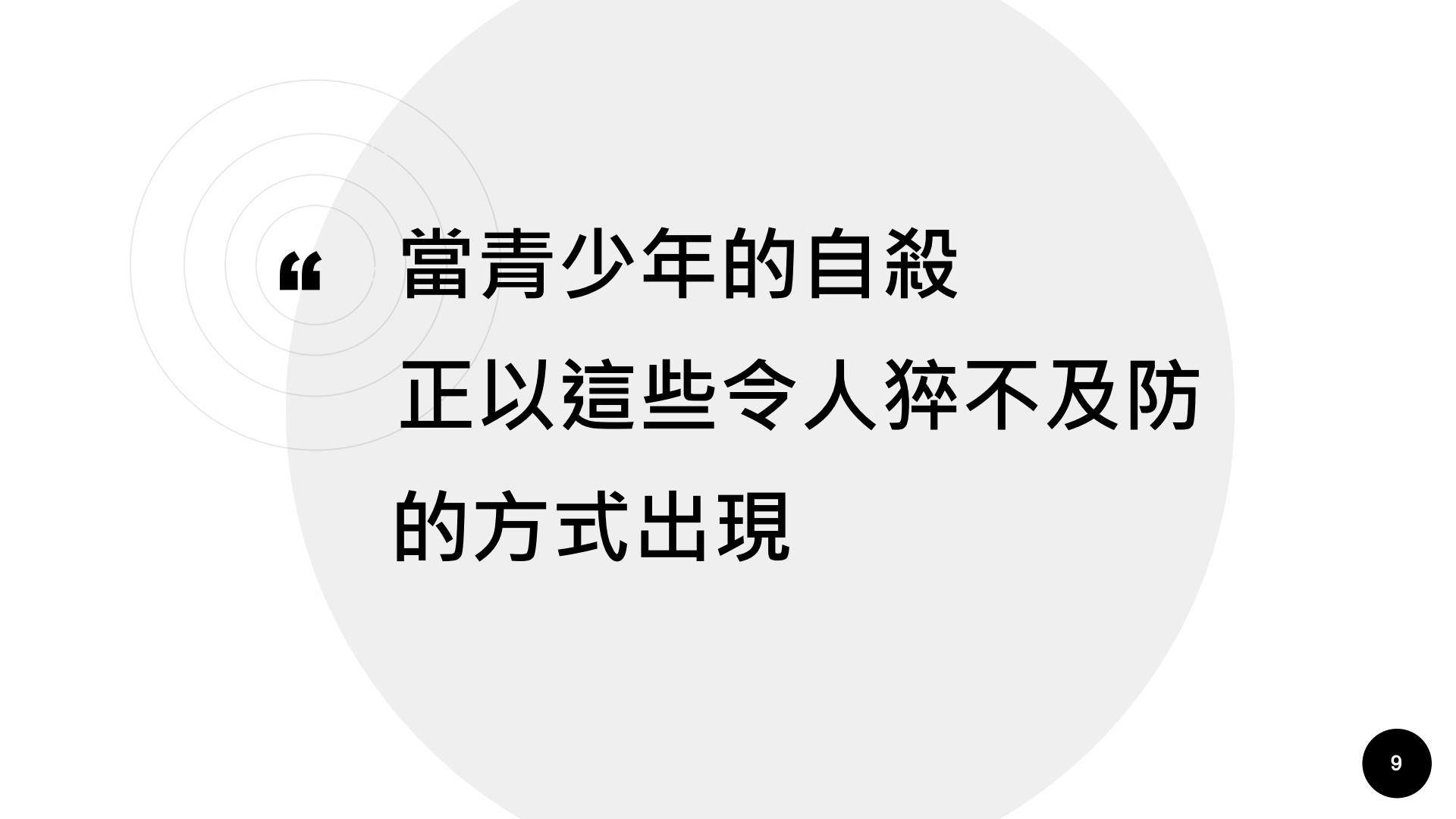
最後更新時間：2024/03/06 11:58



高雄驚傳墜樓命案！一名高二男學生在上課期間表明要上廁所，結果不久後就傳出一聲巨響，男學生竟臥倒在一樓血泊中，頂樓還發現一件白色制服。怎料，爆出死者生前曾遭到霸凌，校方回應了。

據悉，該名17歲男學生就讀高二餐飲科，事發當天在上課時，突然跟老師表明要上廁所，結果再也沒回來，隨後就傳出巨響，他從5樓墜落，不少學生親眼目睹。

沒想到，如今竟爆出死者生前遭受霸凌！根據《自由時報》報導，校方表示，該名學生個性溫和寡言，在校表現一切正常，也未曾接獲霸凌的通報或檢舉，將啟動班級輔導及減壓團體輔導，維護其他學生身心狀況。



“ 當青少年的自殺
正以這些令人猝不及防
的方式出現



“

身為青少年
教育工作者的我們
都準備好了嗎

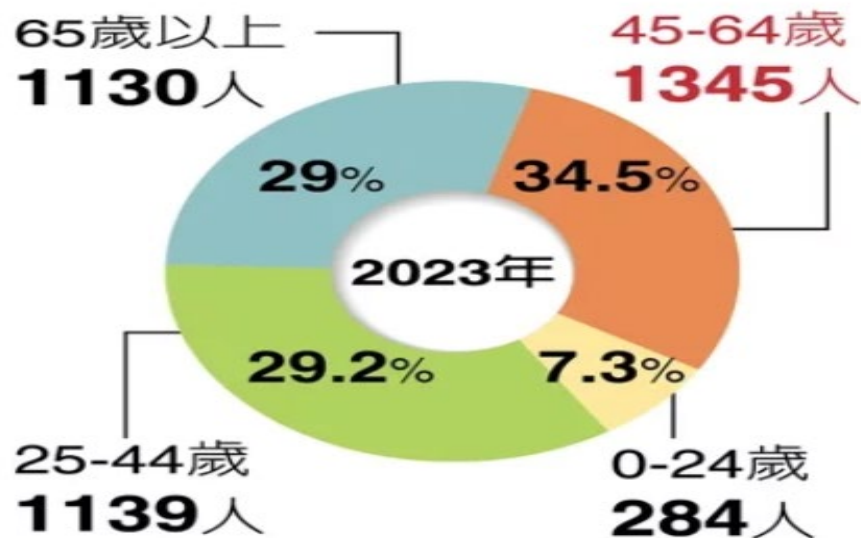


2

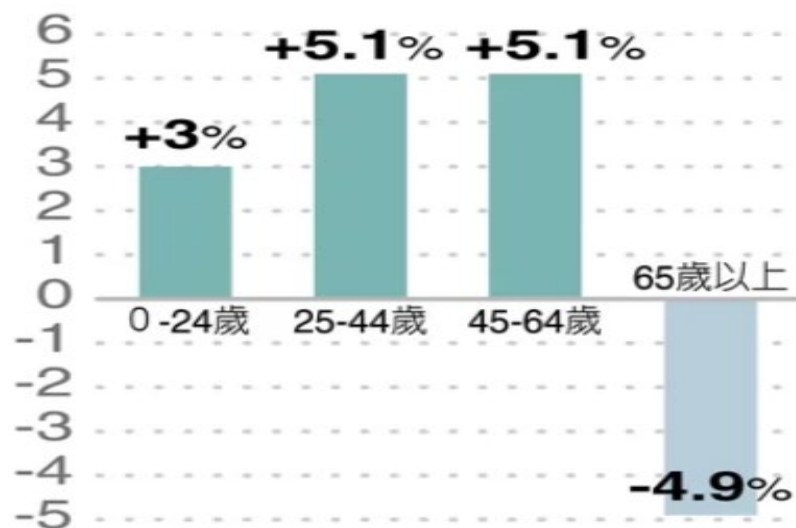
數字會說話

112年國人死亡原因，自殺人數創14年來新高

自殺死亡年齡分布



各年齡自殺年增率



資料來源／衛福部 製表／元氣中心
編輯／翁海玲 視覺／楊國長

聯合報

2024.06.17製表

近年自殺死亡攀升 製表／元氣中心

112年國人死亡原因，自殺人數創14年來新高

近7年青年自殺死亡率持續攀升



資料來源：衛福部
整理製表：李佩璇、劉映均

親子天下
Education Parenting
Family Lifestyle

112年國人死亡原因，自殺人數創14年來新高

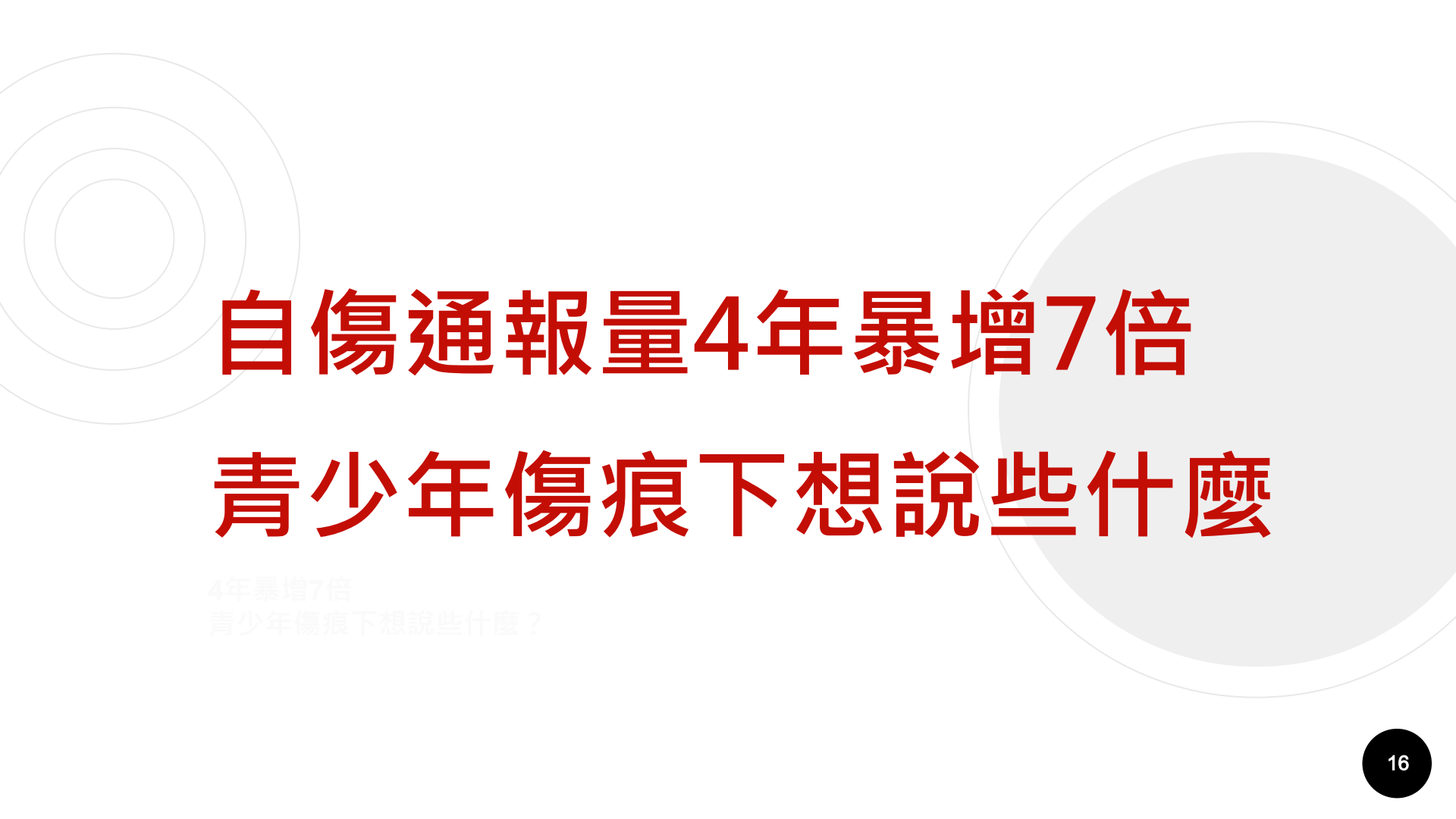
- 自殺人數創14年來新高，其中「15至24歲」及「25至44歲」年齡組，「自殺」死亡皆排名第2。
- 0-24歲人數佔比雖低，但仍以3%的增加率，令人怵目驚心。

數字會說話

教育部校安通報

教育部統計，2020年各級學校通報
學生自傷案量達8625人次，相較
2016年1029人次暴增7.3倍。





自傷通報量4年暴增7倍

青少年傷痕下想說些什麼

4年暴增7倍

青少年傷痕下想說些什麼？

校園裡讓大家擔憂的 不是只有學生！！！！

台南36歲國小男師墜樓不治 兩班學童目擊嚇哭了

2023-06-09 12:01 聯合報／記者莊曜聰／台南即時報導

讚 48

分享

分享



台南市某國小驚傳意外，一名36歲男老師意外墜樓，消防局據報趕往現場，這名老師已無生命跡象，仍緊急送醫搶救，校方也同步通報警方、教育部，後續啟動調查，初步了解，男老師曾反映身體不適，但意外如何造成仍由警方調查釐清。

南市消防局今天上午9時12分接獲報案，某國小有人從高處跌落，立刻派遣轄區消防分隊2車4人到場救援，發現一名男子倒臥地面，已經沒了呼吸心跳，立刻CPR急救並將人送往安南醫院救治，最後仍回天乏術。

據了解，該名墜樓男子36歲，是該校老師，近日反應有身體不適情形，今日仍照常到校上課，但突然感到身體不舒服，前往保健室休息，隨後就發生墜樓意外，當下有兩個

在瑟瑟發抖之際 如何正向看待這些訊息

- **數字增加的意義：**
 - 通報系統發揮作用
 - 更多大人覺察到孩子需要幫助的迫切性
 - 促使更多人力及資源投入防治網絡

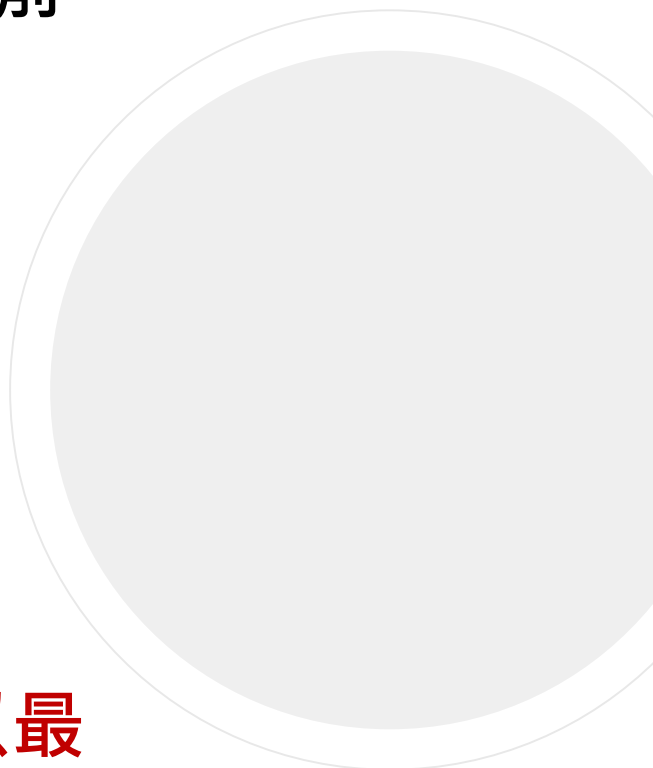
The background is black with a large white circle in the center. To the left of the white circle, there are several overlapping circles in shades of gray, with the number '3' in white. To the right of the white circle, there are several concentric white circles.

3

關於自殺&自傷

案例：

高二女學生小文主動來談，表示在校外教學(畢業旅行)寢室分組時，班上同學自動把她分出去跟別班學生住；後來因為遊覽車座位分不平，導致有人吵架後又說不去，這時候才把小文從別班分回來。小文覺得整個過程都沒有人詢問過她的意願，讓她心情很鬱悶，仔細想想覺得自己在班上一直沒有歸屬感，以前在國中也曾發生過這樣被排擠的情況，很擔心以後上大學甚至工作情境，是否也會再有這樣的狀況發生，她鼓起勇氣跟導師說，導師說同學沒有惡意排擠只是剛好把她分出去而已，後來還是有回到班上就好了；她跟媽媽說，媽媽覺得她想太多，這種小事過去就好了。離畢業旅行還有一週，小文想到就覺得很煩躁，也很難過，為什麼都沒有人在意她的感受……。

- 
- 
- 探究自殺/自傷的原因之前
 - 我們不能忽視
 - 那些從小到大
 - 層層堆疊的
 - 不受注意的
 - 未被處理的
 - 壓力及挫折
 - 因為有一天它們極可能以最
令人扼腕的方式呈現

關於自殺 & 自傷

- 不是突然發生的
- 不是單一原因導致的
- 不是單純的模仿行為
- **自殺在選擇關閉溝通**
- **自傷仍存有溝通意圖**



4

為什麼

說玻璃心過於沉重，事實是

1

腦

3

病

2

心

4

環境

1.腦內風暴

前額葉皮質 理性

前額葉皮質，主要負責高級認知功能，包括做出決定、計劃，抑制衝動，同時也 and 社交活動、理解他人和自我認知有關，它很重要，但發育卻最晚，**一直到25歲左右才會成熟。**

邊緣系統 情感

大腦邊緣系統由海馬迴和杏仁核構成，用於管理記憶、情緒和感受獎勵，**這部分一般在15歲以前就發育成熟。**

1.腦內風暴

- 當壓力事件來臨
- 情感性衝動大於理性思考的孩子
- 選擇情感性的直接回應是很正常的
- 於是衝突也就經常發生了
- **大人是否感受到孩子的壓力山大**

特殊生-注意力不足/過動

- 。衝動性高
- 。情緒調節力差
- 。刺激閾值低
- 。尚未察覺到自己的情緒，衝動表現就出現了。

2.心理發展論

生命週期	發展目標	心理社會危機	發展順利的結果	發展不良的結果	人際關係範圍
嬰兒期（0-1歲）	希望	信任 vs. 不信任	信任、樂觀	依賴或是退縮	父母
幼年（1-3歲）	意志	自主 vs. 自我懷疑	自我控制	過度相信自己（任性） 或是自我懷疑	父母 與親戚長輩
童年早期（3-6歲）	目標	主動性 vs. 內疚感	具有自信心、 進取心	過度主動（自我中心） 或是自我貶抑	兄弟姊妹、 家庭成員
童年中期（6-12歲）	能力	成就感 vs. 自卑感	獲得學習能力，成 就感	過度狂熱（如工作狂） 或是過度自卑而放棄	同學、老師
青春期（13-19歲）	忠誠	自我認同 vs. 角色混淆	強烈的歸屬感，為 將來長大成人做好 計劃、人生定位	過度盲從（如盲從偶像） 或是角色混亂 導致的生活無目的	同儕
成人早期（20-40歲）	愛	親密 vs. 孤獨	組成密切關係，和 他人分享	人際關係混亂或是疏離社 會	配偶、朋友、 伴侶

2.心理發展論

- 認同議題—艾瑞克森心理社會發展理論
「因無法適時解決問題而覺得前途無望，
選擇自殺是最快的方式」
大人是否理解，孩子世界因缺乏問題解決技巧導致的「無望感」

了解青少年成長經歷的難題

尋求獨立自我發展受挫的隱性壓力：青少年期正處於需要尋求獨立自我發展的階段，我們的文化卻不鼓勵他們有自我追尋的空間。當孩子與家長的期待有衝突的時候（例如：升學的科系，孩子與家長選擇不同）孩子的內心百轉千迴，**因為他們理解父母的選擇與期待是出自愛，但是他又應該要走上獨立之路**，這些困惑、無法分清自己與家人界線的焦慮感，就會產生隱性的壓力、愧疚與自責。

了解青少年成長經歷的難題

「學業成績好 = 情緒管理與調適能力好」錯覺
下的受害者

- 青少年介於兒童與成人之間的過渡期，讓「情緒管理與調適能力」更顯重要。但父母及師長很容易產生「學業成績好 = 情緒管理與調適能力好」的錯覺。

了解青少年成長經歷的難題

「學業成績好 = 情緒管理與調適能力好」錯覺
下的受害者

- 學業成績表現不錯、乖巧聽話的孩子，到了青少年，當無力面對挫折，又無法獲得引導時，往往選擇用逃避、擺爛，甚至是自我傷害（毀滅）的方式來表達不適應或無力面對挫折的困境。

3.環境論-

➤家庭-對於兒童及青少年自傷自殺有很大的影響因素。

- 管教過當、喪親、家暴、衝突頻繁、家長懼
- 患精神疾病或出現自殺行為、酒精物質濫用、
- 頻繁更換環境等情事。

3.環境論-

- 學校-課業競爭、人際關係議題、言語濫用、霸凌。

- 網路媒體-網路霸凌：

- 網路及通訊的普及，虛實難辨且廣為流傳，迫使受害者心生懼怕或憤怒，無法抗衡。

- 網路成癮：無法分辨虛實。

3.環境論

- 關於「集體自傷」較常發生在國小高年級至國中階段，此時是青少年開始發展自我的時期，也要開始學習如何處理自己的情緒和壓力，若沒有找到或學習正確的情緒紓解方式，就能會走上（模仿）以自傷來**紓解壓力**及**獲得關注**這條路。

4.精神疾病

常見精神疾病

- 憂鬱症(5%-10%)
- 焦慮症(恐慌症、強迫症、廣泛性焦慮症
等等)
- 飲食障礙症
- 人格疾患
- 嚴重精神疾病：思覺失調症、重鬱症等等...

其實更多孩子可能只是廣泛性焦慮症

焦慮症可能的症狀

常見焦慮情緒帶來的心理與生理症狀有...

- 坐立不安或感覺緊張
- 易怒
- 難以控制地感到擔心憂慮
- 注意力難以集中
- 睡眠障礙（例如失眠）
- 容易感到疲累
- 頭痛
- 肌肉僵硬緊繃（常見於肩頸）



大人是否接受孩子因環境或心理疾病導致的「無法脫困」

自傷的狀態	自殺的狀態
成長期身心發展的「混亂」。	成長期身心發展的「失衡」。
缺乏「問題解決技巧」的學習機會或典範。	缺乏「問題解決技巧」導致的各種挫折。
開始感受壓力導致的「無法脫困」。	各項壓力導致的「無法脫困」。
預知生涯發展的「無望感」。	看不見未來生涯發展的「無望感」。

高風險中的人的狀態

- **孤獨感**：全世界的人都無法了解我的痛苦，失去跟人事物連結的能力。

例如：憂鬱症患者。

- **痛苦感**：痛苦好似永無止盡的感覺，不知道哪一天才能結束。

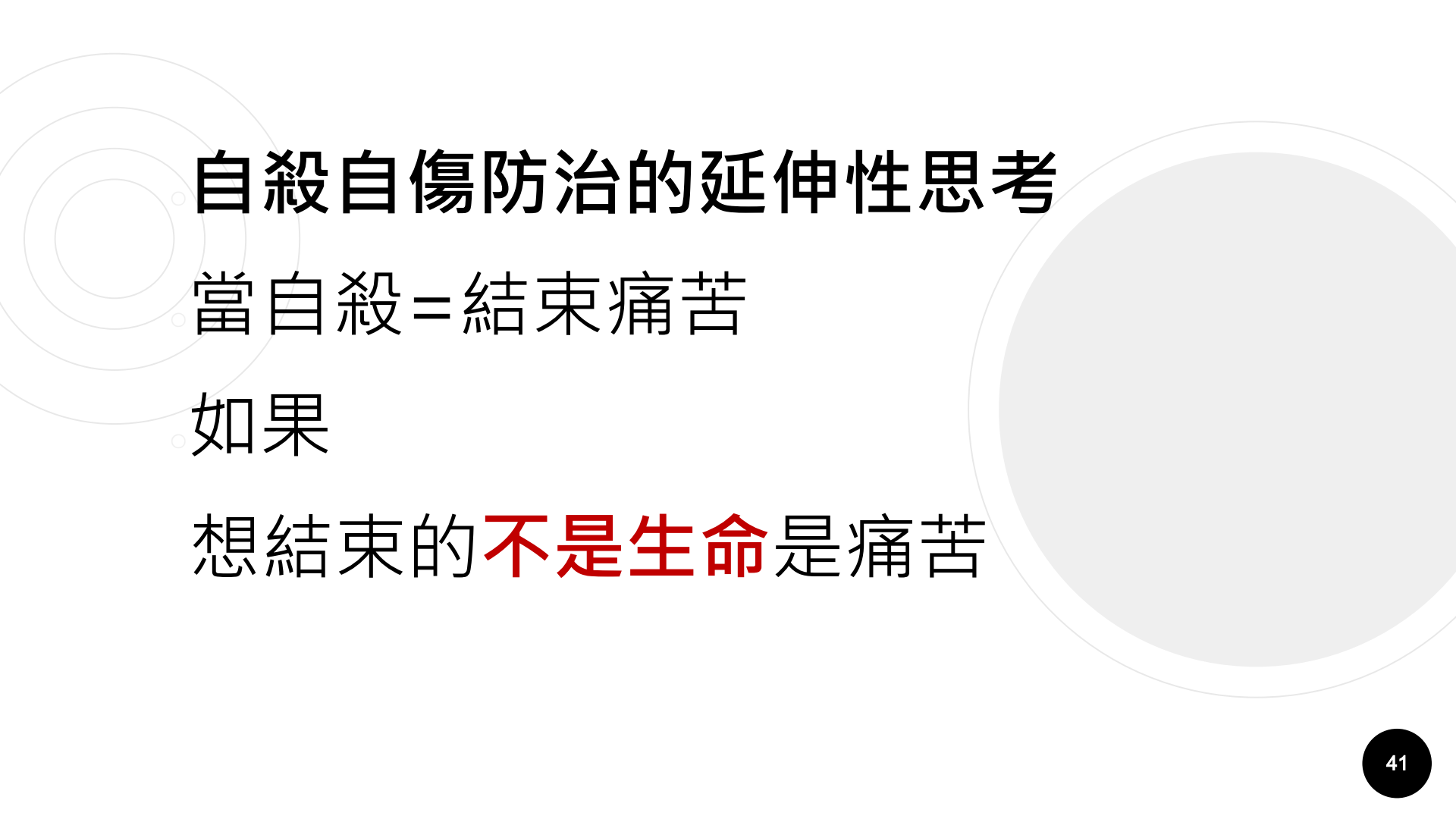
例如：被霸凌者。

- **無望感**：失去選擇權，沒有辦法控制或決定自己的未來。

例如：失去人生自主權的未來有何存在的意義？

5

自殺自傷防治
短期輔導處遇
自殺防治守門人



○ 自殺自傷防治的延伸性思考

○ 當自殺=結束痛苦

○ 如果

想結束的**不是生命**是痛苦

自殺自傷防治的延伸性思考

當不想活下去不等於想去死

如果

不想活下去=不想**用這種方式**活下去

自殺自傷防治的延伸性思考

- 一個被各種負面感覺圍繞的人，就好像開了Google Map卻找不到路，一直在錯誤的路上繞圈子。
- 此時當有人出現，指引你找到想走的路，這就是脫困的感覺。

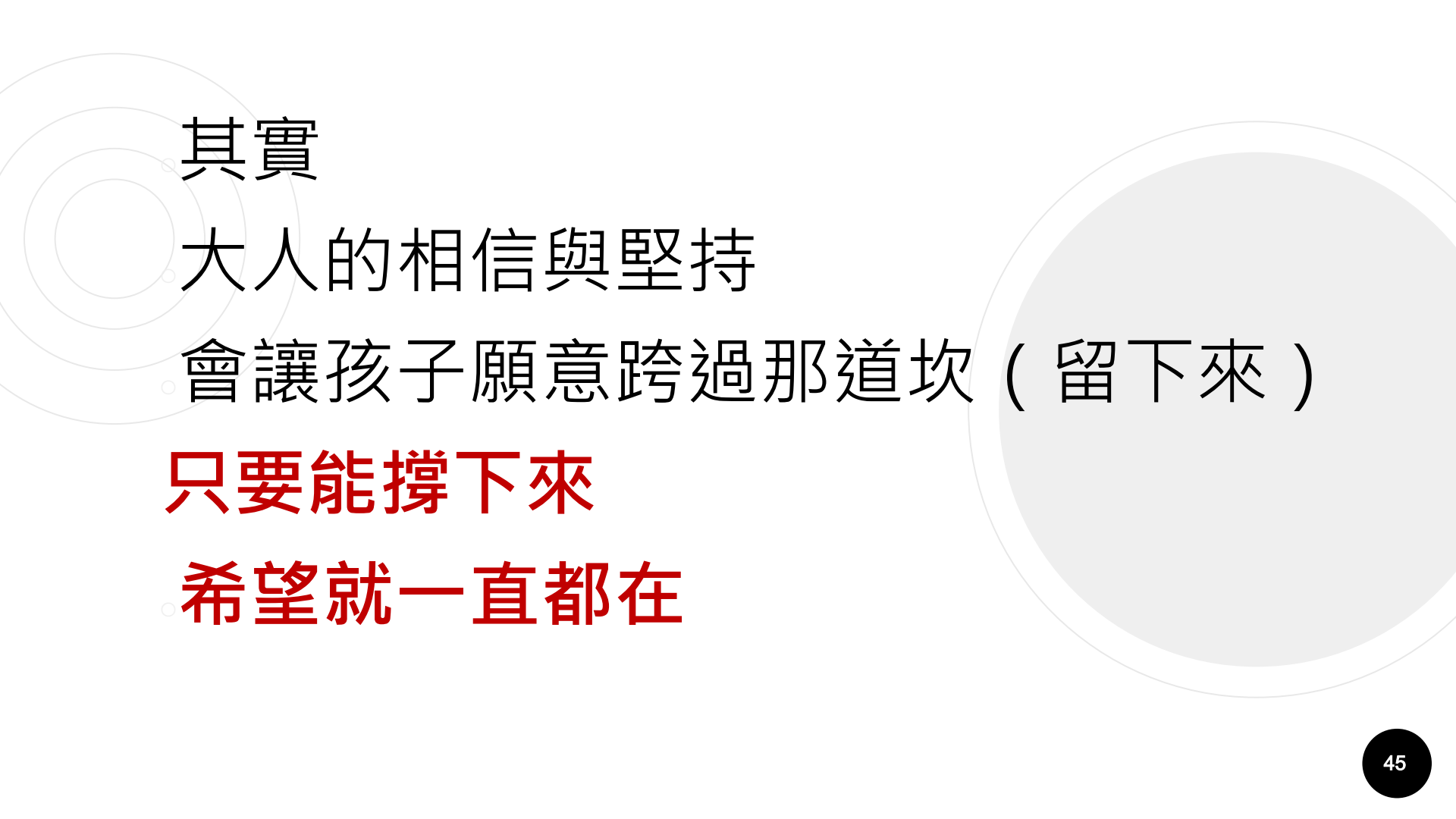
自殺自傷防治的積極性思考

其實

每個人都可能有機會

協助這些人找到脫離困境的方法

提高這些人的生存意願指數

- 
- 其實
 - 大人的相信與堅持
 - 會讓孩子願意跨過那道坎（留下來）
 - 只要能撐下來
 - 希望就一直都在



這種時候

防治自殺自傷的環境中

沒有所謂僅限專業

時時刻刻都有可能是最後一個機會

重點是 我們需要你的加入





自殺防治守門人的意義就在這裡

「自殺防治守門人」就是擔任

「早期發現—覺察自殺/自傷想法」

「早期介入—延緩自殺/自傷計畫」

「早期協助—中止自殺/自傷行為」

的「陪伴者」角色



「陪伴者」的角色

保護安全 > 諮商需要

傾聽陪伴 > 規勸導正

情緒調節 > 問題解決



高風險個案的辨識 及主動關懷的時機

Juhnke、Granello與Gransello
(2011) 認為年輕人生活中的任何**明顯的壓力源**，都可以視為是自殺的誘發情境。

高風險個案行為的辨識

- 1.興趣：對原本有興趣的事物失去興趣。
- 2.睡眠、食慾：變得過多或過少。
- 3.想法：變得極端、很難理解。
- 4.注意力跟活力：變得低下或躁動。
- 5.學習：失去學習的意願與動力（拒「懼」學）。

6.行為上的線索

(1)個人物品之處理或贈送。

(2)拒絕互動，明顯社交功能退化。

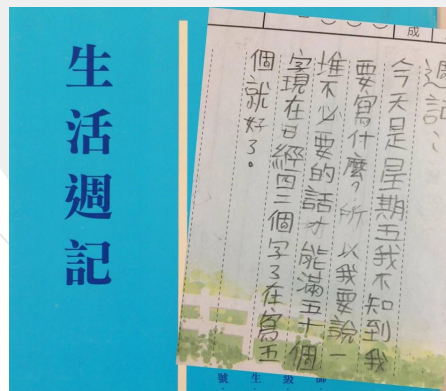
(3)大量購置危險性物品-發票。

(4)其他特殊行為舉止。



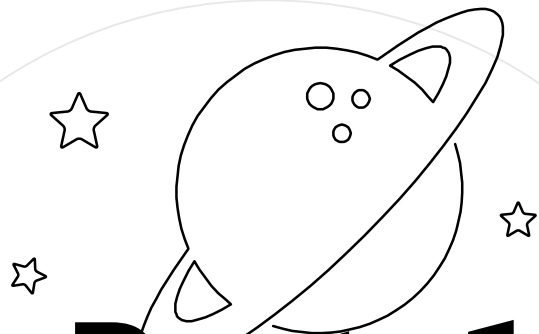
7.語言的線索： lg、週記、紙條、日常對話內

- 班上沒有我這個問題人物，大家會更開心
- 可以脫離痛苦，我自由了
- □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
- 我在這個家根本就是多餘的
- 活著的意義到底是什麼





當我們透過「外在行為」、
「特殊事件」及觀察「內在情
緒」，發現有人正處於這樣的
困擾中，此時，**守門人**可以做
的是... ..



Part 1

主動關懷的時機

To Ask/To Response/To Refer

主動關懷的時機

1.急性的壓力事件

- (1)失去重要他人
 - 包含：家庭變故（可能產生的經濟問題
 - 壓力）、**喪親**或好友過世（容易被忽略
 - 的兒童與青少年悲傷）。

主動關懷的時機

1.急性的壓力事件

(2)課業問題

- 剛入學的學習與人際調整時刻。
- ☐ 期中考或學期成績的面對面時刻。
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ / ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

主動關懷的時機

1.急性的壓力事件

(3)網路事件

➤ FB □ Line □ □ □ □ □ □ □ □

➤ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

(4)需要以死明志的特殊事件

➤ □ □ □ □ □ □ □ □ 教育人員扮演

警察的雙輸悲歌。

主動關懷的時機

2.心理狀態的改變

(1)覺察學生心理狀態改變的簡單指標：

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

(2)當學生罹患心理疾患，以憂鬱症為例：

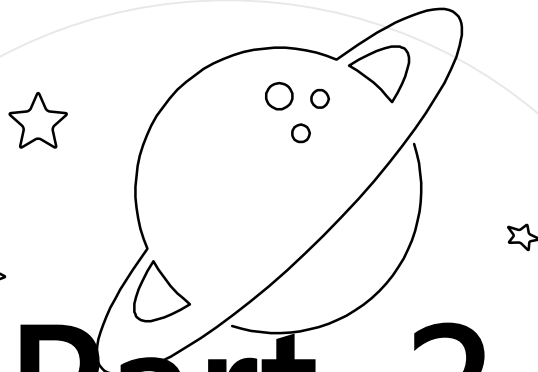
➤ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

➤ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □

➤ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □



Part 2

1問2應3轉介

To Ask / To Response / To Refer

一問 主動關懷 積極傾聽



情境：

午休時，班長跟你說，小B最近常講，
他爸媽再逼他，他乾脆死了算了...

師：

「詢問」的問句

- 用「問」來取代說服對方。
- 怎麼了？發生什麼事？可以多說一些嗎？
- 會不會覺得都沒有人注意/關心你的感受/狀況？
- 會不會有想不開的念頭？

情境：

陳老師看到小J的FB上寫著：昨天晚上我看到新聞報導，有一個國三女生不堪升學壓力跳樓自殺，其實我蠻佩服她的勇氣，跳下來就什麼痛苦也沒有了，就解脫了。

師：

「詢問」的問句

- 老師看到你在FB上寫的話，可以跟你聊聊嗎？
- 會不會覺得都沒有人注意/關心你的感受/狀況？
- 會不會有想不開的念頭？
- 最近是不是覺得不快樂/壓力很大？（不快樂/壓力大到想結束自己的生命）

情境：

你在早自修時，看見小A手腕上細細的明顯刀割傷痕...

師：

「詢問」的問句

- 老師看到你手上有傷痕，可以跟你聊聊嗎？
- 最近是不是覺得不快樂/壓力很大？（不快樂/壓力大到想要傷害自己）
- 會不會覺得都沒有人注意/關心你的感受/狀況？
- 會不會有想不開的念頭？
- 是否有想過要結束生命/自殺呢？（是否有想要尋求永遠的解脫呢）

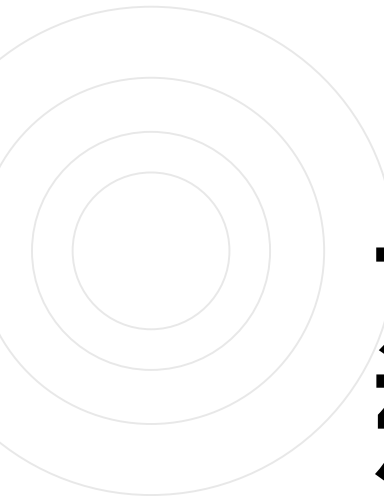
「詢問」的禁忌

應注意**避免**-四不

- 不急著提供問題解決方法
- 不發誓保守秘密
- 不爭辯自殺是對或錯
- 不增加罪惡感

無論如何
關鍵是
老師開口問了

- 只要有人願意表達關心、微小的問候，可能就
- 可以照亮一個受傷青少年內心幽暗的角落，不
- 再自我傷害。



二應 適當回應 支持陪伴



適當回應、支持陪伴的積極性功能

1. 增加當事人有被關心/照顧的感覺。

(教師是專業人員重要的協行者)

2. 評估當事人的自殺風險，以確認是否需要進一步尋求專業協助。

(詳細的評估資料可以提供轉介時，讓當事人得到更適切的協助)

回應的態度

- 1. 保持平靜、真誠與關心。
- 2. 讓他說，讓他感受我們正在聽。
- 3. 這個時候不要急於說服當事人，不需要急著說些神奇的話，或是一直勸他不要做傻事等。
- 4. 只要這個連結是存在的，就是最好的幫助。



什麼話都不用說，

有些人光是陪伴

就讓人安下了心。

三轉介 資源轉介 持續關懷



守門人在資源轉介的角色

- 評估當事人的自殺風險，以確認是否需要進一步尋求專業協助。
- 自殺風險者的轉介處理。

自殺評估的三個層面

一、**想法**的評估

➤ 自殺的想法有多強烈。

問句：1.你還好嗎？2.你會不會想要傷害自己？

二、**計畫**的評估

➤ 你有沒有類似的計畫？

問句：1.那你想怎麼做呢？2.你有沒有真的去嘗試
這件事情？

三、**行為**的評估：出現計畫中的行為，例如到海邊或到高樓頂樓，只是還沒有真的去做而已。

簡易可行的評估量表

心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

	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

前五題總分

0-5分

為一般正常範圍

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，建議尋求紓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，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢

得分說明



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心



6

身為老師 我可以做的是

校園自傷/自殺三級預防

一級預防	二級預防	三級預防
發展性	介入性	處遇性
落實生命教育	個案諮商及輔導	關懷高風險個案
促進心理健康	特殊家庭訪問	心理社會危機個案
生涯發展	團體輔導	身心科就醫個案
提升人際溝通		轉介與追蹤



老師在教學現場可以發揮的地方

預防性的任務其實不難

心法：不需要太艱難複雜的課程或是活動

課間新聞/ 時事分享	短片賞析/ 心得回饋
相關主題融 入課程	心情溫度計 活動

預防性的任務其實不難

一般老師可以協助的部分

低風險個案（想法）	中度風險個案（計畫）
重點在 降低危險因子	重點在 增加保護因子
協助減輕焦慮感— 時間管理&規律化的生活	向個案傳達希望他活著的訊息& 對個案抱持希望
教導人際關係中的表達方式 及溝通技巧	在支持網絡中找到適合協助的位 置及工作
情緒教育的重要性—情緒調 節及因應技巧	幫助個案尋找內在及外在的協助 資源
鼓勵（示範）多元&理性的思 考方式	做好緊急協助的預備
「問題解決技巧」的訓練	心理相關疾病的治療從身心科 （或心理治療《諮商》所）開始

專業輔導人員的工作部分

預防性的任務其實不難

全面性策略，這個作法的核心是，**每個人都**
有能力幫助需要關注的學生。也就是提高主
動關心的意識。

每個人都可以學習如何關心同學。例如：若有同學寫了一些很負面的事、Instagram限時動態留了割手的文字或圖片，要至少告訴大於一位的大人。

課程素材-財團法人台灣自殺防治學會



社團法人台灣自殺防治學會

全站搜尋



珍愛生命數位學習網

登入



繁體



A

知識庫 / 目錄總覽 / Facebook 珍愛生命打氣網 / 精選貼文

【青少年族群自殺防治懶人包】

分享 列印

瀏覽: 1348, 最近修訂: 2022-02-25

關於青少年自殺這件事

「連我爸媽都不愛我，整個世界沒有人會愛我了」

「我覺得自己一無是處，班上的人都討厭我」

「我活著到底是為了什麼」

「他為什麼要跟我分手，我到底哪裡做錯了」

「我覺得自己跟整個世界格格不入」

「昨天我的抽屜又被塞了垃圾跟廚餘」

「他們根本不在乎我，只在乎我是不是第一名」

「我跟她說我喜歡她，但被認很噁心」

「我要讓他們都後悔，讓他們一輩子活在內疚裡」



珍愛生命打氣網



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

2020年11月13日

【青少年族群自殺防治懶人包】

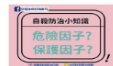
近期發生了幾件年輕的學生跳樓的自殺事件，令人心痛惋惜之際，也使社會大眾更加關注近幾年青少年自殺率上升的問題。

全國自殺防治中心的調查顯示，青少年常見自殺原因包含情感問題、課業壓力、網路霸凌、校園霸凌等的多重壓力，而自殺者中也常見患有憂鬱症與其他情緒精神障礙，當眾多負面情緒困擾當事人到他無法負荷、失去希望時，再受到一點刺激，就很有可能做出難以挽回的決定。

!!如果發現孩子有異常跡象，應該積極尋求專業協助，主動關懷與積極傾聽，以減少悲劇!!

如有需要可撥打1925安心專線(24小時免付費)

自殺基本概念



【自殺防治小知識】你聽過自殺的危險因子與保護因子嗎？

1,732 觀看, 2022-02-25



認識自殺警訊

771 觀看, 2022-02-25



常見的自殺迷思

930 觀看, 2022-02-23



【想死的人還會跟別人說嗎？】—關於自殺防治的迷思

915 觀看, 2022-02-25



自殺事件新聞報導六不要素

778 觀看, 2022-02-25

珍愛生命守門人



自殺防治守門人形象角色

619 觀看, 2022-02-25



守門人三步驟：一問二思三轉介

1,403 觀看, 2022-02-25

宣導-心靈加油站

預約網址及QR CODE

<https://care.tyc.edu.tw>



平臺服務內容

請以學校的電子郵件帳號
進行申請預約



《心靈加油站學生心理關懷平臺》

3/起
正式上線

預約網址及QR CODE

<https://care.tyc.edu.tw>



請以學校的電子郵件帳號
進行申請預約

平臺服務內容



純文字即時線上對話協談

關懷員與學生以文字訊息方式溝通、陪伴



學生信件回函服務

關懷員與學生以信件方式針對學生各項適應困擾問題提供關懷資訊

如對本平臺操作、預約問題，請撥打0800-060-900免費電話諮詢專線

服務特色

專業心理師陪伴您

當你有煩惱的故事找不到人討論、或者只是想找個人聊天，我們有專業心理師會耐心傾聽、陪伴您走過每一段旅程。快來預約屬於您的加油站時刻。

嚴守保密規範

服務人員皆會依照相關專業倫理規範妥善保管及保密，請您放心。

服務對象

桃園市
高國中小學生

服務時間

周一至周五18:30-21:30

周六15:30-21:30

排除年、國定假日、連假等

寒暑假僅提供平日時段服務



桃園市政府教育局關心您

老師透過**情緒教育**增強學生的情緒調節力，可以讓學生更有能力面對情緒風暴，繼而有更穩定的日常表現，也為學習發展提供更穩固的基礎。



社團法人臺灣芯福里情緒教育推廣協會
TAIWAN HAPPINESS VILLAGE EMOTION EDUCATION ASSOCIATION

網站地圖 | 聯絡我們



立即捐款

認識芯福里

推廣服務

志工培訓

研究發展

EQ補給站

支持芯福里

芯福里訊息

加入**芯福里**創造幸福

每年超過 2000 位志工投入全臺灣

70000 多名學童的EQ教育服務

歡迎您參與EQ教育志工培訓

用愛翻轉家庭與孩子的未來

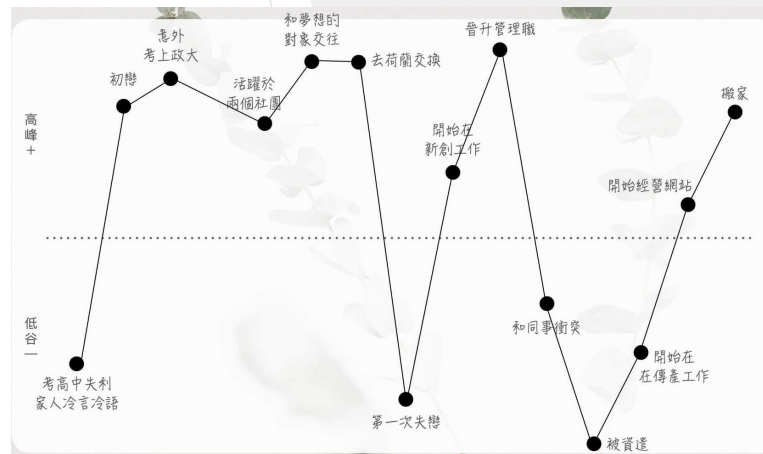
查看志工培訓詳情



課程素材範例-生命曲線圖

帶領學生畫出生命軸線，標示出時間，軸線上方依時間點標示出幸福、有意義的**正向事件**，軸線下方標示出挫折、失落等**負向經驗**，分享各自的起落，探討讓自己的優勢力量(如何讓自己轉好的方式、資源等等)

中低年級也可以使用貼紙。

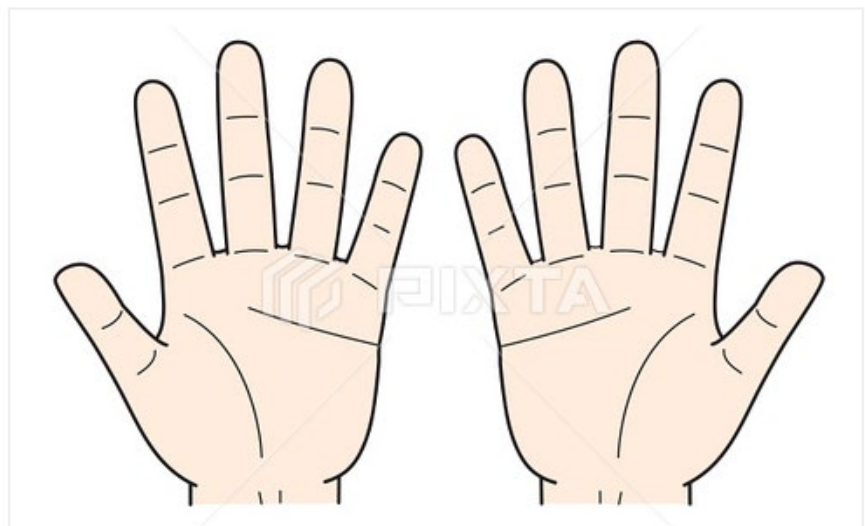


課程素材範例-

我所掌握的喜怒哀樂

繪圖活動

請同學將雙手描繪至白紙上，並且將自己所擁有的喜怒哀樂或感受填寫上，同學可相互分享或老師回收，藉此協助同學統整個人狀態。



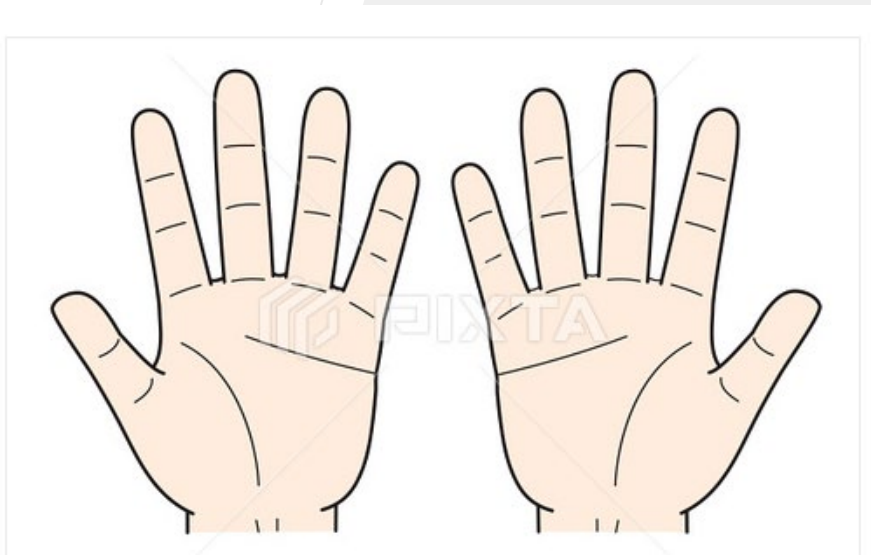
課程素材範例-

我的應援團

繪圖活動

請同學思考一下自己遇到難過或悲傷的事情時，會用那些方式疏解壓力？請畫在左手上。會找那些人傾訴請寫在右手

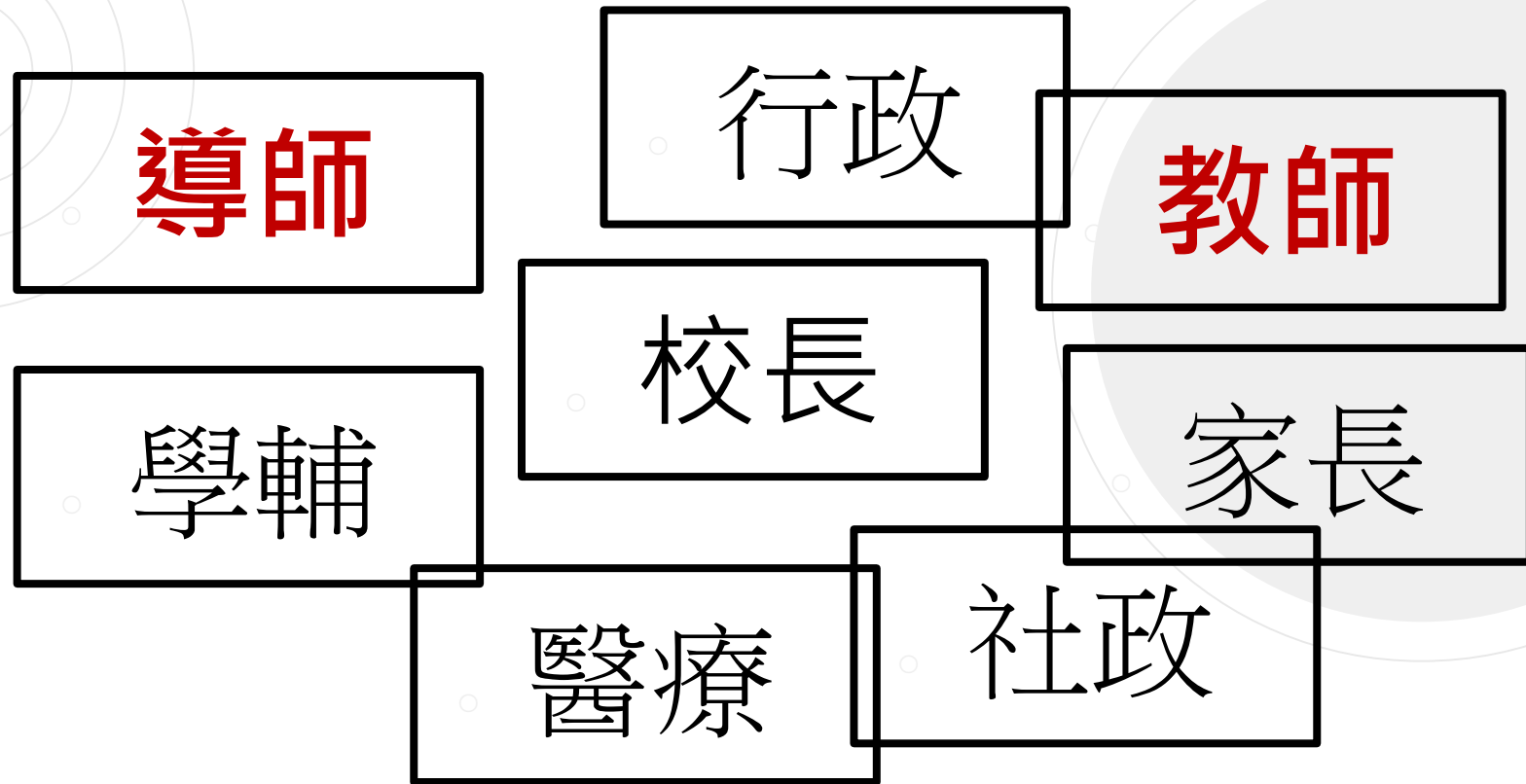
上，可小組討論或全班互相分享。



Just Do It!



團體戰-系統合作中的位置



團體戰-系統合作-轉介的時機

- 1.當你發現班級內孩子有異狀(行為舉止、臉色神情怪異、情緒起伏甚大等)時，寧可多一份緊張，而不是過於樂觀。
- 2.學生已有明顯的高危險行為。
- 3.轉介不是責任的結束，是分工的開始。

團體戰-系統合作-轉介的方式

- 1.與輔導教師事先溝通，依照學生的個性及問題的種類討論轉介方式及後續輔導模式，會比直接要求孩子去輔導室效果更好。
- 2.與家長合作，降低學生來輔導室的擔憂，但要先了解家長的個性、家庭狀態進而思考與家長合作的模式。
- 3.同學小幫手，同學的陪伴或鼓勵，有時會有意想不到的效果。

團體戰-系統合作

- 1.個案會議-請務必參與，了解個人的角色與任務。
- 2.群組聯繫-互相核對現況組成校園安全網。
- 3.重要他人-除了老師、同學以外（例如親人）的關心與協助。
- 4.通報-獲得最及時的協助及保障。
- 5.輔導記錄-教育人員基本功課。



高風險學生個案會議

相關人員分工合作的重要性

- 一、組成安全支持網絡，增加高風險個案學生在校內的安全性及穩定性。
- 二、所有人各司其職，發揮分工合作最大的功能。
- 三、幫助高風險個案學生理解，所有人都跟你站在一起，為脫離困境而努力，也願意協助你一起共同度過難關。

一、依據：學生輔導法施行細則第七條

二、目的：

- 經由學輔人員及醫療專業人員，了解高風險個案自傷自殺風險狀況。
- 確認學生進校上課之安全計畫，及合作與分工。
- 醫療人員指導個案在校的安置計畫。
- 建構校園安全聯絡網（例如群組聯繫）。
- 轉送醫療單位的協助計畫。

二、召開時機：

- 具有持續性自傷行為。
- 經自殺評估，已有明確自殺意圖或已經嘗試進行自殺行為。

三、參加人員：

- 校內：校長、學務主任、輔導主任、生輔組、輔導教師、導師、任課教師、家長、相關教務人員等。
- 校外：精神科醫生、心理師等醫療人員。

四、會議主持人：校長。

五、進行流程

- (一) 主席致詞。
- (二) 學務處、輔導室主任報告。
- (三) 導師報告。
- (四) 家長報告。
- (五) 醫師及心理師報告。
- (六) 任課教師補充報告（所有任課教師須100%出席）。
- (七) 討論個案在校的處遇方式（出缺勤、就醫、考試、成績計算等），此時請家長暫時離場。
- (八) 醫師及心理師的建議。（請家長重新進場）。
- (九) 主席總結會議討論結果。

相關人員的分工內容

處室人員	工作內容
學務人員	1.個案的校園安全維護。 2.危險物品掌控與管理。 3.個案有危險行為時的處理方式。 4.危急事件時聯繫醫療單位及送醫流程。 以上需詳細說明並獲取家長同意。 5.危急事件時聯繫警政單位。 6.危急事件時聯繫家長。 7.學生社群平台的管理。

相關人員的分工內容

處室人員	工作內容
輔導人員	1.訂定高風險個案輔導策略。 2.進行危機諮商。 3.與輔諮中心的資源連結，並確立學校、輔諮中心與家長的合作模式。 4.高風險狀態中的聯繫家長。 5.危急事件時協助導師進行班級學生的安置。
特教人員	1.協同學務處，進行特殊學生有危險行為時的處理方式。 2.特殊學生在高風險階段的課程安置。 3.協同輔導室進行特殊學生的輔導與資源連結。

相關人員的分工內容

處室人員	工作內容
醫療人員	1.高風險個案輔導策略的建議。 2.提供相關醫療及進階輔導資源。 3.個案家長/家庭成員安全建議及心理健康衛教。 4.校內醫療人員對特殊個案的協助與監督。

相關人員的分工內容

處室人員	工作內容
導師	1.高風險個案出缺勤的掌握。 2.上課時或接獲訊息時的危急通報。 3.一般狀態的聯繫家長。（例如缺席） 4.危急事件時班級學生的安置。
任課教師	1.上課時確實點名，掌握高風險學生出勤。 2.上課時或接獲訊息時的危急通報。 3.危急事件時班級學生的安置。
教務人員	1.相關人員課務安排。 2.高風險學生的成績計算處理。

分工合作範例：

➤個案狀況：

個案為小學四年級特殊生（過動症），家長表示有定期就醫及服藥，在校內經常性地在上課時跑出教室，有時每節課都跑出去，會跑到操場、廁所，或就在校園內遊蕩。當被找回在導師處或輔導室，會做出撞牆自傷行為，只能通知家長帶回。

➤經過高風險學生會議後協助方式：

分工合作範例：

處室人員	工作內容
學務處	1.學生跑出教室時立即啟動協尋，由於尋找次數頻繁，因此安排學務人員+輔導人員+特教人員，按照順位輪流擔任協尋人員。 2.危急事件時聯繫醫療單位及送醫流程。 3.危急事件時聯繫家長。
教務處	協助各處室處理人員調代課等課務。
導師	1.沒有課務時加入協尋工作。 2.聯繫家長。 3.危急時班級學生的安置。

分工合作範例：

處室人員	工作內容
輔導人員	1.個案狀況不穩定時的立即安置。 2.有自傷行為高風險狀態中的聯繫家長。 3.危急事件時協助導師進行班級學生的安置。 4.長期性的個案輔導策略。
特教人員	1.個案狀況不穩定時協助安置。 2.無法合班上課時的特殊課程的安排。 3.進行個案的情緒調節及人際互動課程。
醫療人員	1.確定就醫狀況及服藥情形。 2.對家長進行定期回診及服藥的重要性等衛教。

團體戰-**保密**的重要性

- 1.專業倫理的考量，敬請對與此案件無關的同仁、學生保密，勿八卦引發難以收拾的後果。
- 2.獲得當事人的信任，是團體工作很重要的一環，由於學生情緒敏感，若被知悉自己成為大家的焦點會更難以掌握狀況，若有需要向班級同學透露，請務必與當事人說明及溝通。

個案在學校以外的緊急求救資訊

- 1. 緊急狀況（已經受傷）速打119。
- 2. 安心專線(24小時服務)1925。
- 3. 張老師專線1980。
- 4. 生命線1995。

A minimalist graphic design on a black background. A large white circle is centered on the page. To its left, there are several overlapping circles in shades of gray, with the number '7' in white. To its right, there are several concentric white circles.

7

最後

照顧自己

- 助人者要設立「界線」，了解自己可以負擔的範圍，在協助有自殺困境的人的過程中，也要「評估自己的壓力」，負荷不了的時候，要讓新的資源進來，例如轉介。

照顧自己

教育部教師諮商輔導支持中心

桃園市教師支援方案免費提供六次諮商服務



一通電話~為心解乏~

撥打
諮詢專線

教師諮詢專線
(02) 2321-1785

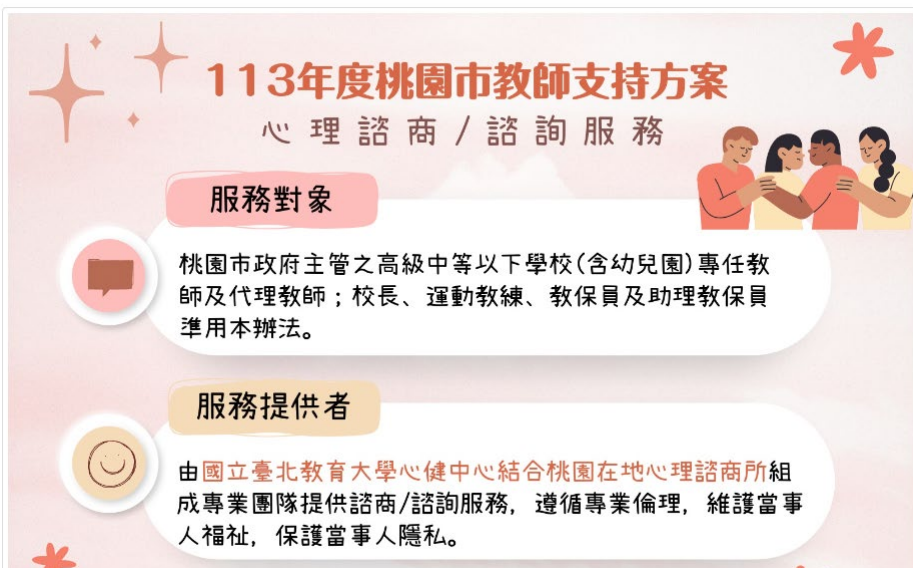
服務時間：
週一至週五 9~16時

教育部教師諮商輔導支持中心

老師們的後頭盾
信賴 支持 傳承

教育部教師諮商輔導支持中心

2,675 按讚數 • 3,363 位追蹤者



113年度桃園市教師支持方案

心理諮商 / 諮詢服務

服務對象

桃園市政府主管之高級中等以下學校(含幼兒園)專任教師及代理教師；校長、運動教練、教保員及助理教保員準用本辦法。

服務提供者

由國立臺北教育大學心健中心結合桃園在地心理諮商所組成專業團隊提供諮商/諮詢服務，遵循專業倫理，維護當事人福祉，保護當事人隱私。

照顧自己

讓尋求「心理治療（諮商）所」的專業協助
成為個人「心理照護安全計劃」的一部分

桃園市政府衛生局
Department of Public Health, Taoyuan
社區心理衛生中心

回首頁 | 衛生局 | 桃園市政府 | 網站導覽

Search 進階搜尋

熱門關鍵字：

公布欄 中心簡介 中心業務 專題文章 諮詢面... 諮詢問... 資源地圖 資源下載 友善連結

首頁 > 資源地圖 > 心理治療(諮商)所

心理治療(諮商)所

序號	轄區	機關名稱	機關電話	機關地址
1	桃園區	心園心理治療所	03-3317485	桃園市桃園區忠一路15號
2	桃園區	放心心理治療所	03-3790885	桃園市桃園區國際路二段18號
3	桃園區	澄禾心理諮商所	03-3579139	桃園市桃園區水岸二街96號
4	桃園區	薰誌心理治療所	03-3019182	桃園市桃園區中埔一街107號1樓
5	桃園區	助人心理治療所	03-3250522	桃園市桃園區復興路307號4樓402室



結語

孩子的生命裡
永遠不缺勸他的人
但絕對需要一個
可以接住他的人





感謝聆聽
祝福平安