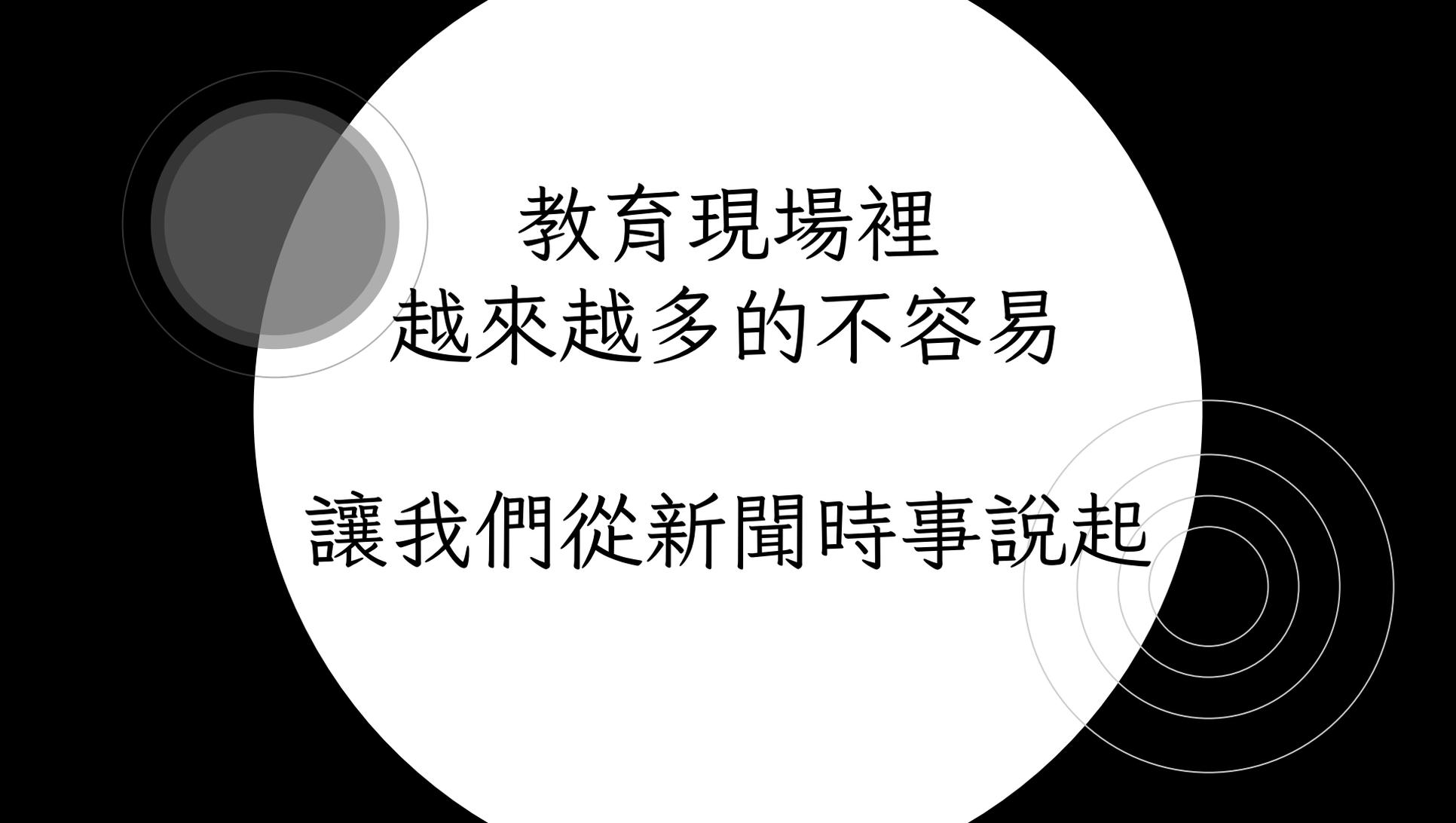


0702

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



教育現場裡
越來越多的不容易

讓我們從新聞時事說起



//

當青少年的自殺

正以這些令人猝不及防
的方式出現



//

把關青少年身心安全工作的我們

都準備好了嗎？

從學生到師長

從校園到職場

自殺議題一直都在你我身旁



2

來檢視與自殺有關 的數據

年輕世代陷憂鬱風暴！「自殺」重回前十大死因 衛福部示警

[Newtalk新聞曾郡秋 綜合報導2025年6月16日 週一 下午3:07]

衛福部今（16）日公布2024年死因統計，原已退出十大死因榜的蓄意自我傷害（自殺），在今年重新進榜，位居第10位，引發各界關注。衛福部心理健康司代理司長鄭淑心指出，**自殺重新進榜顯示青壯年心理困境未解，應強化支持資源，尤其15至45歲族群風險不容忽視。**

青中壯年成為高風險群體



統計資料顯示，除了老人（65歲以上）與兒童（0-14歲）的自殺死亡率下降外，15-65歲的青中壯年自殺死亡率全面上升，這一趨勢值得社會高度關注。

數字會說話---來看校園裡的數據

教育部校安通報

教育部統計，2023年各級學校通報學生自傷自殺案量達11407人次，相較2016年1089人次暴增**9**倍。



自傷自殺通報量8年暴增9倍
青少年的傷痕想說些什麼？



- 青少年無處安放及宣洩的內在壓力與衝突，需要每一位教育工作者的悉心看見。
- 青少年自傷自殺，是校園安全之工作重點，及時拉他們一把，能協助很多家庭免於走向破碎及崩解。

在膽顫心驚之餘，看見這些數據背後的正向訊息

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

在膽顫心驚之餘，努力在遍地撒下種子

- 結合政府與民間心理衛生及社會福利資源機構，以共同提升國民心理健康素質為自殺防治之根本。
- 加強全民【自殺防治】教育，宣導自殺防治的重要性，促使民眾體認自殺行為是可以防治的公共衛生議題。

3

關於自殺&自傷 的內涵

- 
- 
- 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

孩子們為什麼選擇
結束生命？

說玻璃心過於沉重，事實是各因素交互作用的結果

1

腦

3

疾病

2

心理

4

環境

1. 腦內風暴

前額葉皮質---理性

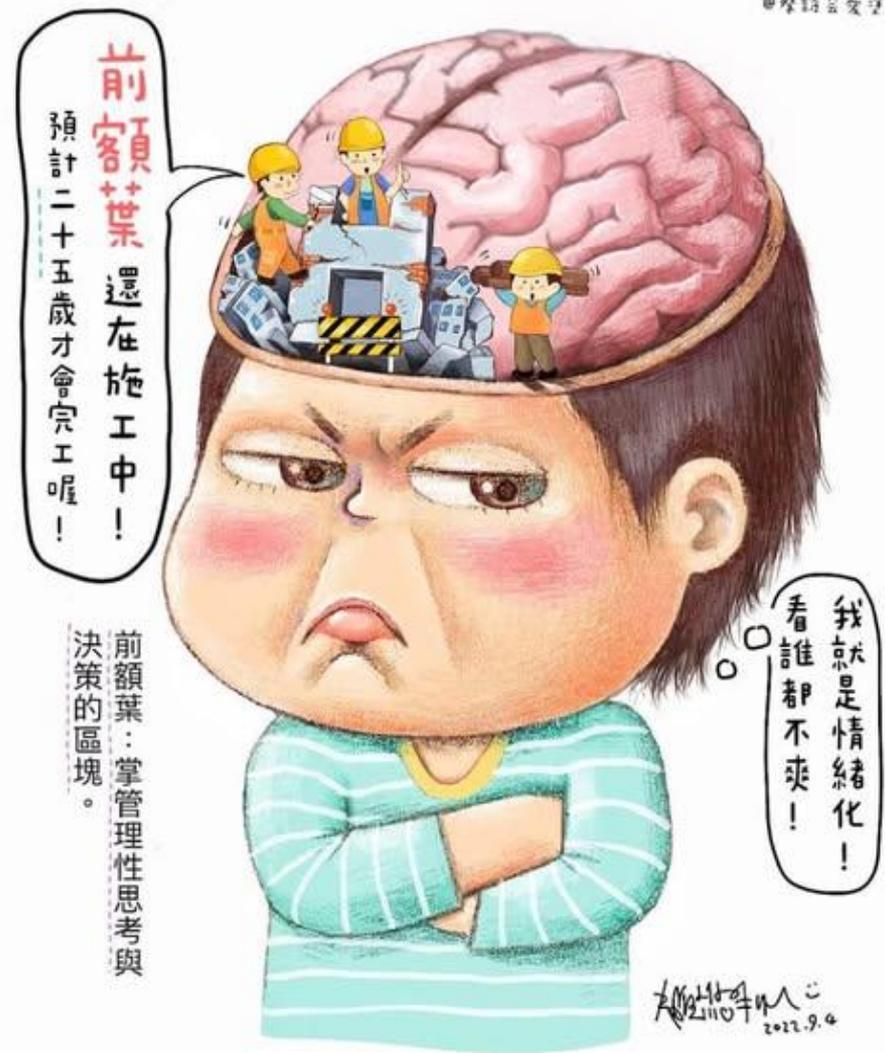
前額葉皮質，主要負責高級認知功能，包括做出決定、計劃，抑制衝動，同時也 and 社交活動、理解他人和自我認知有關，它很重要，但發育卻最晚，**一直到25歲左右才會成熟。**

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。



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自我追尋。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，情緒管理與調適能力的涵育更顯重要。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）

來表達不適應或無力面對挫折的困境。

理解大人世界的苦與難

「順利到達職場＝萬事都OK」錯覺下的受害者

好不容易完成學業，也順利到了職場，

當無力面對挫折，又無力（不想）向外尋求協助時，

往往選擇用生病、自我毀滅的方式

來表達無力面對挫折的困境。

3.環境論--遺傳及教養環境

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、家長罹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，都容易產生兒童青少年身心的不安定感。

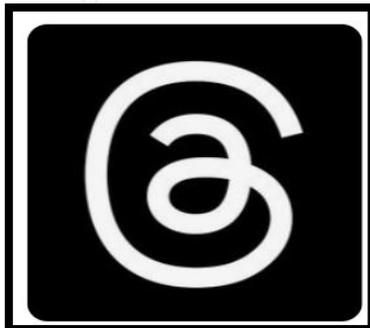


3. 環境論—線上線下的壓力

學校-課業競爭、人際關係議題、言語濫用、霸凌。

社群媒體-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。



3.環境論——同儕仿效

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—患者有較高的機率出現自傷和自殺行為。

以危險性由高至低排列如下：

1. ● 憂鬱症
2. ● 人格疾患（反社會及邊緣性人格）
3. ● 酗酒（在青少年則為物質濫用／酒癮）
4. ● 思覺失調症
5. ● 器質性精神病(慢性病、愛滋)
6. ● 其他精神疾病(焦慮性疾患如:恐慌症)

Q¹¹

您的門診中，各年齡層兒少憂鬱症病患
「曾有」過自殺、自傷行為的比例為何？

曾經自傷	國小	國中	高中
從未出現	1	0	0
很少出現	25	2	3
偶爾出現	65	27	7
經常出現	9	70	81
總是出現	0	1	9

一份針對百名兒童心智科醫師進行的兒少精神醫療現況調查----

在填答的100位醫師中，9%的醫師認為國小憂鬱症患者經常出現自傷自殺行為，有70%的醫師認為國中憂鬱症患者經常出現自傷行為

除了憂鬱症之外，兒童及青少年更好發的是廣泛性焦慮症，倘若合併有憂鬱症，自傷自殺風險更高

常見焦慮症

01 專注於具體事件或情境

焦慮範圍

02 可能是短暫的或間歇性

焦慮時間

03 輕度到中度

焦慮程度

04 些許影響，但可正常運作

日常影響

05 焦慮過後身體狀況可改善

身體症狀

廣泛性焦慮症

01 無特定具體事件或情境

02 持續存在，至少6個月以上

03 中度到重度

04 嚴重影響，干擾日常功能

05 症狀無改善甚至越發加重

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

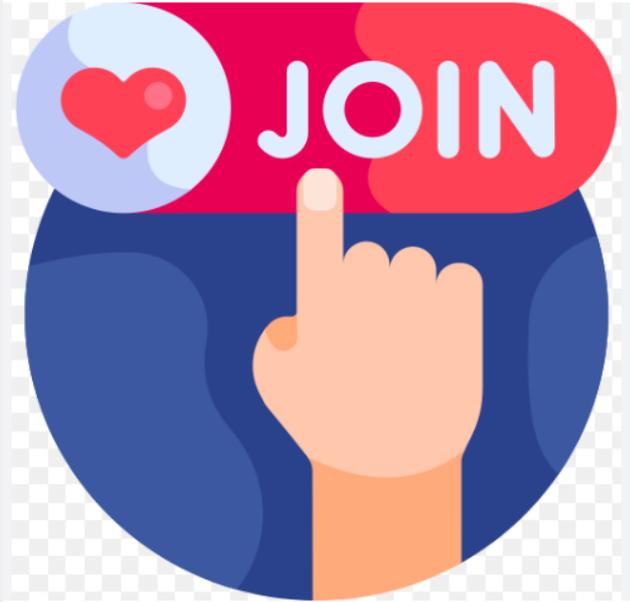
大人的相信與堅持

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 我們需要大家的加入



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

人人都能成為



自殺防治
守門人



高風險個案的辨識 及主動關懷的時機

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、負向思考反芻。
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
- (4) 其他特殊行為舉止。



7. 語言的線索：Ig、週記、紙條、日常對話

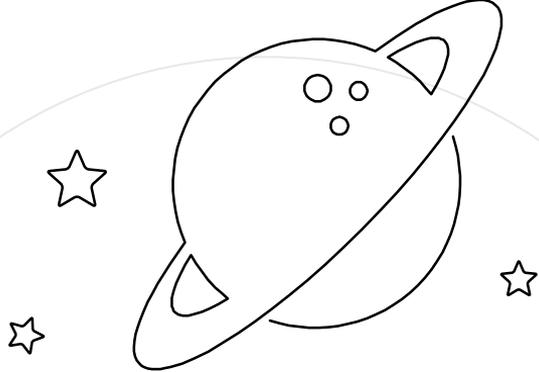
- 班上沒有我這個問題人物，大家會更開心
- 終於可以脫離痛苦，我自由了
- 世界上少了我也沒人會在意的
- 我在這個家根本就是多餘的
- 活著的意義到底是什麼



上述的線索身為助人者可能很敏銳，
但一般教師可能真的無法覺察，
因此，如何增加教師的敏感度，
是我們的**責任**。

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

To Ask/To Response/To Refer

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。

主動關懷的時機

1. 急性的壓力事件

- (1) 失去重要他人----**喪親**或好友過世
- 壓力源與情緒感受是：經濟支柱的崩塌、堅強
- 撐持家庭不允許悲傷、人際支持的失落

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。
- 與期中考或學期成績的面對面時刻。
- 成績突然大幅度退步的低潮時刻。
- 升上高年級/高國三面臨升學壓力的關鍵時刻。



主動關懷的時機

1.急性的壓力事件

(3)網路事件--

- IG或Line上的立即性對決。
- 酸言酸語的浸潤式傷害。

(4)人際關係中的特殊事件--

因不善處理人際關係而遭排擠。



主動關懷的時機

2. 心理狀態的改變

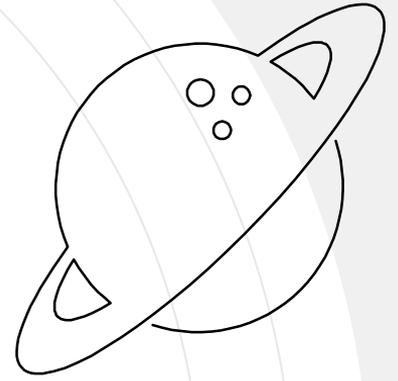
(1) 覺察學生心理狀態改變的簡單指標：

- 睡眠狀態的改變與人際關係的退化。

(2) 當學生罹患心理疾患，以憂鬱症為例：

- ● 經常性的負面情緒表達是很常見的。
- ● 服藥副作用之「嗜睡與注意力無法集中」會造成學習困難。
- ● 就醫治療、維持正常作息與人際互動是步向復原的有利因子。

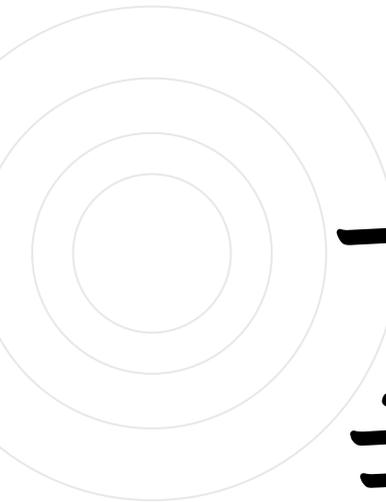




Part 2

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「發問」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IG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IG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」的功能

- 能開啟對話、減少孤獨感，與展現關懷。
- 以詢問之後的聆聽來表達關懷、降低無望感。
- 再適時分享與介紹協助資源（例如：自殺防治求助專線1925、諮商協助管道）。

「詢問」的禁忌

應注意**避免**-四不

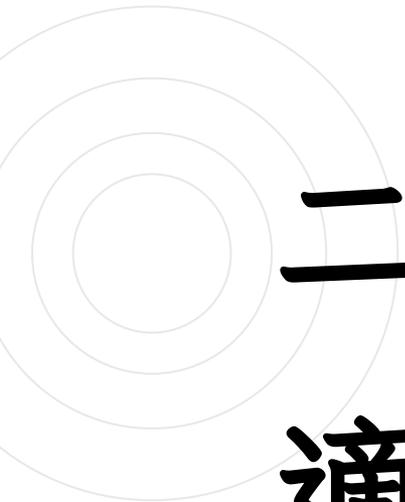
- 太急著提供問題解決方法
- 不發誓保守秘密
- 不爭辯自殺是對或錯、不急著論斷
- 不以開玩笑的方式回應

無論如何，關鍵是**老師開口問了**

一個人愈是能夠開放地談論失落、孤獨和無價值的感覺，他或她的情緒混亂程度愈輕微。

當情緒起伏緩和後，也才比較可以反思及思考取消自殺的決定。





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在進行轉介時，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。

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，若需要更多資源納入，便進行轉介處理。

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
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)，這些問題使你您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

專業輔導人員的工作部分

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

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，至少告知兩位大人。



社會情緒學習（SEL）包含5大面向：

自我覺察（Self-awareness）

自我管理（Self-management）

社會覺察（social awareness）

人際技巧（relationship skills）

負責任的決策（Responsible Decision Making）

SEL 最初由自我認識開始，從自己的身體、自我概念發展的形，接著認識、管理自己的情緒，最後再延伸到與他人互動。據 CASEL 的說明，當 SEL 內化到孩子的生活中，他們便能擁有覺察自我和社會的能力，並透過管理自己和了解他人的情緒，做出負責的行為。

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**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-社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

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】

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」
「我覺得自己跟整個世界格格不入」
「他們根本不在乎我，不在乎我是不是第一名」
「我要讓他們都後悔，讓他們一輩子活在內疚裡」

「他為什麼要跟我分手，我到底哪裡做錯了」
「昨天我的抽屜又被塞了垃圾跟廚餘」
「我跟她說我喜歡她，但被說很噁心」

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六要
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：一問二應三轉介
1,403 觀看, 2022-02-25

宣導-心靈加油站

預約網址：

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



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>



平臺服務內容

請以學校的電子郵件帳號
進行申請預約

😊 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

如對本平台操作、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

排除年假、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

團體戰-系統合作中的位置

。 導師

。 學輔

。 行政

。 校長

。 醫療

。 教師

。 家長

。 社政

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：

- 1.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。
- 2.確認學生進校上課之安全計畫，及合作與分工。
- 3.醫療人員指導個案在校的安置計畫。
- 4.建構校園安全聯絡網（例如群組聯繫）。
- 5.轉送醫療單位的協助計畫。

二、召開時機：

1. 具有持續性自傷行為。
2. 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：

1. 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。
2. 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(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	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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.發生高風險情況時聯繫家長。5.危急事件時協助導師進行班級學生的安置。
特教人員	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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。3.一般狀態時進行家長聯繫。（例如缺席）4.危急事件時班級學生的安置。
任課教師	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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安排送醫。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	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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下進行家長聯繫。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	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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，
○ 勿八卦以免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。

7

為自己 量身打造的 安全計劃書

資料來源：施香如教授「自殺自傷防治及危機事件處遇研習手冊」

好好照顧自己是一輩子的功課

我家最多的就是充電器，因為手機絕對不可以沒有電，可是我從來沒有問過自己：

我到底還有沒有電

好好照顧自己是一輩子的功課

- 想法：我希望自己能成為快樂、健康、有能力（自我照顧）的人。
- 計畫：做哪些（有興趣的）事可以讓我快樂、健康…
- 行為：決定要去做→付諸行動。

安全計劃書

安全計畫是使用者與協助者合作討論所制定的個人化危機應對指引，當中包含以下步驟：

- (1) 辨識危機警訊
- (2) 內在因應策略
- (3) 可以轉移注意力的人或地點
- (4) 身邊可以求助的對象
- (5) 在危機時可以聯絡的專業人員或機構
- (6) 確保自己身處安全的環境

安全計劃書-1辨識危機警訊

- (自我傷害) 念頭會干擾我，因此我可以嘗試下列做法：
- ➤ **我會努力試著讓自己對於傷害自己的情緒、想法與行為更加警覺。**
- →現在，假如我有過度負向的情緒或甚至想嘗試傷害自己的舉動時
- ★我通常會有下列的情緒：
- ★我通常會出現下列想法：
- ★我通常會出現下列行動：

安全計劃書-2 內在因應策略

►因此，我同意當我有過度負向的情緒或甚至想嘗試傷害自己的舉動時，先運用下列的內外在資源來幫助我：

→我可以幫助自己抒解情緒／轉換想法的方法

第1順位：可以讓自己專注1個小時的事情

第2順位：_____

第3順位：_____

第4順位：_____

第5順位：_____

安全計劃書-3 可以轉移注意力的人或地點

→我可以找哪些外在資源幫助自己轉移注意力（不一直沉浸在負向的情緒中或甚至想嘗試傷害自己的舉動） 或轉換心情

第1順位：找朋友喝咖啡罵罵（上司、同事、老公-----）

第2順位： _____

第3順位： _____

第4順位： _____

第5順位： _____

安全計劃書-4 身邊可以求助的對象

→我可以找下列我可以信任的人談談，幫助自己抒解情緒並緩解想傷害自己的想法：

第1順位：有耐心聽我講話的人 第2順位：_____

第3順位：_____ 第4順位：_____

第5順位：_____

安全計劃書-5確保自己身處安全的環境

▶同時為避免自己進一步作出自我傷害行為，我願意為自己作哪些事，幫助自己更安全：

第1順位：情緒極度低落時不讓自己獨處

第2順位：_____

第3順位：_____

雙方討論後的安全計畫必須很容易取得、隨時可以發揮作用，可以用紙本或數位的方式隨身攜帶（例如：存在手機裡）。



關於緊急聯絡人員：

1. 需是24小時都可聯絡的單位或人員，第一順位儘量為可就聯絡的親屬或好友等。
2. 24小時都可聯絡的單位，例如學校學務處人員、行政人員或學校以外的緊急求救資訊。
3. 不包含未成年人，例如學生、未成年子女。
4. 緊急聯絡人員需知悉接獲電話後的處置（聯絡家長、119或報警）。

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。

安全計畫書的功能

- 1. 當個人陷入情緒低潮，希望有人可以協助釐清【自殺/自傷風險時的情緒狀態及行為反應】。
- 2. 當個人陷入無助狀態，希望可以【學習找尋內外資源，幫助自己抒解情緒並緩解自殺/自傷害的想法】。
- 3. 當個人在絕望關頭，希望可以【找到幫助自己的安全方法及我的緊急聯絡人名單，為自己盡最後一分努力】。

實施注意事項

- 若求助者最後不願意簽訂安全計畫書，可以從最短期限(例如3天)簽起，再在累積的安全感中逐漸拉長期限。
- 每一次的討論都有意義，安全計畫書的最大功能，在於跟求助者討論過程中，幫助求助者**認識**引發自殺/自傷意圖的情緒，並**釐清**這些情緒與自殺行為間的連結，再積極找尋可以**運用**的內外資源，最終能**鬆動**自殺的意圖、**取消**自殺計畫。

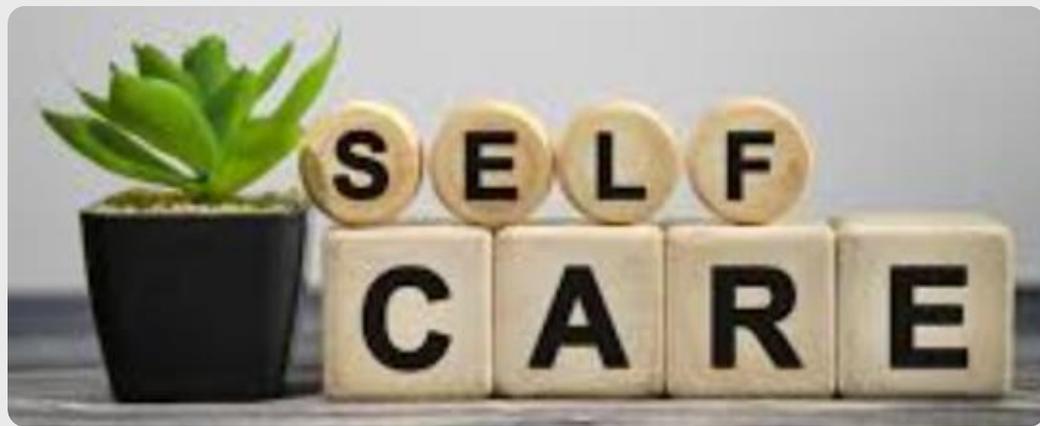
A large white circle is centered on a black background. To its left, there is a series of overlapping circles: a dark grey one with a white number '8' inside, followed by a medium grey one, and a light grey one. To the right of the large white circle, there are several concentric white circles of varying sizes, some overlapping the edge of the large white circle.

8

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—教師諮商輔導支持方案

若您是於縣市立學校服務之教師，
請點此進入

各縣市教師支持服務

若您是於教育部主管高級中等以下學校服務之教師，
請點此進入

教育部教師支持中心服務

f 追蹤教育部教師支持中心粉絲專頁鎖定最新消息！

教育部教師諮商輔導支持中心
教師諮詢專線
(02) 2321-1785
服務時間：
週一至週五 9-16時

追蹤粉絲專頁

教育部教師諮商輔導支持中心 114年6月21日 由身安心~ 陪自己化解壓力風暴與心傷

身心為了因應生活的挑戰和平衡，往往會轉自己的狀態而產生變化、改變和適應。這些真實生活壓力和挑戰，同時也帶有了生命應酬能力、創造應酬的動力。在這裡，將與你一起認識自己的身心狀態和與壓力資源，並透過非語言分析的壓力管理技術，輕鬆轉換身心狀態，促進能量的平衡與增長。

由身安心~
陪自己化解壓力風暴與心傷

帶領者：陳素晴 諮商心理師
(話囑心理諮商所)

日期：114年6月21日 (週六)
地點：國立臺灣師範大學 圖書館校區
掃描報名



快速連結

- ➔ 線上心理諮詢法律諮詢預約表單
- ➔ 桃園市政府教育局
- ➔ 桃園市教師研習中心
- ➔ 台灣心理諮商資訊網
- ➔ 世界本土諮商心理學推動聯盟
- ➔ 台灣輔導與諮商協會
- ➔ 台灣心靈健康資訊協會
- ➔ 諮商心理師公會全國聯合會
- ➔ 中華心理衛生協會
- ➔ 台灣心理治療學會
- ➔ 台灣諮商心理學會
- ➔ 張老師全球資訊網
- ➔ 國際生命線台灣總會
- ➔ 教育部教師支持中心FB
- ➔ 教育部教師諮商輔導支持中心
- ➔ 精神健康基金會
- ➔ 心快活心理健康學習平台
- ➔ 董氏基金會-華文心理健康網
- ➔ 華人心理治療基金會



114年度桃園市教師支持方案

心理諮商 / 諮詢服務

服務對象

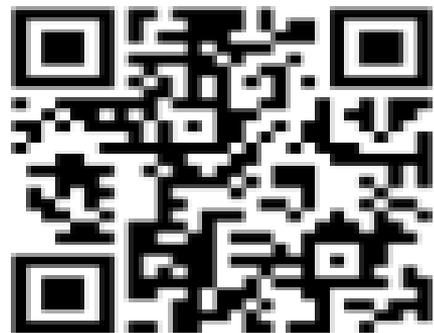
桃園市政府主管之高級中等以下學校(含幼兒園)專任教師及代理教師；校長、運動教練、教保員及助理教保員準用本辦法。

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。

服務內容

生活遇到挑戰、心煩意亂或無助時，我們都可以陪伴你一起經歷。透過實體/視訊的一對一談話，協助緩和情緒與壓力，並討論自我照顧方式，提供求助資源與管道。



國北心健中心
預約表單

結語

接住一個下墜的孩子

需要動員整個系統的力量

別讓自己一個人孤軍奮戰

找到盟友，跟你一起勇敢

圖片來源:昕禾文創教育





感謝聆聽
祝福平安