

給學生

自殺防治懶人包

當我們同在一起



教育部



臺灣大學

廣告



社團法人台灣自殺防治學會

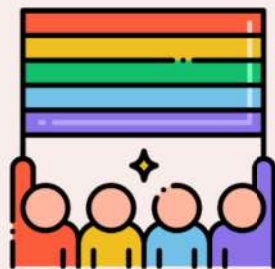


全國自殺防治中心

# 多元族群



健康不平等  
族群



多元性別族群



原住民、客家  
族群



新住民

學校擁有著多元族群，我們都必須**尊重多元化族群的需求**

# 霸凌止步



肢體霸凌



言語霸凌



關係霸凌  
(孤立他人)



網路霸凌

當您發現同學有被霸凌的情形，記得向導師、學校投訴信箱反映  
或教育部24小時專線投訴1953  
同學遭受校園霸凌，應鼓勵受凌者及旁觀者勇敢說出來。

# 我的同學怎麼了



常會有身體不適的抱怨  
(如:頭痛、胃痛、睡眠問題等)  
吃不下飯或暴飲暴食



易怒或突然哭泣  
對課後活動缺少興趣



最近翹課或請假頻率高  
突然有攻擊行為  
開始有飲酒抽菸或藥物濫用情形  
自我傷害行為(身上有不名傷痕)

唉，都  
睡不好。

你們去打  
球吧！我今  
天不想去。

我胸悶，  
想去保健  
室休息



當同學有上述症狀，他可能在處在心理困擾之中，我們此時需要多點陪伴與關心。

# 心情溫度計

你可以透過心情溫度計，關心自己和同學是否心情有發燒，了解近一週當中心理困擾的程度，若心情發高燒( $\geq 10$ 分)可以和(輔導)老師聊聊。

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，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 |

## 得分與說明

前5題總分：

0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

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，但本題評分爲2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

## 為什麼要測？

快速掌握自己  
和同學的近期  
心理困擾狀態

## 什麼時候測？

隨時隨地都可  
以關懷自身與  
他人。

# 心情溫度計也有APP喔！

立即免費下載~



## 1. 紀錄心理困擾程度變化



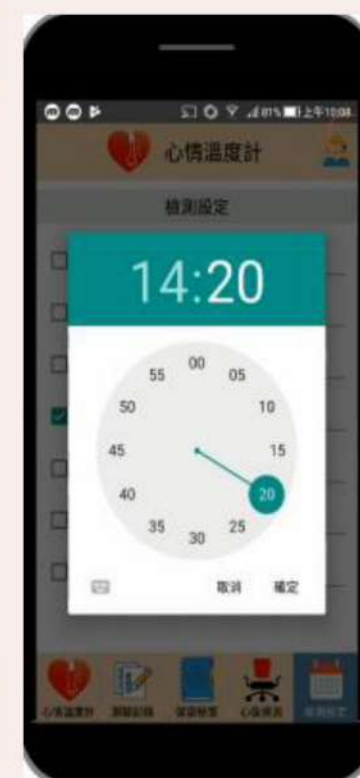
## 2. 免費心理衛生電子書/影音



## 3. 精神心理衛生資源地圖



## 4. 鬧鐘提醒自我檢測



# 青少年自殺警訊

## FACT

### 感覺Feelings

失去希望 - 「人生不可能變好了」  
無價值感 - 「沒有人在乎我」

### 行動、事件Action or Events

藥酒濫用  
說或寫有關死亡或毀滅的事情

### 改變Change

行為 - 無法專心  
睡眠 - 睡太多或失眠  
飲食習慣 - 沒有胃口或暴食  
對以往喜歡的活動失去興趣

### 預兆Threats

言語 - 「好煩，好累，傷害自己也不會怎樣吧」  
威脅 - 「我很快就不在這裡了」  
計畫 - 安排、送走喜歡的東西、自殺企圖



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

# 破除迷思無懈可擊

與人談論自殺  
並不會  
促使他人自殺

出院後一週內的  
同學，特別  
脆弱，須持續  
關注陪伴他

不是只有精神疾  
病患者才會有自  
殺傾向



並不是每一個  
自殺都與遺傳  
有關

認真看待所有自  
我傷害的威脅  
(如:在臉書透露  
想自殺的消息)

自殺原因多元且  
複雜，並非由單  
一因素或事件所  
能解釋

破除迷思，展開雙手，擁抱他人

# 哪裡會有自殺警訊



你日常的觀察



同學最近常請假



週記或作文內容



與同學的閒聊過程



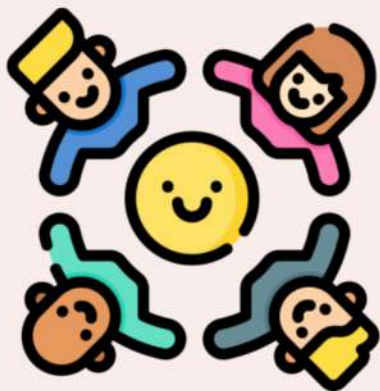
從同學的臉書或社群平台上的訊息

在你們日常生活中，透過觀察都可以發現同學的自殺警訊

# 同儕守門人三步驟- 1問

## 同學有危險了，我可以怎麼做？

### 一問 「主動關心、積極聆聽」



#### 怎麼做？

要有相當的敏銳度察覺同學的異樣  
下課時間主動關心同學，傾聽可以救人一命，  
過程中不要打斷及批判他的選擇

#### 怎麼說？

「最近是不是不快樂？」  
「最近有發生什麼事讓你感到困擾嗎？」  
「會不會覺得活著很辛苦？」

# 同儕守門人三步驟- 2應

## 同學有嚴重情緒困擾，我可以怎麼做？

### 二應

「適當回應同學的問題  
提供支持陪伴」



#### 怎麼做？

提供持續的支持、陪伴與聆聽  
回應過程中保持平靜、開放、關心、接納，  
且不帶批評的態度  
必要時，也記得告知老師！

#### 怎麼說？

「下課後可以一起吃晚餐聊一聊」  
「若你有任何需要，我都在喔！」  
「回家有任何事情，也可以Line我喔！」

# 同儕守門人三步驟- 3轉介

## 同學的心情持續發燒，我該怎麼辦？

### 怎麼做？

若同學的問題仍無法緩解  
可以聯繫老師、學校人員、家長等一同替同  
學尋求專業資源的協助

### 三轉介

「尋求適當資源的協助  
並持續關懷同學的進展」



### 重要原則

心理健康問題及早就醫、完整配合效果才會最好！鼓勵  
同學勇於和專業一起克服心情發燒的問題。你可以說：  
「憂鬱或焦慮的問題都是可以處理的，我們一起面對！」  
「如果需要去看醫生，我可以陪你一起！」

# 跟自己做好朋友



均衡飲食  
三餐定時定量



良好睡眠習慣



規律運動



拒絕菸酒與危害精  
神毒品



建立良好的人際關係

關心同學之際，也別忘了關心自己，好好照顧自己，才可以戰勝一切的壓力！

教育部學生事務及特殊教育司首頁>重要業務專區  
>學生輔導>學生自我傷害防治專區  
或掃描QRcode



教育部學生事務及特殊教育司  
學生自我傷害防治專區



搜尋：1.「校園心理健康促進與自殺防治手冊」  
2.自殺防治懶人包(教師篇、家長篇、學生篇)

歡迎下載利用！