

相關資源連結

國內自殺防治聯絡電話

單位	電話	口訣
各縣市生命線	1995	要救救我
各縣市張老師	1980	依舊幫您
自殺防治安心專線	1925	依舊愛我
緊急醫療救護專線	119	

宜蘭地區免費心理衛生資源

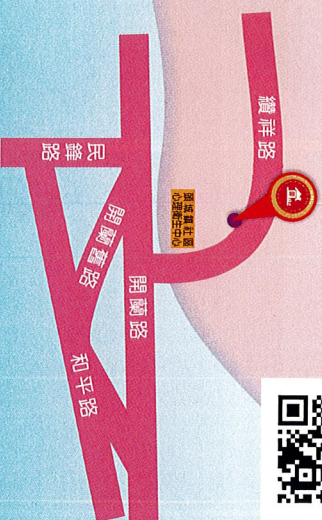
單位	電話	口訣
宜蘭縣生命線	(03)9252095	
宜蘭張老師	(03)9366180	
宜蘭縣羅東鎮社區心理衛生中心	(03)9513880	我應聲幫幫您
宜蘭縣員山鄉社區心理衛生中心	(03)9220885	您幫幫我

宜蘭地區兒童青少年精神專科醫師分布

(以下資訊依據台灣兒童青少年精神醫學學會)

全台兒童青少年精神專科醫師分布

網址：<https://reurl.cc/0VWmY3>



地址：宜蘭縣頭城鎮西五巷3-1號3樓



地址：宜蘭縣員山鄉員山路一段207號2樓
諮詢專線：03-922-0885(您幫幫我)
傳真：02-8192-7000

心情溫度計(簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中(包含今天)」，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 嚴重 非常嚴重

1.睡眠困難,譬如入睡、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題的總分：

0-5分 一般正常範圍

6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談,抒發情緒

10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢



地址：宜蘭縣羅東鎮北成路一段2號
諮詢專線：03-9513-880(我應聲，幫幫您)
傳真：03-951-4000

認識自傷與自殺 (家長篇)



宜蘭縣政府衛生局關心您
宜蘭縣社區心理衛生中心

廣告

我的孩子怎麼了？

孩子自傷、自殺的問題並非突然出現，可能是日積月累經歷了許多複雜情緒後，選擇用自傷行為來紓解心理壓力，又或者採取自殺行為來終結內心的痛苦。

自傷或自殺的孩子雖看似身處絕望，但他們仍對未來是抱有希望的。父母可以重新思考對孩子的觀察理解，也可以反思看看能使用什麼方法跟孩子進行交流互動。

青少年自殺警訊(FACT)

1. 感覺(Feelings)

- 過度的罪惡感和羞恥感、痛恨自己、過度悲傷、持續的焦慮與憤怒。
- 無望的--「事情不可能變好了」、「已經沒有什麼好做了」、「我永遠都沒有希望了」。
- 無價值感--「沒有人在乎」、「沒有我別人會更好」。

2. 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。
- 焦躁不安、攻擊、魯莽。

3. 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。

4. 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、送走喜愛的物品、研讀藥物資訊、獲取武器。
- 自殺的企圖--服藥過量、割腕。

家長守門人三步驟

1 問：「主動關懷、積極傾聽」—關心孩子自傷行為或自殺意圖的想法。

「這幾天睡得怎麼樣？」

「你最近是不是不快樂？」

「你看起來不太好，發生了什麼事情？」

2 應：「適當回應、支持陪伴」—傾聽他們發生什麼事，同理不要評斷、給予希望的回應。

「聽起來你心情很差，這件事讓你很傷心。」

「這件事對你打擊很大，你很挫折、難過。」

「有沒有需要幫忙的地方？」

3 轉介：「資源轉介，持續關懷」—提供可協助的資源(學校、醫院)。

「我可以陪你看醫生，有問題我們一起解決。」

決。」

「要不要找輔導老師聊一聊？」

「你有想要去跟心理師談談嗎，他們或許可以給你幫助。」

他喜歡我嗎？

我好醜。

為什麼他們要討厭我？

家長可以怎麼做？

- ★ 不否認，不迴避
- ★ 避免相互指責與過度自責
- ★ 有耐性陪伴、傾聽
- ★ 恢復與孩子的良性溝通
- ★ 尋求專業協助

家長的自我照顧

如果您目前正在處理孩子自傷自殺問題帶來的壓力，建議您首先練習傾聽不評斷。在處理孩子問題的時候，請記得也要好好照顧自己。

1. 情緒紓解(透過運動/休閒活動釋放壓力)
2. 有研究證實降低壓力賀爾蒙的紓解方法：森林浴(爬山)、水療(游泳、泡澡)
3. 看見努力，接納不完美。
4. 找人訴說，舒緩情緒壓力。