

心靈捕手-導師電子報第 85 期

走鋼索的日子-淺談自殺防治

發行人：蔡一鳴學務長

總編輯：黃宏宇主任

執行日期：學輔中心

發行日期：109/10/12

前言

近年來，隨著生活方式的改變以及壓力源的增加，大學生的自殺率有上升的趨勢，如今年九月，在台南便發生了 2 名學生，分別為大學生及高中生，疑似因課業壓力而引起的自殺事件（聯合報，2020）。來自衛福部的資料顯示，2018 年 25~44 歲企圖自殺者比例最多，但以 15~24 歲之成長率最高，而細看 15~24 歲在 2019 年的死亡原因統計分析，第一名為事故傷害，第二名便是自殺，面對青少年自殺率的大幅度成長，讓我們不得不正視這個問題。

本期電子報將探討欲自殺者會有的心理狀態及徵兆，並提供師長面對有輕生意圖學生的自殺防治及相關心理衛生資源。

心靈交流站

一、自殺者的心理狀態：

要協助欲自殺者度過低潮，台灣自殺防治協會提供了欲自殺者通常會有的心理狀態：

（一）矛盾

對欲自殺者而言，“生與死”的拉鋸是時時都在發生的，一方面渴望活著，一方面卻有想要逃離生活中的痛苦。

（二）思考僵化及固執


當一個人具有自殺意念時，他們的情緒及思考模式往往會變得想當狹隘且非黑即白，由此可知“自殺”對於企圖自殺者而言其實是一種他們僅僅能想到的替自己脫離生活中痛苦及困擾的解決問題方式。

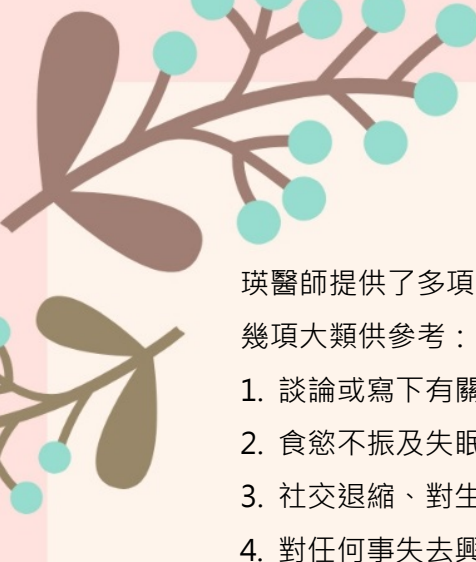
（三）計畫型自殺者及衝動行自殺者

Heeringen(2001)認為自殺是一種動態歷程，從最初萌生自殺意念到自殺成功，是個體與環境交互作用的結果；而欲自殺者通常分成計畫型自殺及衝動型自殺，但不論是哪種類型的自殺者，皆絕非一萌生自殺意念便立即採取行動，就如上述所提到的，通常自殺者的心理狀態是矛盾的，一方面渴望活著卻又想要逃脫痛苦，所以給予陪伴與支持對於欲自殺者而言非常有幫助。

二、自殺的前兆：

多數人對於自殺的迷思之一便是：**自殺是沒有預警的，且往往都是突然發生**；但其實欲自殺者在自殺前通常會有明顯的自殺徵兆，馬偕醫院精神科暨自殺防治中心 - 劉珣





瑛醫師提供了多項行為及心理狀態來讓我們了解欲自殺者所發出的警訊，而本篇整理出幾項大類供參考：

1. 談論或寫下有關死亡或尋死的訊息
2. 食慾不振及失眠
3. 社交退縮、對生活失去動力
4. 對任何事失去興趣
5. 寫遺囑
6. 面臨重大失落及生活的改變
7. 不斷想到死亡畫面及想到死
8. 曾經有過自殺經驗

三、自殺預防：

當師長覺察到同學近期的情緒或行為有很大的改變，且可能有自我傷害或自殺疑慮時，可以如何介入呢？台灣自殺防治學會提供「一問二應三轉介」的方法，讓我們在面對高自殺風險的同學時，可以發揮生命守門員的功能，為學生設立安全防線，提供導師們參考：

（一）一問：積極關懷、主動傾聽

要詢問同學是否有自殺意念並非一件容易的事，透過了解同學近期的身心狀態並評估同學的自殺意念後，可進一步以更明確得詢問同學的自殺意念，如：


- (1) 「你是否希望好好睡一覺，並且不醒來？」
- (2) 「你會不會覺得人活著沒有價值、失去動力以及意義，覺得沒有人在乎自己？」
- (3) 「你有沒有想要結束生命的念頭？或是覺得想不開？」


在了解同學自殺意念的同時，值得注意的是要避免以開玩笑的方式如「你該不會是想要自殺吧？」「別說你要自殺喔！」詢問，而急著提供意見及增加欲自殺的的罪惡感也是需要注意及避免的事。

（二）二應：適當回應、支持陪伴

適當的回應與支持可以運用在師長知道同學有自殺意念之後，溫暖的關懷、關注的傾聽，並以不批判且開放的態度陪著同學去討論所面臨的問題，便可增加同學的社會支持系統及減輕欲自殺者的絕望感。

而在適當回應的同時，也可以陪著欲自殺同學尋找「希望感」，不將焦點放





在「如何停止自我傷害」,而是陪伴同學找到自己所擁有的資源,例如生活重心、目標等能夠舒緩痛苦問題的保護因子,並且順勢著詢問「是否再產生自殺意念時願意尋求協助?」以承諾減少自殺衝動。

(三) 三轉介:積極尋找外部資源


當老師發現同學有自殺意念時,可告知學輔中心,中心將會評估是否轉介,進入醫療系統,展開系統合作。同時老師也可以提供同學以下資源協助他和緩下來:

- (1) 生命線 24hr : 1995
- (2) 安心專線 24hr : 1925
- (3) 男性關懷專線 : 0800-013-999
- (4) 張老師專線 : 1980

結語


隨著青少年及成年早期學生(15~24 歲)自殺比率的提升,讓我們意識到自殺防治的重要性,常常會聽到企圖自殺者將自殺行為形容是“身體無法控制的”“大腦就是一直傳遞自殺的訊息給自己”;欲自殺者所面對的生活如同走鋼索一般,戰戰兢兢、對於生命中出現的改變缺乏控制感,而在身邊的親友及師長們,若能夠提高警覺,即時發現同學們的狀況並協助尋求專業團隊的幫助,便能讓同學長回屬於自己的控制感。





參考文獻

- 財團法人台灣自殺防治協會-自殺的心態與迷思
<https://www.tsos.org.tw/web/page/gatekeeper5>
 - 陳宜佑(2015)-台灣教育評論月刊，4(6)，107-110
 - 衛生福利部統計處-108 年度死因統計結果分析
<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/cp-4927-54466-113.html>
 - 財團法人台灣自殺防治協會-認識一問二應三轉介技巧
<https://www.tsos.org.tw/web/page/gatekeeper3>
 - 衛福部-自殺死亡及自殺通報統計
<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/fp-4904-8883-107.html>
 - 心靈捕手-導師電子報-自殺守門員，自殺辨識與預防，108-1
<https://advisory.utapei.edu.tw/files/15-1026-67390,c213-1.php?Lang=zh-tw>
 - 劉珣瑛醫師-如何發掘自殺徵兆與提供幫助
<http://www.mmh.org.tw/taitam/sudc/doc/%E5%A6%82%E4%BD%95%E7%99%BC%E8%A6%BA%E8%87%AA%E6%AE%BA%E5%BE%B5%E5%85%86%E8%88%87%E6%8F%90%E4%BE%9B%E5%B9%AB%E5%8A%A9.pdf>
 - 聯合報報導
<https://udn.com/news/story/7320/4855293>
- 



班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑幫助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表 (含申請須知) :

<https://advisory.utapei.edu.tw/files/15-1026-68287,c7-1.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 心理師 (校內分機：4332)

小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫唷！



星光卡



109 學年度第一學期活動

成長團體系列

*[愛，啟乘] — 親密關係探索團體

時間：11/18~12/23 每週三 18:00-20:00 共六次

地點：勤樸樓C305

*[生涯Ready Go! 焦慮Let it GO!]

— 生涯探索團體

時間：10/19~12/14 每週一 18:00-20:00 共八次

地點：勤樸樓C305

學輔中心主題週

*擺攤與趣味闖關活動

時間：11/23-11/25 12:00-13:00 地點：榕樹下

*心球探險家講座-當「心」感冒時

講者：周昕韻 諮商心理師

時間：12/1(二) 13:10-15:00 地點：公誠樓第二會議室

*Oh卡探索潛意識工作坊-Oh! 原來我是...

帶領人：李素玲 諮商心理師

時間：12/3(四) 14:00-16:00 地點：勤樸樓C303
(暫訂)

星光小時光

*星光電影院 — 親愛的初戀

時間：10/5(一) 18:00-21:00

地點：勤樸樓C305



-重要訊息-

每參加一次活動，即可於上方蓋章，
集滿三個章，可攜此卡片到學輔中心
換取精美的小文具，11/30(一)開始兌換，
數量10份，敬請把握機會!!
活動詳細資訊以學輔中心網站最新公告為主，
請掃QR CODE至學輔中心網頁或電洽(02)2311-3040轉4335

性相敬，惜相緣

性平申訴專線：
(02)23113040轉1201
(02)2311-3042



成長團體系列

愛情自我探索團體

愛・啟乘

愛情自我探索團體

每個人都嚮往一段穩定的愛情
結果卻時常與我們背道而馳
想談戀愛卻不知如何跨出那一步.....
好不容易得來的愛情總是突然銷聲匿跡....

來愛情團體，透過探索及覺察，用另一個角度認識愛情
讓我們一起乘著愛，出發



招募對象: 臺北市立大學-大學部學生

活動時間: 11.18-12.23 每周三 18:00~20:00

活動地點: 勤樸樓C305團體室

帶領者: 張郁翎、李捷頤實習心理師

報名時間: 至10.25(日)截止

報名方式: 掃描QR Code 填寫報名表

洽詢電話: (02)2311-3040轉4335



注意事項: 提交報名表以後，將安排20分鐘會談，已了解彼此
得期待喔!



生涯Ready Go!

✎ 焦慮 ✎ Let it GO!
～生涯探索團體～



你是否對自己的人生方向感到
疑惑、迷惘甚至有些焦慮呢？
偶爾放下一切，來一場不一樣的體驗吧！
藉由牌卡、藝術媒材等體驗方式，
協助我們發覺自己的優勢，
重新找回童年時期的勇氣與做夢的能力，
讓我們做好準備再度出發！

START

招募對象：對生涯探索有興趣之本校學生

活動時間：10/19-12/14每週(一)18:00-20:00，共八次，需全程參與！

活動地點：勤樸樓C305團體室

帶領者：林冠諭、張郁翎實習心理師

報名時間：即日起至10/11(日)截止

報名方式：掃描QR code填寫報名表

洽詢電話：(02)2311-3040 轉4335

注意事項：提交報名表以後，將安排20分鐘的個別會談
，以瞭解彼此的期待喔！



※此團體方案配合全職實習生碩士論文研究，每位全程參與團體者可獲得200元7-11禮券