

The background features a soft, wavy pattern in shades of light blue and white, with small white dots scattered throughout. On the left side, there are three stylized trees with brown trunks and green and yellow foliage. The foliage is composed of simple shapes and dots.

# 珍愛生命守門人

臺南市教育局學生輔導諮商中心

# 當生命陷落時....

有時我們遭逢挫折，難免沮喪或感到無助無望。有時心煩焦躁，有時衝動難擋，或因憂鬱情緒，忽略生命中美好回憶，忘卻了生命的可貴。

# 兒童青少年自殺問題

(引自全國自殺防治中心)

- 近年來青少年學生自殺事件頻傳，逐漸呈現低齡化現象，青少年自殺有不斷增加的趨勢。
- 根據衛生署公佈，除了老年人之外，青少年是最容易自殺的高危險群。

# 青少年自殺的警訊 ( **FACT** )

( 引自全國自殺防治中心 )

## 感覺 ( **Feelings** )

- 無望的—「事情不可能變好了」、「已經沒有什麼好做了」
- 無價值感—「沒有人在乎」、「沒有我別人會更好」。

## 行動或事件 ( **Action or Events** )

- 藥物或酒精濫用、談論或撰寫有關死亡或毀滅的情節。

# 青少年自殺的警訊 ( FACT )

( 引自全國自殺防治中心 )

## 改變 ( Change )

- 人格—更退縮、厭倦、冷漠、猶豫不決，或更為喧鬧、多話、外向
- 行為—無法專心
- 睡眠—睡太多或失眠，有時候會很早醒來
- 飲食習慣—沒有胃口、體重減輕、或吃得過量、對於朋友、嗜好、個人清潔、喜歡的活動失去興趣、在經過一段時間的消沈、退縮後突然情況好轉。

## 惡兆 ( Threats )

- 言語—如「流血流多久才會死？」
- 威脅—如「沒多久我就不會在這裡了」
- 計畫—安排事務、送走喜歡的東西、研究藥物、獲取武器
- 自殺的企圖—服藥過量、割腕
- 任何一次的自殺企圖都是自殺者求助的訊號，不應該將其誤解而忽略之。

# 問問自己與身邊的朋友

最近的心情怎麼了？

身體或心理有什麼不同？

有出現以上的警訊嗎？

# 如何關注自己與他人 - 憂鬱情緒辨識

( 台北市自殺防治中心 )

- **表情及情緒上：**

焦慮、失神、愁苦、眉頭深鎖，憂鬱、低落、煩躁易怒的情緒

- **在言語及思想上：**

負向思考、自殺意念、自殺計劃、無故與人道別、說道歉或交代事情

- **在行為上：**

退縮或人際衝突、異常行為(寫遺書、事先分配財產、將心愛的東西分送他人、還債、買藥等)、物質濫用

# 你我都是守門人

- 「自殺防治守門人」－「早期發現、早期干預、早期協助」的角色。守門人在看到求救訊息，並於對方需要之時給予鼓勵及資源協助，陪伴他度過想要尋求死亡的低潮期。
- 只要你願意，透過適當的學習，每個人都可以成為「自殺防治守門人」。



# 1問2應3轉介

(引自全國自殺防治中心)



自  
殺  
警  
訊  
不  
漏  
接  
你  
我  
都  
是  
守  
門  
人



# 1問：「主動關懷、積極傾聽」（引自全國自殺防治中心）

- 自殺行為是從「想法」到「行動」的漸進過程，自殺行為出現之前，個案會透露某一形式的線索或警訊，可能以口語或行為的方式表現。
- 感到懷疑他/她有自殺意念，需立即詢問，要有這可能是唯一一次介入幫助的機會的認知。
- 讓他/她放心自在的說，不要打斷他。

## 怎麼問？

- 間接問法：你是否曾經希望睡一覺並且不要再醒來？
- 直接問法：你會不會有想不開的念頭？

## 2應：「適當回應、支持陪伴」 （引自全國自殺防治中心）

- 平靜、開放、接納且不批判的態度
- 開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺
- 積極專注傾聽他/她遭遇的問題，嘗試了解他們的感受，提供情緒支持。
- 不要急著評斷他/她的遭遇、處境或想法。
- 提供任何形式的「希望」，將焦點放在個人正面的力量。
- 少批評，多接納；多同理，少評價。

# 如何陪伴自己與他人

( 台北市自殺防治中心 )

- **同理心的陪伴：傾聽、陪伴、接納情緒**

如：  
日常生活的陪伴、傾聽，維持生活的穩定性。  
每個人都會有難過的時候，沒關係讓我陪你，慢慢來，一切都會慢慢變好的。

- **不適當的回應：批評、指責、否認感受**

如：  
你能力那麼強，為什麼要這樣想、幹麻這樣想？  
你比別人都好，還不滿足？  
一定是你抗壓性太低！  
一定是你想太多

- **陪伴他/她尋求輔導老師或心理師等專業協助。**

### 3轉介：「資源轉介，持續關懷」 (引自全國自殺防治中心)

- 當問題已經超過能處理的程度與範圍時，請主動積極轉介適當的資源，進行資源連結。

#### 那些情況可嘗試尋求專業協助？

- 心情持續低落，朋友陪伴也無法緩解。
- 懷疑可能具有潛在的精神疾病者，例如：憂鬱或幻聽。
- 有自殺或自傷的身心問題，例如：割腕、自殘、過度用藥等自傷/自殺行為。
- 問題超乎協助者的能力。
- 社會資源或支持不足夠。

# 學習主動付出關心

珍惜自己的生命

留意身邊家人及  
朋友的心情

陪伴自己，陪伴彼此  
並記得

**你不是一個人**

隨時都可以找朋友、輔導老師或導師，  
如果你自己或身邊朋友，  
情緒持續低落與憂鬱一個月以上

**請務必尋求心理專業協助！！**

臺南市教育局學生輔導諮商中心諮商心理師 關心您