

要談自我傷害預防-

得先讓孩子了解生命的意義、感受愛與被愛

其次，

每一位教育工作者要有危機與處理的知能與敏銳度

最後，

要有一些些雞婆與打死不退的性格



南投縣曹姓國小六年級女童，月初向學校求援：

「媽媽寫了遺書，還買木炭回家，我很害怕」



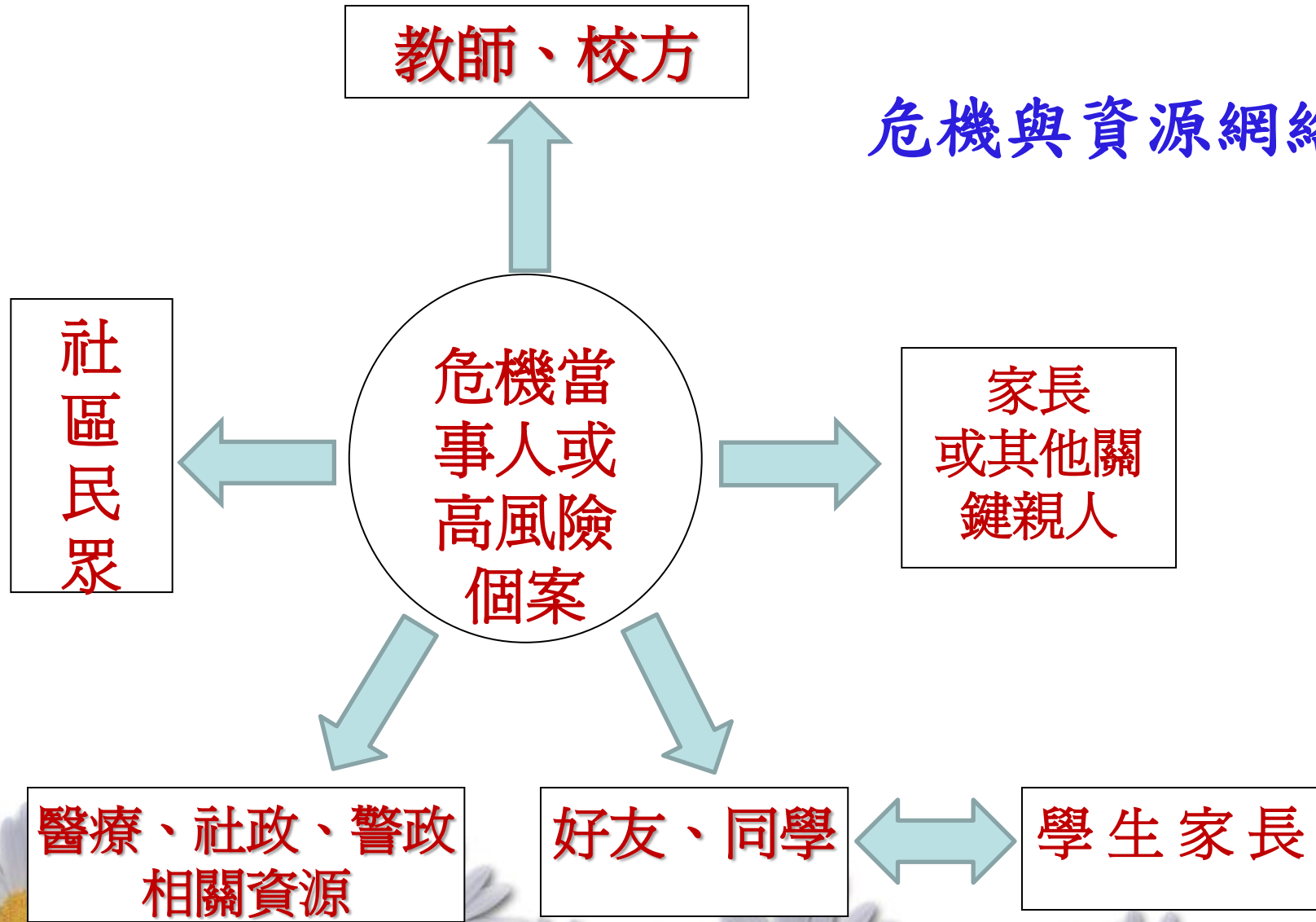
如果你是導師…….

如果你是學務主任…….

如果你是他的同學…….

此刻的關鍵，危機來自於他最親密的人…….

危機與資源網絡



• 家訪之後發現的高風險家庭…….

• 求助的小孩

「曹姓女童本月一日晚上就向學校透露，母親準備清明節燒炭自殺……」

你會怎麼做？

校內危機
處理會議
並分工

通報社政
與警政單
位並追蹤

請社區資
源介入協
助

同學或
好友協助
了解

通知其他
關鍵親人

危機處理的目的只有一個
保護當事人、隔離危險人事物



救曹姓母女 錯失良機

時間	背景	錯失理由
4/2下午	曹母要帶走女兒企圖尋短	應強制留下女童卻未留
4/2晚間 8時	校方去電曹母，曹母表示正和女兒用餐	應立即通知社工找到母女，卻誤信曹母說法
4/3、4、5	清明連續假	社工員也放假，錯失搶救時機
4/5晚	女生未返校	校方未立即通報，錯失時機
4/6	警方社工前往女童家按鈴	無人應門即離去，未強行進入屋內



一、危機辨識與處理機制（二、三級預防）

二級預防：

1. 早期發現早期介入

（相關資料書寫，如家訪、AB表、學習單或作文週記的觀察）

2. 提升介入與輔導知能

3. 篩選高風險群，提供心理輔導、資源協助等， 以避免危機行為發生

4. 社區資源的整合與建構

三級預防：

1. 悲傷輔導

2. 減緩事件衝擊與負面影響



憂鬱與自殺防治的二級預防

辨識情緒狀態與心理症狀、教導處理問題技能

適應性疾患 (Adjustment Disorder)

- 三個月內的壓力造成
 - 身體不適
 - 情緒 (憂鬱 ↑ / 焦慮 ↑)
 - 行為 (品行 ↓ / 工作 ↓ / 退縮)

例如:巨石泥漿衝進家門的驚恐畫面仍歷歷在目，老奶奶傷痛驚嚇的眼淚止不住
經歷88水災，產生極度害怕、恐懼或無助的兒童可能出現混亂或激動行為，
若事件過後持續感受到上述情緒反應超過1個月，就稱為「創傷後壓力症候群」(PTSD)

- 符合兩項之一：
 - 顯著痛苦，超過預期的一般反應
 - 社會/職業(學業)功能重大損害



情感性疾患(Mood Disorders) 之重鬱症(Major Depression)

重鬱症 兩周以上

- 食慾或體重變化
- 失眠或嗜睡
- 疲累\失去活力

- 憂鬱心情
- 無價值感或罪惡感
- 思考\專注力減退

- 自殺意念\嘗試\計劃
- 失去興趣或喜樂
- 行爲激動或遲滯



評估高危險群

- (一) 自殺概念
- (二) 自殺計畫的瞭解
- (三) 先前的企圖自殺
- (四) 身心的壓力
- (五) 危險徵兆
- (六) 支持資源
- (七) 自殺是一種溝通的方式
- (八) 扭曲的死亡概念
- (九) 家族病史或其成長歷程
- (十) 濫用酒精或藥物甚至成癮
- (十一) 突發的事件因素或失落經驗



「自殺之前，鬼門關有三關」

• 而在前兩關，旁人都還有機會「臨檢」，把他攔下來。

• 第一關是「自殺意念」

• 第二關是「自殺計劃」

• 第三關是「自殺行動」



想自殺的人可能會在自殺前數天、數星期或數月有以下的徵狀：

- 表示自己一事無成、沒有希望或感到絕望
- 感到極度挫敗、羞恥或內疚
- 曾經寫出或說出想自殺
- 談及「死亡」、「離開」及在不尋常情況下說「再見」
- 將至愛的物品送走
- 避開朋友或親人、不想和人溝通或希望獨處
- 性格或儀容劇變
- 作出一些失去理性或怪異的行為
- 情緒反覆不定，由沮喪或低落變得異常平靜開心



一旦，發現他(她)想自殺...

一、立即反應期：處理自殺表白的原則

(一) 相信他

(二) 不要一直急著做什麼：

(三) 傾聽，設身處地來感受他(她)的痛苦：

唯有聽才有辦法找出真正令個案痛苦的事。

(四) 盡量做自己，不用刻意掩飾自己的情緒：

(五) 環境氣氛的控制：

(六) 不允許交談時要表明難處：



不要做的事

1. 不要隨意提供意見：如「一切都會轉好的」、「不要胡思亂想」
2. 不要發誓保守秘密
3. 不要爭辯自殺是對是錯
4. 不要增加罪惡感
5. 不要告訴當事人，他(她)只是開玩笑的。
6. 不要企圖說服當事人自殺是錯誤的行為。
7. 不要使自殺者落單直到你確定他已無自殺企圖的危險。
8. 不要「自行」為他找下來的理由。不要說：「多為你的親人著想吧！」



要做的事

1、提供支持

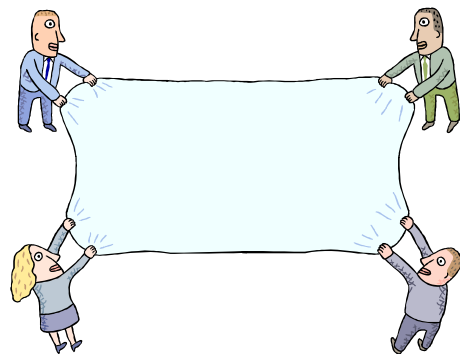
容許當事人和我們講話，把焦點放在問題本身
表現溫暖和關心
營造氣氛，讓害怕和氣憤得以表達
強化當事人優點

2、降低致命性

挪走武器(藥物或危險工具)
安排好友相陪幾小時，高壓狀況下陪她講話
以適當方式通知家長，協助家長共同處理危機
緊急住院

3、請求支援、聯結資源

短期諮商治療
法律協助
社會服務機構



一旦，發現他(她)想自殺…

二、隨後反應期～深入了解當事人的問題

了解當事人的自殺意念和危險因子，當事人自殺意念強度

- 「你有這個念頭多久了？」 「你想如何自殺？」
- 「你以前有沒有自殺過？」 「你是怎麼自殺的？」
- 「有幾次？」 「你實際準備了嗎？」
- 「你寫過遺書嗎？」
- 「你會把這種想法告訴別人嗎？」

不曾告訴別人者自殺強度較高。

- 「倘若你現在就死了，還有什麼掛念嗎？」

掛念越少者自殺強度較高。



一旦，發現他(她)想自殺…

三、死意堅決的表徵

- 留下遺書
- 嘗試不讓別人發現
- 無求救訊號
- 事先準備多時
- 用劇烈的手段
- 為死亡而死亡
- 如果自殺的危險程度是致命的，應轉送精神科醫院，接受治療。



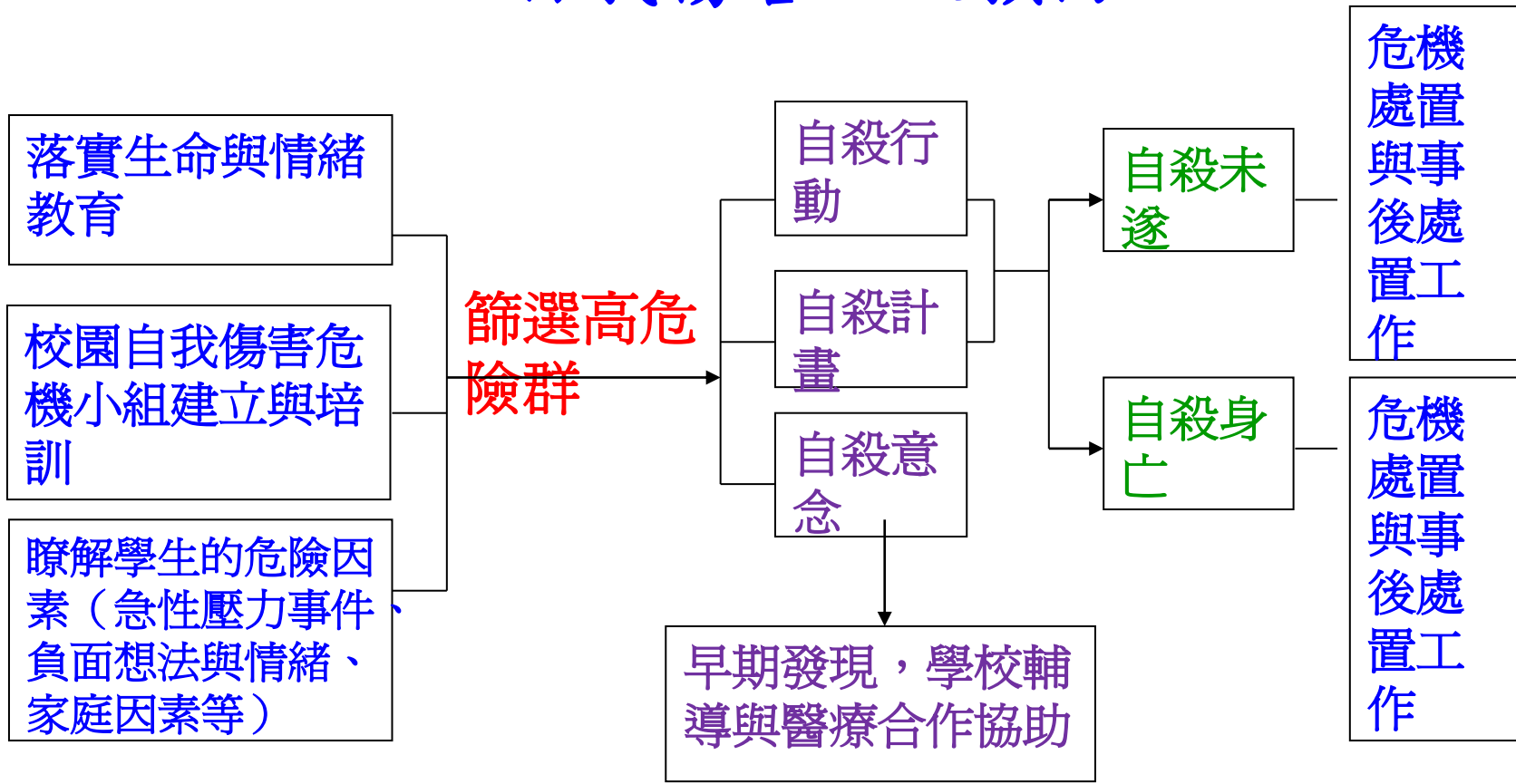
一旦，發現他(她)想自殺…

四、強制送醫的技巧

- (一) 強化自己的信念：
- (二) 行動果斷，態度卻必須溫和。
- (三) 保持人力優勢，動作乾淨俐落
- (四) 善用其他資源，打電話到一一九：



自我傷害三級預防



一級預防

二級預防

三級預防

預防處置階段

危機處置階段

事後處置階段



讓每個孩子知道：

除了功課以外，我也會在學校以及日後
生命中找到自己的舞台！

我希望 每個孩子都喜歡上學，像春風吹來，
每一片樹葉以口哨響應。

我希望 那方小小講台是阿拉丁的魔毯，老師
帶領一群孩子探索生命意義，遨遊知識殿
堂……

簡嬪 老師的12樣見面禮



「誠實地講，我沒有秘方。我只是給她穩定、充沛的關愛，她知道茫茫人海中有一個人有那份心，陪她走那一關。」

鄧惠文醫師

