

友善校園教師自殺防治宣導

『留意學生自殺的危險訊號』

台中市生命線
邱淑姪主任

生命線協會

Taichung Life Line

一、前言

警、消『見死不救』護專女溺斃….



生命線協會

Taichung Life Line

生命是一切希望的源頭，
每個人都擁有最炙熱的靈魂，
揮灑出燦爛的生命樂章，
但卻有人因為失戀、失業、課業、絕症
或因為生活中的眾大失落事件而以自殺
做為結束生命。

生命線協會

Taichung Life Line

從認識現象出發

生命線協會

Taichung Life Line

全球自殺行為的現況

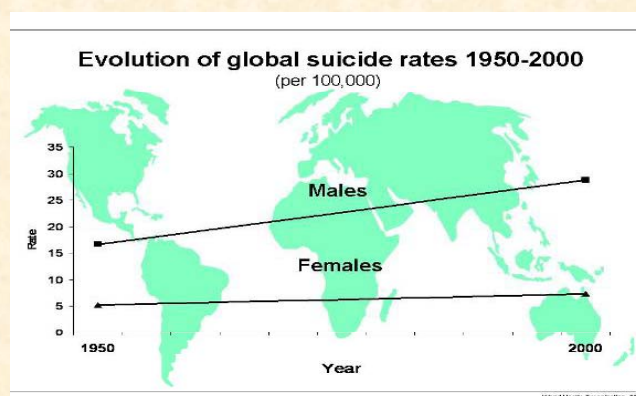
WHO (世界衛生組織) 指出：
 2000 年全球約有一百萬人死於自殺
 而自殺未遂者為自殺死亡者的十倍至二十 倍
 每40 秒便有一人自殺身亡
 每3 秒便有一人企圖自殺。

自殺已在全球成為嚴重的心理與社會問題。

生命線協會

Taichung Life Line

全球的自殺現況



世界衛生組織預測，2020年全年有153萬人死於自殺，
 平均每20秒就有1人自殺，每1-2秒就有1人自殺未遂。

生命線協會

Taichung Life Line

台灣的自殺現況

生命線協會

Taichung Life Line

根據世界衛生組織(WHO)的資料指出：

全球平均每40秒就有1人自殺身亡
而近年來台灣自殺死亡人數也持續攀升，
約2小時就有1人自殺身亡。

生命線協會

Taichung Life Line

台灣自殺的現況

自殺已經連續好幾年，
名列國人十大死因，
平均台灣每一天有12人自殺身亡。

生命線協會

Taichung Life Line

自86年來，
自殺一直為國人十大死因之一，
值得可喜的是：
在100年二度退出10大死因之一，
但在100年的自殺死亡人數，
每10萬人平均有14.7人死於自殺；
若根據世界衛生組織之定義：
自殺死亡人數每年十萬人大於13人時
則訂為高風險
那麼台灣仍處於自殺高盛行地區。

生命線協會

Taichung Life Line



校園自殺現象

每四天就有一學生自殺死亡

生命線協會 Taichung Life Line

台中一中女資優生自殺事件



生命線協會

Taichung Life Line

今年4/30日在中部地區

發生兩起學生自殺事件
不禁讓我們思考一個重要的議題：
青少年是自殺高危險族群。

生命線協會

Taichung Life Line

根據新北市教育局統計顯示
新北市國中、小100學年度在短短的半年
計有43件自殺、自殘案件
比起99學年度同期增加2倍之多。

生命線協會

Taichung Life Line

從上述資料中不禁讓我們要思考一個重要的議題：

青少年是自殺高危險的族群。

根據衛生署指出全台：

每四天就有一學生自殺身亡，

這是何等高的比率？…

我們不禁要問：

為何一個正值青春年華的孩子會如此草率的

結束寶貴的生命？

他們是否獨自在沒有出路的困境中掙扎？

生命線協會

Taichung Life Line

究竟青少年為何會自殺？
我們可以辨識其中的訊號嗎？
一個人會自殺是因為…
『無助』、『無望』以及『孤單』之感
自殺之主要因素乃是：
無法承受生活中的壓力。

生命線協會

Taichung Life Line

學生自殺的原因

生命線協會

Taichung Life Line

1. 功課壓力
2. 人際關係
3. 感情因素
4. 生活適應
5. 親子家庭問題

生命線協會

Taichung Life Line

自殺行為的高危險群個案

資優生：14- 17歲的資賦優異青少年也被視為是自殺的高危險群

原因：完美主義、不合理的社會期望、父母不切實際的要求、缺乏幽默、學業成就等於個人價值的不合理信念。

青少年自殺有一獨特但常見的問題就是：
『高成就』、『焦慮』、『憂鬱』、
『完美主義』。

生命線協會

Taichung Life Line

自殺對親友的影響

生命線協會

Taichung Life Line

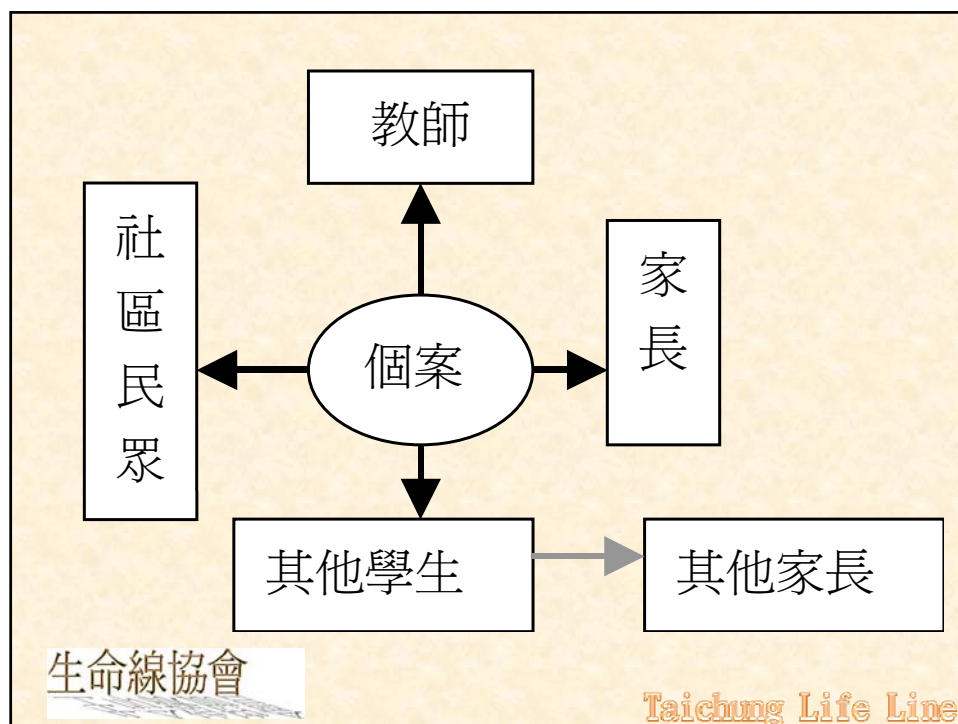
自殺對存活親友的影響

每一自殺事件，
至少會影響她身旁6位親友，
這些自殺遺族的
情緒需要受到照顧與關懷。

自殺若發生在學校或工作場所
更會對數百人造成影響。

生命線協會

Taichung Life Line



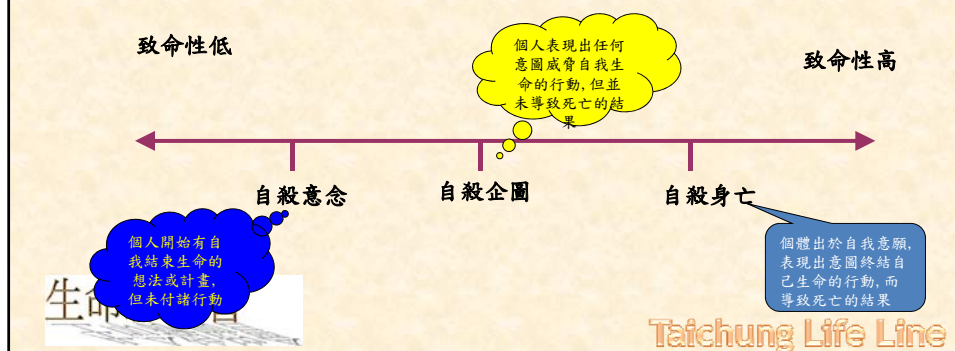
自殺與自傷的定義

Self-Mutilation and Suicide

生命線協會

Taichung Life Line

- 自傷(Self-Mutilation)
藉由割斷，或改變身體某一主要部分所致的嚴重傷害行為。
特色:傷害極少具致命性，且傷口常位於易遮掩之處，僅止留下疤痕，非永久傷害
- 自殺(Suicide)



當一個人想結束自己生命

背後常常有很多複雜的原因
並非單一因素

生命線協會

Taichung Life Line



你看到 想到什麼?

生命線協會

Taichung Life Line

生命的輸家—七先生



生命線協會

Taichung Life Line

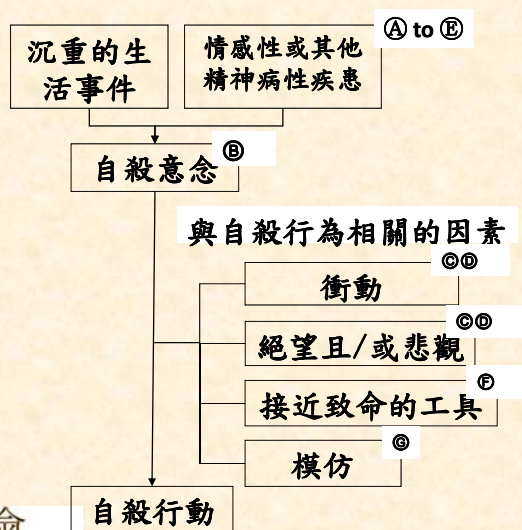
卡謬曾經說過

「古今中外，
真正嚴肅的哲學問題只有自殺。」
一個人會走上絕路，
往往不是單一事件，
而是人生各個階段埋下的因子。

生命線協會

Taichung Life Line

自殺行為發生過程



生命線協會

(J. John Mann, et al. Suicide prevention strategies. JAMA. 2005; 294: 2064- 2075)

Taichung Life Line

自殺原因

核心問題就是：
無法承受生活中的壓力。

生命線協會

Taichung Life Line

自殺是否可預防？

有何徵兆？

生命線協會

Taichung Life Line

自殺可以預防因為..

很少是突發狀態

根據研究

--50-70% 的自殺者, 曾以各種方式向
周圍重要他人傳達輕生的念頭。

(曹小妹妹告知老師媽媽已買好木炭、
預計清明節自殺)

--10%會向家人或專業單位求助。

自殺行為是漸進：從“意念”到”行動“

生命線協會

Taichung Life Line

風險評估:

『自殺的警訊』的評估

『危險因子』的評估

生命線協會

Taichung Life Line

自殺前的警告訊號

自殺的辨識的線索

外表

思想

語言

行為上

環境上

併發性

生命線協會

Taichung Life Line

外表

體重減輕、表情平淡、疲倦、
眉頭深鎖、垂頭喪氣、憂鬱、
悲傷、退縮、不想動、儀表不整、
注意力不集中、有時顯得激動及
坐立不安。

當情緒由悲哀轉變成正常或高昂
時須特別小心，
此為高度危險期。

生命線協會

Taichung Life Line

思想

感到：

無助、無望、空虛、無能及強烈之孤獨感，
有喪失、羞恥、失望之感覺，無價值感、
自尊心低落、思考能力減低、自責感深、
仇恨感、憤怒，
有時無法控制自己的衝動行為。

生命線協會

Taichung Life Line

語言

說話慢、不願與人溝通、表現出想死的
念頭如：

- 「我希望我死了...」；
- 「沒有人關心我的生死」；
- 「如果沒有我的話事情也許..」
- 「直接用話語表示，或在日記中呈現出來
--我累了。或我想休息」；
- 「我即將到很遠的地方...」；
- 「以後你再也看不到我了...」。

生命線協會

Taichung Life Line

口語上的線索

常聽到青少年提及：
『我覺得生命很沒有意義』
『我厭倦透了生活，活着很沒有義意』
『我希望我死了...』
『你會為今天所做的後悔...』
『你將不會再看到我在這兒打轉了』
『沒有我，大家會更快樂些』

生命線協會

Taichung Life Line

語言上的線索

觀察到孩子直接說出「死」的念頭
或在作文、週記中表達出死的念頭



與孩子討論「死亡」概念

生命線協會

Taichung Life Line

行為上的線索

- 突然的、明顯的行為改變。
- 憂鬱症狀毫無理由消失。
- 立遺囑，交代後事。
- 寫告別信給至親好友。
- 清理自己所有的東西。
- 將所喜歡或珍貴的東西送人或丟掉

生命線協會

Taichung Life Line

行為上的線索

觀察到孩子突然的、明顯的行為
改變或學校裡有了問題

觀察
參考他人報告
晤談

孩子是否有放棄寶貴的東西
或濫用酒精、藥物的行為

生命線協會

Taichung Life Line

環境上的線索

重要人際關係的結束。
家庭發生大變動如：
財務困難、搬家。
顯示出對環境的不良因應，
而失去信心。

生命線協會

Taichung Life Line

環境上的線索

觀察到孩子有課業、人際關係... ..
等生活壓力問題

觀察
參考他人報告
晤談

孩子是否有家庭變動或
失去人或物的壓力

生命線協會

Taichung Life Line

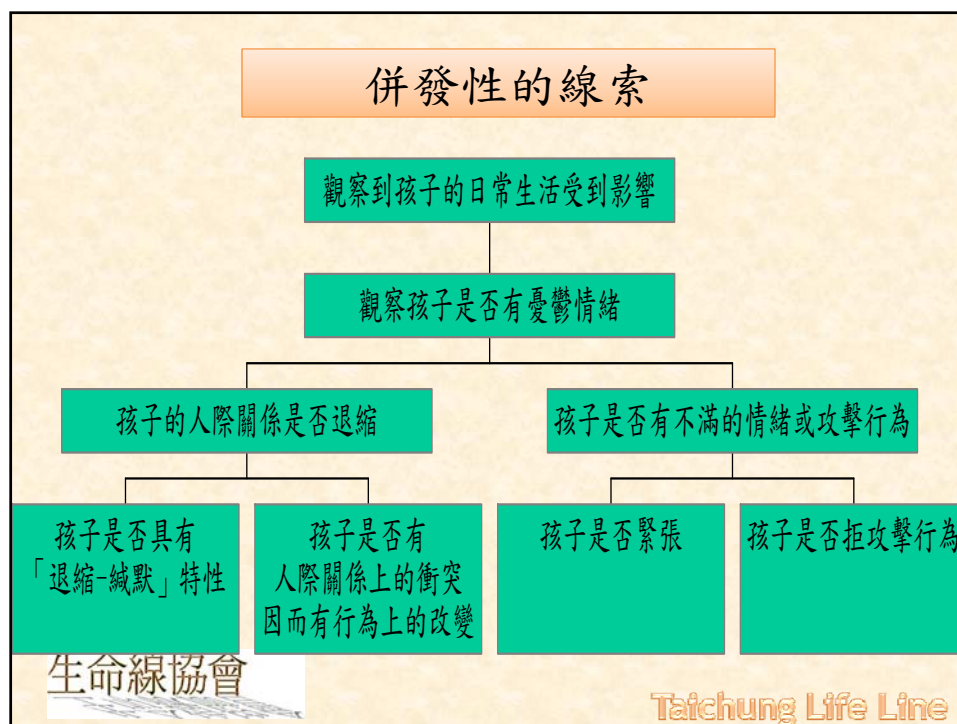
併發性的線索

從社交人際中退縮下來。
 顯現出憂鬱的徵兆——
 經常出現無助 無望的念頭。
 顯現出不滿的情緒。
 睡眠、飲食規則變得紊亂，
 失眠、顯得疲憊、
 身體常有不適、生病。

生命線協會

Taichung Life Line

併發性的線索



自殺的警告訊號

明示及暗示自殺
安排後事
極度抑鬱
孤立避世
憤怒衝動
曾經嘗試自殺

生命線協會

Taichung Life Line

了解自殺的徵兆

● 言語性表達

我要死了
我不想活了
活着真沒意思
做人真累
我再也受不了了
我再也不能照顧你了……

● 行為性表達

交代後事
慎重地穿衣物
頻繁地給親朋打電話
將自己珍貴的東西送人
收集與自殺方式有關資料…

● 情緒性表達

悲觀
失望
痛苦
焦慮…
一反常態：
絕食
暴饮暴食
失眠
嗜睡
自閉

生命線協會

Taichung Life Line

自殺的危險因素

- 曾有自殺行為者
- 精神疾患及憂鬱症會患者。
- 人格特質：反社會行為、邊緣性人格
 - 生物因素：血清素降低
 - 自殺家族史
- 負向生活環境：生活事件壓力或分手
失戀、離婚、親密的人死亡、受虐

生命線協會

Taichung Life Line

自殺的危險因子

- 一、生理心理社會的危險因子
1. 精神疾病或憂鬱症
 2. 酒精或藥物濫用
 3. 衝動或攻擊傾向
 4. 某些重大身體疾病
 5. 曾自殺
 6. 家族有自殺史

生命線協會

Taichung Life Line

自殺的危險因素

二、環境的危險因子

1. 失業或債務
2. 剛結束某種情感關係
3. 容易取得致命工具者
4. 自殺模仿效應
5. 缺乏社會支持網絡
6. 獨居或與別人斷絕來往

生命線協會

Taichung Life Line

自殺高危險的時間

1. 獨處
2. 半夜
3. 重大節日（過後）
4. 自殺後之48小時內
5. 方出院
6. 事件剛發生

生命線協會

Taichung Life Line

自殺者的矛盾意向

生命線協會

Taichung Life Line

自殺的矛盾意向

1. 想活：

佔全體自殺人口的2/3。

不是真的想死，只是在傳達苦惱和
自殺的意念給他人知道。

自殺方式包括：

輕度的割腕、注射小劑量的藥物
及其他不會致命的方式。通常會
事先安排好，使他人能夠發現。

生命線協會

Taichung Life Line

自殺的矛盾意向

2. 不想活：3-5%。

有強烈的自殺意圖，
不曾或很少顯露自殺訊號，
採較激烈的自殺手法：
跳樓、舉槍.. 等難預防。

生命線協會

Taichung Life Line

自殺的矛盾意向

3. 想活又不想活：30%。

對死感到矛盾，傾向將死亡留給機會或
命運來決定：

「如果我死了，事情就解決了；
如果我被救回來了，那是命不該絕」，

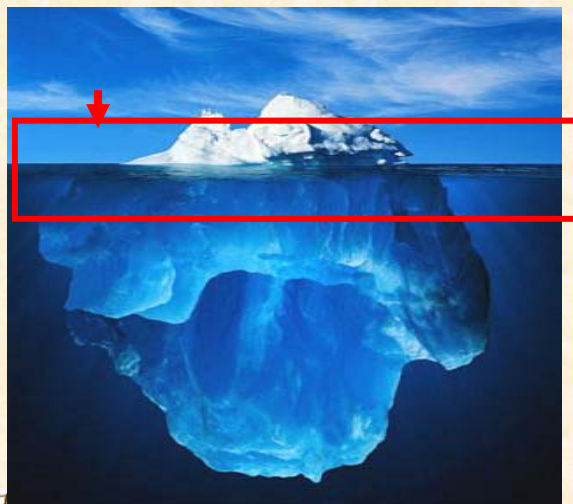
儘管存在某些壓力，但又寄望事情有轉機，
通常使用具危險性但作用較慢的自殺方式
(服藥或割傷身體較不具致命性的部位)。

生命線協會

Taichung Life Line

自殺行為的冰山現象

高風險



自殺身亡者

自殺企圖者

自殺意念者

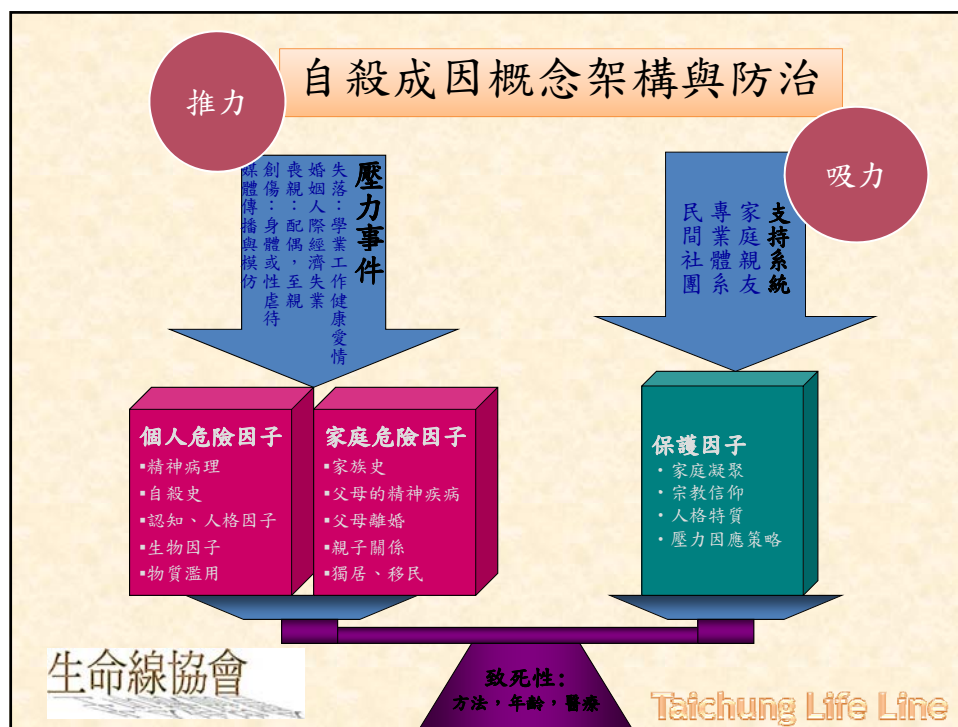
生命線協會

Taichung Life Line

如何防止自殺

生命線協會

Taichung Life Line

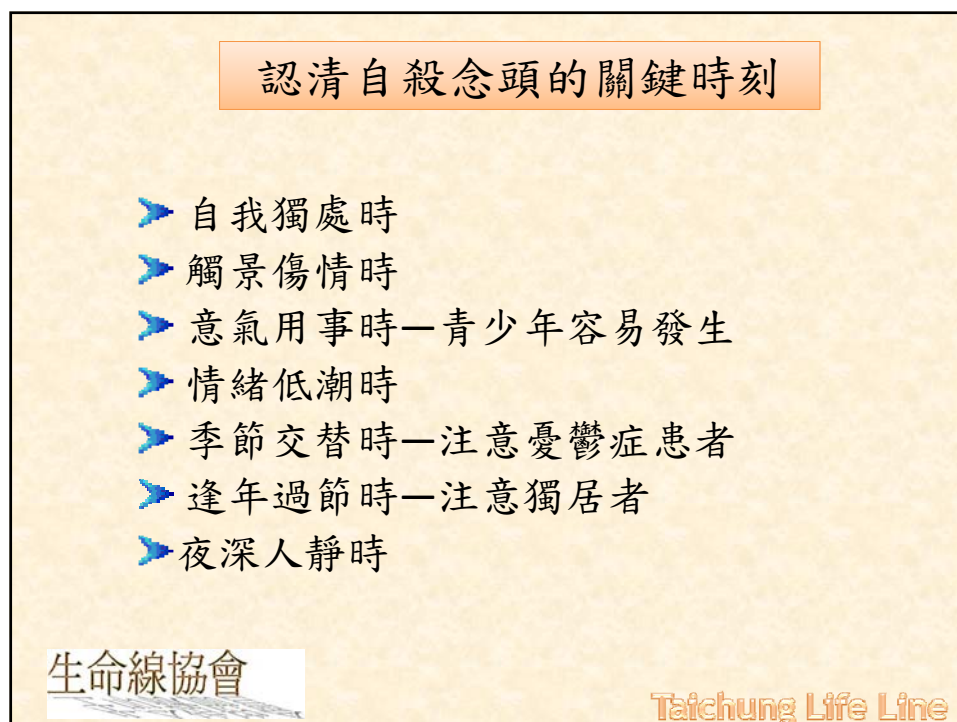
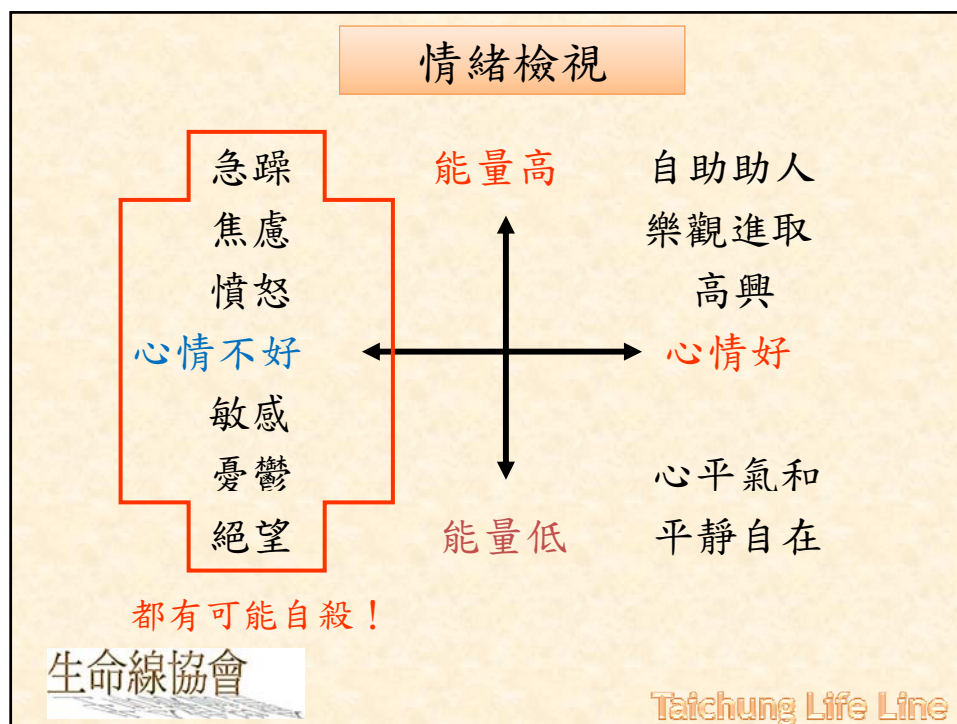


自殺者可能在你身邊

我該怎麼辦？

- 自殺危機之辨識及緊急處理方法

生命線協會 | Taichung Life Line



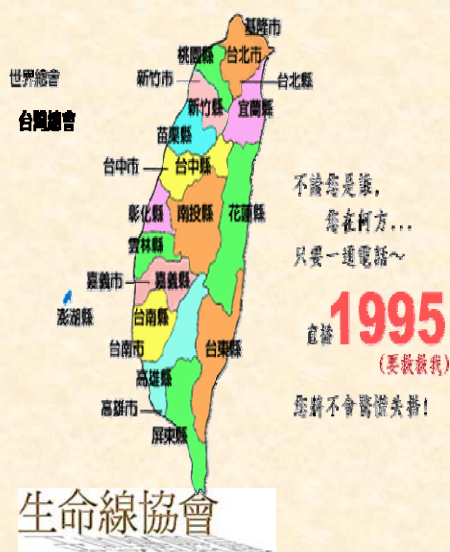
自殺危機處理的程序

1. 與求助者建立和睦融洽(Rapport)的關係
 - A. 聆聽 瞭解
 - B. 接納 關懷
2. 把問題濃縮摘要(Summarizing)找出困擾根源
 - A. 反映
 - B. 調整
3. 積極支持(Support)當事人克服問題
 - A. 摘要困擾重點
 - B. 列出可能幫助來源
 - C. 請當事人自己抉擇
 - D. 鼓勵當事人付諸行動(Action)
 - E. 評估和繼續改進

生命線協會

Taichung Life Line

自殺個案電話的危機處理



1. 建立協談關係
2. 瞭解其企圖
3. 讓其談談目前的困境
4. 瞭解其背景
5. 精神狀態評估
6. 指出其目前困境
7. 尋求援助方式及支持
8. 住院或轉介

生命線協會

Taichung Life Line

如何與企圖自殺者對話

1. 接納個案的感受，避免責備怪罪。
2. 多同理個案的心情。
3. 多瞭解，降低其孤立感。
4. 誠懇而直接的問問題。
5. 抒解情緒及摘要談話內容重點。
6. 鼓勵個案選擇有希望的機會。
7. 支持正向、建設性的活動。

生命線協會

Taichung Life Line

不要做

1. 不要恐慌
2. 不要低估情況
3. 不要單獨一人應對
4. 不要過多懷疑耽誤時機
5. 不讓有自殺傾向者孤單獨處

生命線協會

Taichung Life Line

自殺防治123步驟—就像CPR

生命線協會

Taichung Life Line

自殺防治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

生命線協會

Taichung Life Line

生命守護 1--『問』

- 間接問法

- 你最近是不是感到不快樂？
(不快樂到想要結束自己的生命)
- 你是否曾經希望睡一覺並且不要再醒來？

- 直接問法

- 你是否想到要自殺呢？

- 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？！

生命線協會

Taichung Life Line

關於詢問的提醒：

- 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

生命線協會

Taichung Life Line

生命守護 2 -- 『回應』

一旦自殺意圖的風險變的明確，
即時的任務隨即轉變為- 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。

生命線協會

Taichung Life Line

關於 『回應』

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？）

生命線協會

Taichung Life Line

生命守護3 — 『轉介』

自殺者通常認為自己無法得到任何的幫助，因此你必須要做得更多。

- 最佳轉介方式：直接帶領著當事人去得到幫助（機構、醫療院所、任何專業的協助）
- 次佳的轉介方式：得到當事人的承諾-願意接受幫助，並協助安排或預約專業的協助。
- 再其次的轉介方式：提供關於諮詢或專業協助的資訊（機構名稱、電話…等），並試著得到當事人的承諾-不會企圖自殺，並在未來的某個時候尋求協助。

生命線協會

Taichung Life Line

自殺評估與處遇流程 實務篇

生命線協會

Taichung Life Line

自殺評估可以問？

- 自殺意念出現的頻率？
- 出現自殺意念多久了？
- 如曾嘗試自殺，是猶豫不決，或立刻執行？
- 曾尋求幫助嗎？
- 自殺行為或計劃之致命性？
- 自殺計劃的具體性？
- 目前自殺計劃進行到什麼狀況？
- 是否曾想到他人的感受？
- 是否覺得死後週遭的事物會因此改變，或者自己就像漣漪般消逝。

生命線協會

Taichung Life Line

自殺評估可以問？

- 什麼是支持個案自殺的理由，亦即自殺是如何被合理化。
- 想過用什麼方式自殺嗎？手槍？上吊？割腕？跳樓？投水？服毒？開瓦斯？吸廢氣？
- 自殺前做了什麼事？打電話？留遺書？交待後事？想找誰說再見？是否有未了的心願？放心不下誰？恨誰？怨誰？對不起誰？牽掛誰？
- 為何沒有執行或終止自殺行為？
- 事後對自殺經驗的省思、勇敢或衝動；明智或愚蠢；解脫或逃避

生命線協會

Taichung Life Line

自殺危機中不要做的事

- 不要責備或羞辱
- 不要被嚇到了
- 不要否認方想要自殺的真實感受
- 不要想用大事化小，小事化無敷衍的態度，縮小對方的問題。
- 不要論斷自殺是對還是錯
- 不要嘗試替他作心理分析，或解釋他的行為
- 不要爭論或辯論
- 不要用激將法挑釁當事人去自殺

生命線協會

Taichung Life Line

正確的態度很重要！

- 自殺的問題不是單一個人能解決，必需要有相關專業人員、家人、朋友及醫療人員通力合作
- 自殺問題需要有各種專業間的合作及建立確實的通報網路

生命線協會

Taichung Life Line

通報機構

臺中市衛生局社區心理衛生中心

臺中市衛生局心理衛生中心委託本會協助夜間協談

1. 服務日期：102年1月1日至102年12月31止
2. 服務時間：下午5點30分至隔日早上8點30分

本會承接「電話協談」，不受理警察局、消防局、學校、醫院等自殺通報行政處理。

『自殺通報單』傳真至「04-25155157」，此為心理衛生中心傳真，社區心理衛生中心24小時網路連線專人處理，或請來電者隔天去電至04-25155148確認。

生命線協會

Taichung Life Line

自殺防治相關資源簡介

生命線協會

Taichung Life Line

電話心理諮詢輔導

- 行政院衛生署安心專線(免付費)
● 0800-788-995(0800-請幫幫-救救我)
服務時段：24小時
- 民間心理諮商輔導資源
● 生命線：1995(要救救我)
服務時段：24小時
- 張老師：1980(依舊幫您)
服務時段：13:30-17:00
18:00-21:00

生命線協會

Taichung Life Line

台中市生命線服務項目

- 1995電話協談
共開設3線，24小時暢通
- 面談 社工師、心理師提供服務
採預約制
- E-MAIL：
生命網址：www.tcl1995.org.tw
電子郵件信箱：tcl19595@msl4.hinet.net
- 心理危機事件處遇
自殺未遂關懷訪視、自殺遺族.....

生命線協會

Taichung Life Line

全國各地生命線



不論您是誰,
您在何方...
只要一通電話~

宣藝 **1995**
(要救救我)

您將不會驚慌失措!

生命線協會

Taichung Life Line

結論

自殺是可以預防的
只要多一份關心
就可以挽回寶貴的生命

生命線協會

Taichung Life Line

『生命守護，不缺席』

生命線協會

Taichung Life Line

謝謝

生命線協會

Taichung Life Line