

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 起點 中等程度 嚴重 非常嚴重

1.睡眠困難,譬如難以入睡、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：

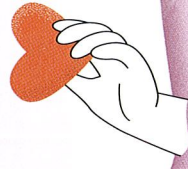
0-5分 一般正常範圍

6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談話、抒發情緒

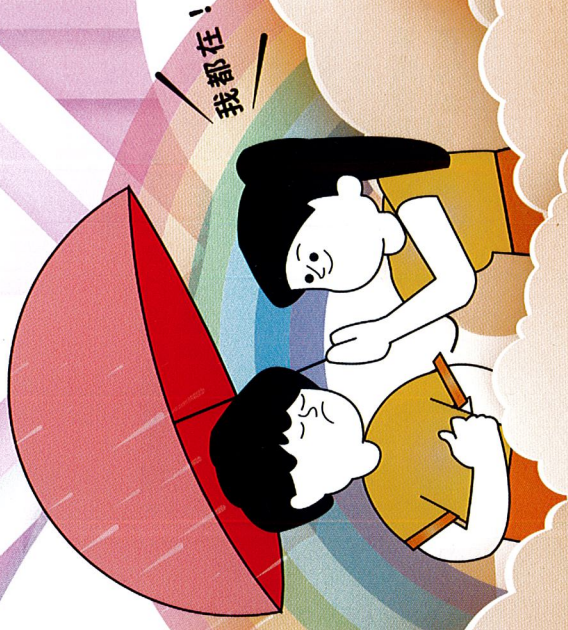
10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

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



認識自傷與自殺 (教師篇)



許多老師一聽到班上某學生又自殺了，常常立即感到壓力、很想逃避，也可能感到憂鬱焦慮，想幫助學生卻不知如何是好？又或者不少老師對慣性自傷的學生不知不覺開始感受到厭煩，當處理這些事產生壓力而有逃避、焦慮的心態其實是很正常的。

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」、「我永遠都是覺得沒有希望」。
- 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、獲取武器。
- 自殺的企圖--服藥過量、割腕。

教師守門人三步驟

1 問：「主動關懷、積極傾聽」—詢問

學生感受、自傷或自殺意圖的動機

「可以告訴我，發生什麼事？」

「你最近是不是感到不快樂？」

「發生什麼事情讓你有想不開的念頭？」

應

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

「這件事對你的影響很大，讓你很傷心」

「是否願意答應在找到任何協助前，不結束

自己的生命？」

「有想過你目前的生活重心、目標是什麼？」

3 轉介：「資源轉介，持續關懷」—提供可協助的資源

「不想聽聽心理師怎麼說？或許他有辦法幫你

打開心結」

「我可以陪你看醫生，有問題我們一起解

決」

「有任何狀況都可以跟我說，你並不孤單」

初級預防中，老師可以做什么？

(1)參與憂鬱、自我傷害防治之研習，對學生行

為有正確的認知。

(2)與學生探討生命的意義與價值。

(3)增進學生處理壓力的技巧。

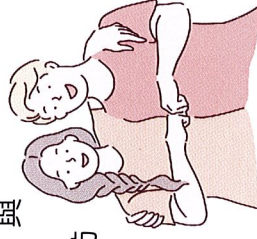
(4)給學生關懷與傾聽，掌握班上學生的身心狀態。

(5)營造班級歸屬感與情緒支持的氣氛。

(6)留意學生週記、作文透露的心事，對「異常舉動」學生具備高度之敏感度。

(7)留意每位同學的出席狀況，與家長保持密切聯繫。

(8)對憂鬱傾向學生，實施家庭訪問，了解學生居家生活狀況。



他喜歡我嗎？

我好醜。

為什麼他們要討厭我？

不妥當的表達方式

一、否定，批判其想法

「你就是想的太多了。我們壓力比你還大，那我們這樣還活不了。」

二、避談自殺

「哎呀想什麼呢！別說這個了，不想參加學校社團很有趣喔？」

三、試圖強調旁人的付出，令其回心轉意

「你看爸媽養你這麼大不容易啊，你怎麼這麼想呢！」

健康的老師才有助人的能量

處理自傷或自殺學生的自我調適

- 一、學生有他個人的情緒困擾，我不必受到過度感染。
- 如果您目前就因為個人生活的其它事件而感到壓力，可能讓您變得更難以承受處理學生自傷自殺問題帶來的壓力。
- 建議您在處理學生問題前，先好好照顧自己。
- 適度的情緒界線，讓自已可以過好生活，也可以給予自傷或自殺學生更有品質的陪伴。
- 二、我試著以學生的角度來了解他的感受。
- 面對這樣的學生，需要學會與「難受」共處。陪他找出痛苦來源，降低痛苦指數，提高支持性，讓他知道有人願意協助他。