

# 校園心理健康守門人

報告人  
專輔教師：丁郁穎





## 前言

- 一位自殺者的獨白
- 為什麼教師需要知道

## 自殺原因

- 急性壓力事件
- 影響自殺意志的三個關鍵要素

## 自殺防治 BHC-5L

- 看(Looking)：覺察異樣
- 聽(Listening)：聆聽求救
- 轉(Learning)：念頭一轉彎，人生大不同
- 牽(Loving)：牽出支持網，團隊力量大
- 走(Living)：走出新生活，快樂向前走



# 為什麼教師需要知道

	14歲以下 人數	15-24歲 人數
2015年	6	183
2016年	6	209
2017年	4	193
2018年	10	210
2019年	10	257

衛福部2020年6月

# 我們的孩子怎麼了？

- ◆ 台北市政府自殺防治中心通報資料，發現，**12歲以下**的學童已出現**有自殺想法**的情況，
- ◆ 推測現代學子**面對情緒挫折而有自殺想法**的**年齡**層正在**逐漸下降**。



# 故事

## 一位跳樓自殺者的獨白



我看到了

10F恩愛的阿呆夫婦正在互毆





我看到了

9F平常堅強的Peter正在偷偷哭泣





我看到了

8F的阿妹發現未婚夫跟最好的朋友在床上



使用抗憂鬱劑：  
108年1397197人  
107年1330204人  
106年1273561人  
105年1212659人  
104年1194395人  
衛福部統計



7F的丹丹在吃他的抗憂鬱症藥

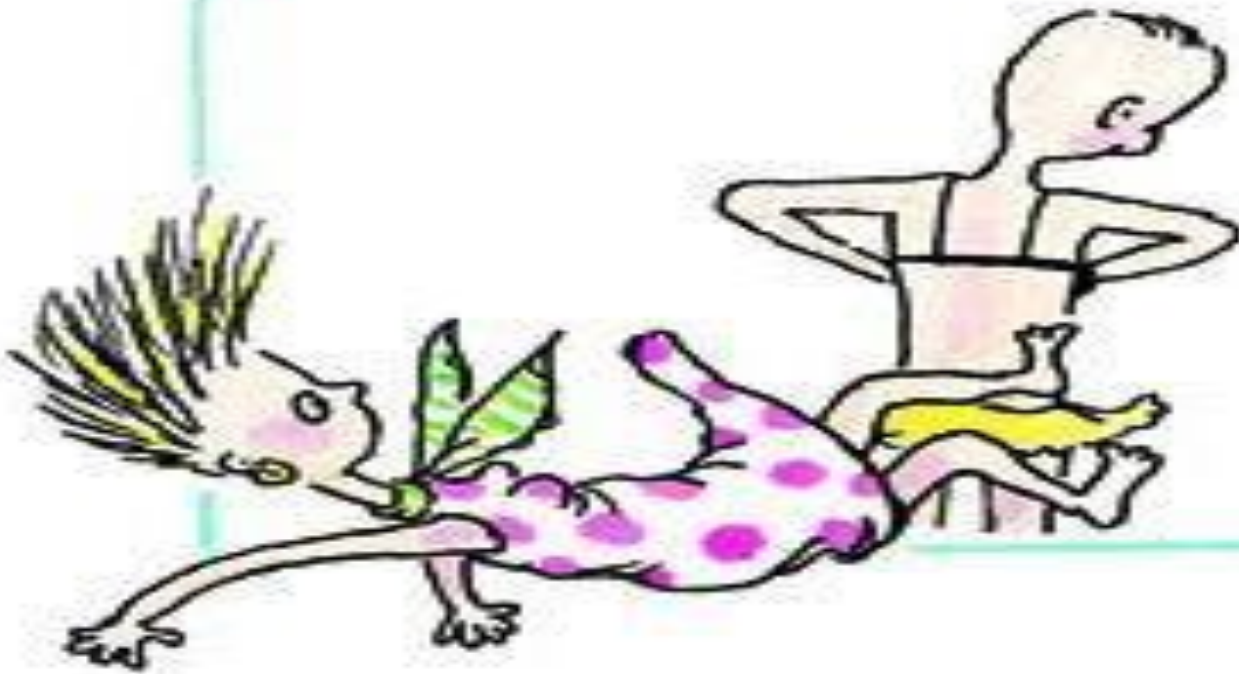


我看到了

6F失業的阿喜還是每天買7份報紙找工作

5F

我看到了



5F受人敬重的老闆正在偷穿老婆的內衣

4F

我看到了



4F的Rose又和男友鬧分手



我看到了



3F的阿公每天都盼望友人拜訪他



我看到了



2F的莉莉還在看他那結婚半年就失蹤的老公照片

快到1樓.....



在我跳下去之前

我以為我是世上最倒楣的人





現在我才知道

每個人都有不為人知的困境

我看完他們之後



深深覺得其實自己過得還不錯

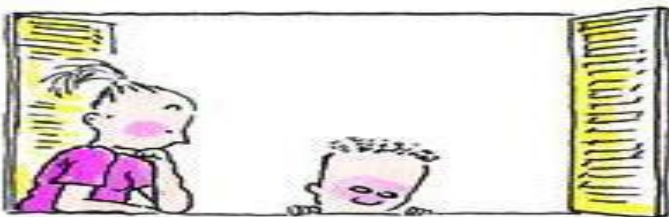


碰！

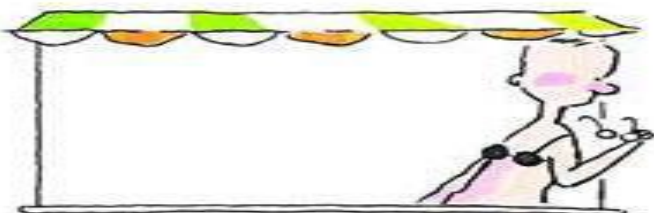
7F



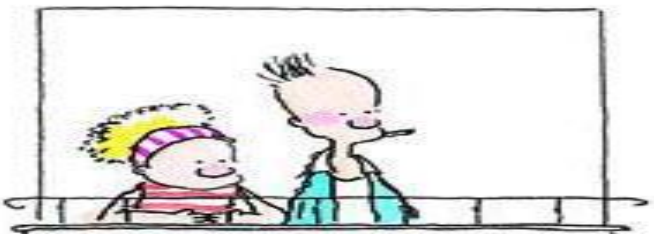
6F



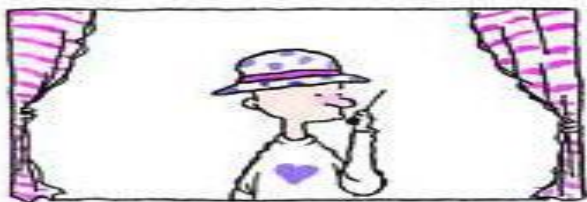
5F



4F



3F



聽到聲音，剛剛在房  
子裡的人，都探頭往  
外看

所有剛才被我看的人

現在都在看我

我想他們看了我以後



也會覺得自己其實過得還不錯



你覺得呢？

這則漫畫讓你有什麼想法？

# 影響自殺意志的三個關鍵要素

- ◆ **缺乏歸屬感** => 感到有人在乎自己，或怕自己在乎的人傷心
- ◆ **活下去沒希望** => 有活下去的目標
- ◆ **極度自我厭惡感** => 轉念、改變對自我的評價與想法



# 誰是守門人？

- ◆ 教職員、家長、同儕、神職人員、警察、健康照護者（看護）、心理健康照護者、懲治人員（矯正機構人員）、急救人員、各行各業工作者…
- ◆ 農藥販售商、心理諮詢熱線義工（生命線、張老師…）、基層醫療人員



# 自殺防治五口訣

## 【BHC-5L】

(Being happiness catchers - 5L)

- ✿ **L**ooking: 看（被在乎）
- ✿ **L**istening: 聽（被在乎）
- ✿ **L**earning : 轉（改變想法）
- ✿ **L**oving: 牽（尋找資源）
- ✿ **L**iving: 走（發展活下去的目標）

# BHC-5L : Looking 看

察覺自殺危險性，注意！他/她有  
沒有與平常不同？



## 自殺徵兆 ~ 語言 / 文字

(一) 留下自殺的筆記或警告。

(二) 學生直接說出死的念頭。

例如：以後不要再給你們添麻煩了。

反正我死了，也沒有人在乎。

# BHC-5L：Looking 看

## 自殺徵兆～行為 / 外觀

- (一)表情平淡、說話慢、眉頭深鎖、垂頭喪氣、悲傷。
- (二)人際退縮，不想和朋友、家人交談或接觸。
- (三)清理自己所有的東西，或將自己心愛的物品分贈他人。
- (四)突然的、異常的行為改變。

例如：睡眠及飲食習慣變混亂、對日常活動失去興趣。

# 簡式健康量表 ( 心情溫度計、BSRS-5 )

## 簡式健康測驗

are U Happy?



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。

完沒 輕 中程 厲 非厲  
全有 微 等度 害 常害

- |                      |                       |                       |                       |                       |                       |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| * 感覺緊張不安。            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| * 覺得容易苦惱或動怒。         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| * 感覺憂鬱、心情低落。         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| * 覺得比不上別人。           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| * 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| @ 有自殺的想法。            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

# 心情溫度計分數說明

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難	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
6. 有過自殺的念頭	0	1	2	3	4

6分: 正常範圍

6-9分: 輕度, 宜做壓力管理, 情緒紓解

10-14分: 中度, 宜做專業諮詢

15分以上: 重度, 由精神科診療

第六題 (有無自殺意念) 單項評分。

本題為附加題, 本題評分為2分以上 (中等程度) 時, 即建議尋求專業輔導或精神科治療。

# BHC-5L : Looking 看



## 自殺徵兆 ~ 環境 / 疾病

(一) 重要人際關係的結束。

例如：親人死亡、失戀。

(二) 家庭發生重大變故。

例如：財務危機、搬家躲債。

(三) 自己或家人罹患長期慢性病。

(四) 精神疾病、憂鬱症。

# BHC-5L : Listening 聽

仔細聆聽，做個關懷的傾聽者。

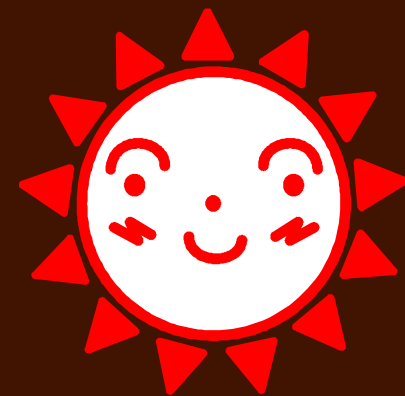
- ☑ 當周圍有人談及自殺念頭時，那是求救信號，請傾聽他的心聲與感受。
- ☑ 當一個好聽眾，耐心聽他的心情，並接受他的感受，小心不要顯露出責備或怪罪。
- ☑ 不要與他爭辯，也不要否定、忽略，或是說「你在開玩笑吧！」。
- ☑ 鼓勵他表達感覺，鼓勵支持適度表達憤怒，讓他知道不必獨自承受。
- ☑ 告訴他你的關心，也表達想協助的意願。
- ☑ 你的「一句話、一個動作、一個支持的力量」對他來說是很大的鼓勵，或可阻斷其自殺的念頭。

# BHC-5L : Listening 聽

我不知道你發生了什麼事，但我願意聽你慢慢說。

不要爭辯對錯。

我很在乎你





# BHC-5L : Learning 轉



傾聽完許多的苦水之後，我們可以提供新的想法與正向思考技巧，學習**轉念**，讓自殺者知道「不是路到了盡頭，而是**該轉彎了！**」

- 想要自殺的人，通常心理矛盾，他們希望有方式可以解決問題，可是又過於負向思考，認為自己的問題已經到了盡頭，沒有轉圜的餘地。

# BHC-5L: Learning 轉 念頭轉個彎 人生大不同

- ◆ 人不是被事情困住，  
而是被「對那件事情的看法」困住。
- ◆ 學習中斷自責與懊悔的思考習慣！
- ◆ 練習多元思考，學習轉念的策略。



# BHC-5L: Loving 牽

拉起愛的小手，牽出幸福捕手安全網

- **記住：一個人的力量有限！**
- 團結力量大，**善用班級經營。**
- 當你發現身邊的同學、朋友有自殺的危險時，除了關心傾聽與支持外，請記住**善用社會網絡與專業資源：**
- 結合其他人際、社會網絡資源，形成安全網，避免採取自殺的行動。
- 善用專業人員的協助—**輔導處、學生輔導諮商中心、自殺防治中心**…等等。





支持

# 人際關係網絡圖

## 評價性支持

- 老師幫助我建立信心。
- ○○○遇到困難總是能保持積極的態度應對，是我學習的對象。

## 工具性支持

- 父母能夠給予我金錢上的援助。
- 當我快遲到時，○○○會載我去。

## 資訊性支持

- 當我遇到困難時，哥哥會給我建議，並且引導我。

## 情感性支持

- 當我快樂時，會分享給○○○。
- 當我難過時，會訴苦給○○○。
- 當我有秘密時，會跟○○○分享。

## 整體支持

- ○○○總是陪伴、支持著我，當我快樂、難過、遇到困難、需要任何幫助都少不了他，他真是我這輩子的貴人。



錦囊妙計



## 資源轉介 與 持續關懷

你告訴我你的心事  
我感覺到你是信任我的  
但，有些事情除了自己煩惱外  
我們還可以找老師一起商量  
聽聽看大人們的意見

### ◇ 可以利用的資源有……………

學校輔導室

兒福聯盟：0800-003-123（週一至五16:30-19:30）

天使心專線：0800-555-911（每天16:00-22:00）

張老師協談專線：電話直撥1980

衛生署24小時安心專線：0800-788-995

婦幼專線：113

行政院衛生署安心專線

0800-788-995

(請幫幫救救我)

生命線

1995

張老師

1980



# BHC-5L: Living 走

人生還有很多新選擇—快樂生活向前走



## 轉移注意力

陪同報名各項社團活動：電腦課、舞蹈課或一起去當志工

## 抒發情緒

吃東西、唱歌、逛街、看電影、聽音樂、大哭一場、到空曠的地方大叫

## 建立支持網路（我在乎的人、在乎我的人）

找人傾吐，和朋友喝下午茶

## 給自己沉思沉澱

放空、沉思、到郊外走走，重新思考下一步，有哪些事情沒有做

## 尋找人生價值、存在感、降低自我厭惡感

諮商、成長課程、作讓自己感到有存在價值的事

## 社會資源及醫療資源

陪同尋求社會資源或醫療門診



# 減壓小秘訣

- ◆ 正常吃
- ◆ 好好睡
- ◆ 有運動
- ◆ 作讓自己開心、放鬆的事
- ◆ 換個想法，看待事情



好想逃走！憂鬱症陪伴者的心聲



# 自殺防治相關資源

[自殺防治  
網絡資源](#)

[珍愛生命  
數位學習網](#)

[社會安全  
網絡支援  
地圖](#)

[新北市社  
區心理衛  
生中心](#)

[新北市醫  
療機構精  
神科](#)

[新北市精  
神護理構  
心理諮商所](#)

[新北市免  
費心理諮  
商輔導](#)

[台北市醫療  
機構心理衛  
生諮商服務](#)

[台北市醫  
療機構  
精神科](#)

[台北市社福  
機構附設心  
理諮商服務](#)

[台北市立  
案心理諮  
商所](#)

[其他](#)

以上資料引自新北市政府衛生局  
感謝衛生局之提供

# 有獎徵答問題

請問，自殺防治五口訣，是什麼？

前六名有獎品





當身邊有心情低落的人，我們可以成為一個  
伸手拉他一把的人，  
一句話、一個微笑、一聲問候，都可能可以  
讓他改變心情。