



# 品味生命

our life

施雅芝 諮商心理師

2020.12.04

# 對生命的想法.....



對死亡的看法……

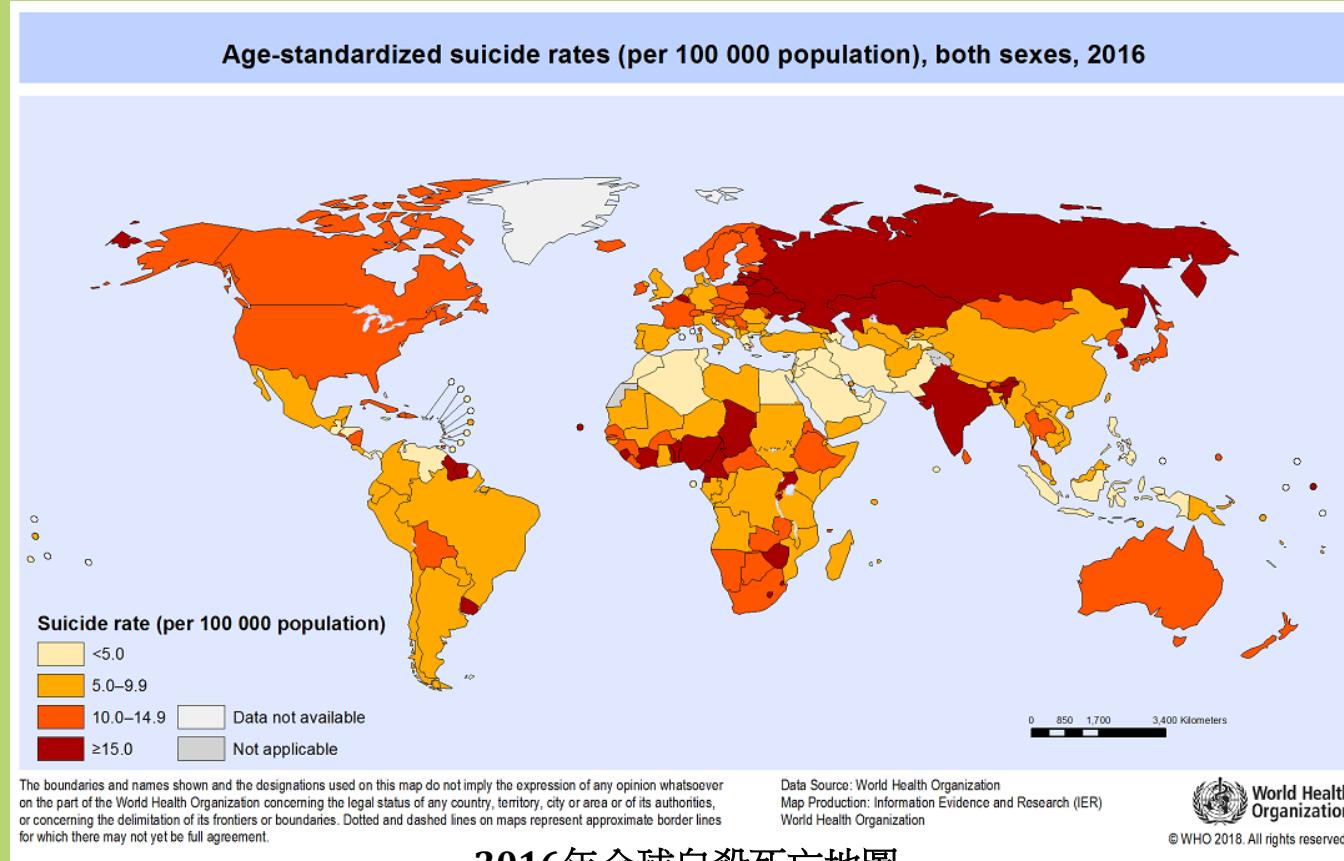


我曾經與死亡最靠近的經驗……

# 對自殺的想法……



## 全球自殺死亡率現況( 2016年)



自殺是一個全球性公共衛生問題，每年全世界大約有100萬人死於自殺，1,000-2,000萬人嘗試自殺，5,000萬-1億2,000萬深受自殺或有一個近親或同事企圖自殺的影響。**亞洲占全世界自殺率的60%**，那麼亞洲每年至少6,000萬人受到自殺或企圖自殺的影響(Beautrais, 2006)。

## 臺北市近10年(98-108年)自殺死亡率分析-依性別分

依據衛生福利部公佈之108年死因統計資料分析，臺北市自殺死亡數之339人中有212位為男性（62.5%），127位為女性（37.5%），男性死亡人數為女性死亡人數之1.67倍；粗死亡率則為男性16.7人及女性9.1人，男/女性粗死亡率倍數比為1.8倍【粗死亡率=（一年內死亡人數／年中人口總數）×1,000】。

年份	男性		女性		合計	
	人數	死亡率	人數	死亡率	人數	死亡率
98年	234	18.5	107	7.9	341	13.0
99年	212	16.8	117	8.7	329	12.6
100年	188	14.8	118	8.6	306	11.6
101年	207	16.2	126	9.1	333	12.5
102年	166	12.9	95	6.8	261	9.7
103年	181	14.0	130	9.3	311	11.5
104年	205	15.8	113	8.0	318	11.8
105年	197	15.2	111	7.9	308	11.4
106年	193	15	124	8.8	317	11.8
107年	219	17.1	130	9.3	349	13
108年	212	16.7	127	9.1	339	12.8

# 自殺的迷思



# 自殺的迷思

資料擷取自

<https://www.tsos.org.tw/web/page/gatekeeper5>

- 1.與人談論自殺是不好的，他可能會被解讀為鼓勵自殺。
- 2.自殺是一種遺傳的行為。
- 3.當個案出現改善跡象或自殺生還時，他們就脫離危險了。
- 4.談論自殺的人不會傷害自己，因為他們只是想要別人注意。
- 5.提到自殺的人並不會真的去自殺。
- 6.自殺者都是真的想結束生命。

資料擷取自

<https://www.tsos.org.tw/web/page/gatekeeper5>

# 自殺的迷思

- 7.大多數的自殺事件都是沒有預警就發生的。
- 8.只有精神疾病患者才會有自殺傾向。
- 9.要解釋自殺的原因是容易的。
- 10.自殺是解決問題的好方法。
- 11.談論自殺會讓本來不想自殺的人，變得有想自殺的念頭。
- 12.想自殺的人都有心理疾病。
- 13.具高度自殺危險性的人，是抱持著必死的決心。

# 對於孩子，你我知多少???!!!(1/2)

<https://www.gvm.com.tw/article/39889> (2017)

<https://udn.com/news/story/6885/4462077> (2020)

[https://healthforall.com.tw/?action=article\\_in&id=5043](https://healthforall.com.tw/?action=article_in&id=5043) (2020)

曾被網路霸凌的兒少被網路霸凌後的影響，發現影響最多的是感到沮喪(31.2%)、對人際社交互動感到憂慮與緊張(23.6%)，值得注意的是，甚至有10.7%孩子曾出現自殺或自傷的念頭(7.9%的兒少曾因此自傷、7.6%曾有自殺念頭)。

# 對於孩子，你我知多少???(2/2)

- 學生以最激烈的方式結束生命，深入探究其動機，多半與「壓力」有關。因其心智尚未成熟，無法面對或解除壓力時，也無暇顧及是否有未來/希望，只希望現在求得解脫。
- 小學生的壓力源:家庭壓力、學校壓力、自我壓力及環境壓力。
- 國小生有接近七成比例的學生表示，如果心情不佳，不知道該怎麼辦!?(2014)
- 父母及師長的情緒及態度會影響孩子，大人負面的情緒反應或語言會讓孩子聞之卻步有心事及壓力時不知道如何自我排解，也不敢尋求大人的傾聽或協助。
- 國小高年級學童面對壓力的因應方是為「從事自己喜歡的休閒活動」、「向別人訴苦」、「摔東西出氣」、「吵架發洩」、「放鬆休息」、「逃避無助」、「積極應付」(2006)。

面對企圖自殺的學生、朋友或  
家人，我可以做些什麼呢？

珍愛生命守門人的角色



CHANGE

CHANGE

CHANGE

# 自殺風險增加的警訊及線索

- **言語**

表達想死的念頭，直接說出來或從書寫文字中表現出來(反覆提及死亡或自殺)。

- **行為**

突然明顯的行為改變、出現學習/行為問題、放棄個人擁有的財產(轉送重要物品)、藥物/酒精濫用。

- **環境**

結束重要人際關係、家庭發生重大變故(財務困難等)、對環境適應不良且失去信心、模仿效應。

- **併發性**

從社交團體中退縮、具強烈孤獨感、無望、無助、憂鬱徵兆明顯、被汙名化、顯現不滿情緒、睡眠及飲食習慣紊亂，顯得疲倦及身體不適。

# 關懷心情四步驟

## 覺察Aware

用心覺察他就有  
一線生機.....

## 詢問Inquire

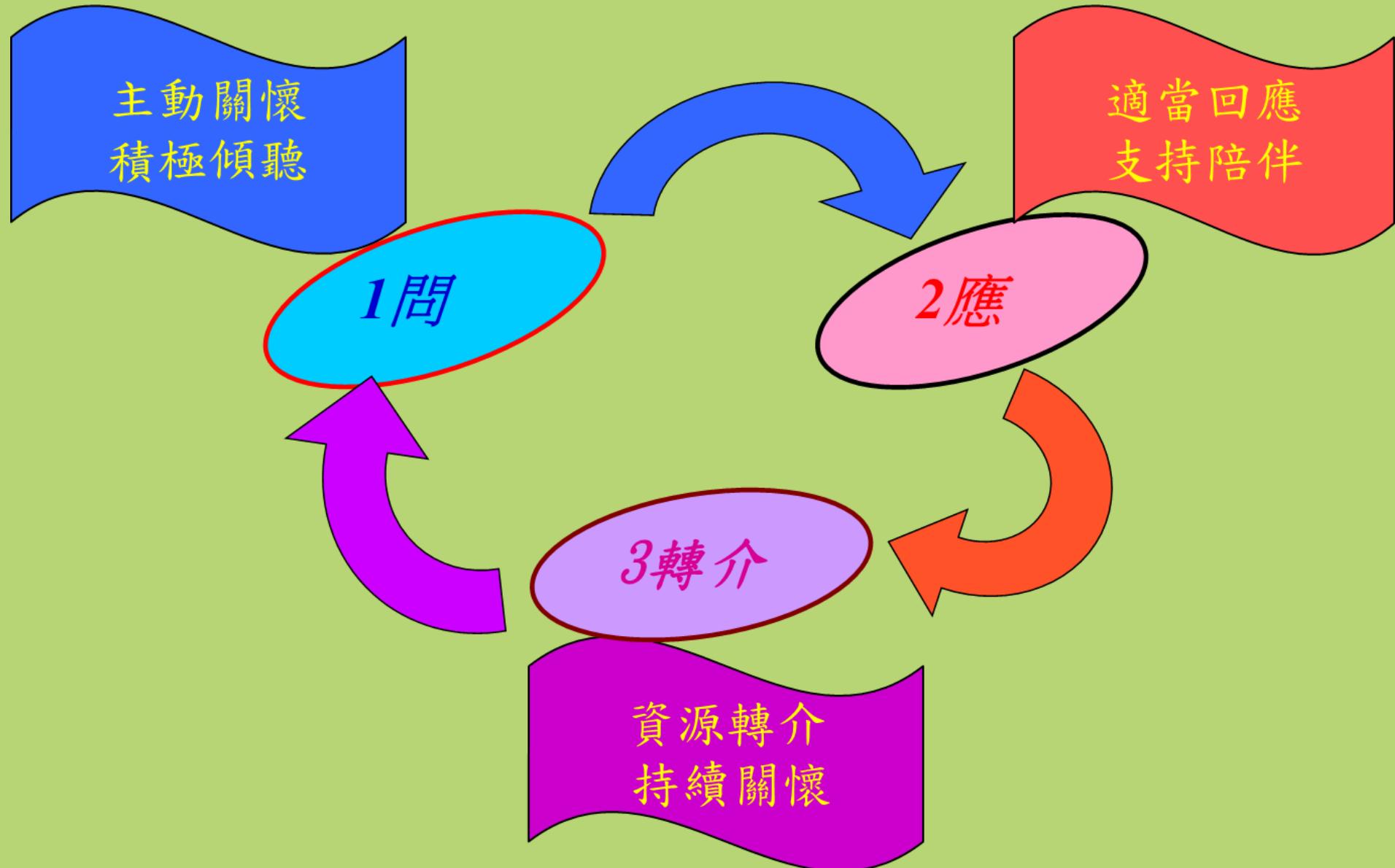
主動詢問，讓他  
感受關心.....

## 傾聽Listen

耐心傾聽，讓他知  
道自己並不孤單.....

## 求援Refer

積極求援，  
一起拯救寶貴生命.....



資料來源: 全國自殺防治中心

# 珍愛生命守門人的關懷工具

Android版本



iOS版本



測量心情是否發燒

## 心情溫度計定義

### 什麼是『心情溫度計』？

心情溫度計為簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale，以下簡稱BSRS-5)的俗稱，主要在作為精神症狀之篩檢表，目的在於能夠迅速了解個人的心理照護需求，進而提供所需之心理衛生服務。與其他篩檢量表相比，心情溫度計具備有簡短、使用容易之特性，研究結果更顯示心情溫度計在社區大規模調查中仍具有良好之信效度。

## 如何善用『心情溫度計』？

在我們關心他人的過程中，常常遇到對方有情緒的困擾，卻不知他們困擾的程度，心情溫度計可幫助我們具體地了解對方的心情，同時也可幫助對方釐清他們情緒困擾的程度，並且可以根據得分結果做適當的處理。心情溫度計為一自填量表，可以幫助我們了解自己的心情狀態，也可以用此量表主動關懷週遭的人，建立起自我健康管理的習慣。

# 心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

## 簡式健康量表

- ① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒
- ② 感覺緊張不安
- ③ 覺得容易苦惱或動怒
- ④ 感覺憂鬱、心情低落
- ⑤ 覺得比不上別人

### ★ 有自殺的想法

完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4

前五題總分

0-5分

為一般正常範圍

6-9分

輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒

10-14分

中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢

15分以上

重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估

### 有自殺的想法

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢

## 得分說明



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

# 關懷

一問

- 掌握溝通技巧 (言語/非言語)
- 建立良好信任關係 (傾聽/同理心)
- 練習**情緒支持**技巧



# 溝通

二應

嗯哼～以問代答溝通法！

FB:酷勒客-Clerk的路障生活

我不想活了



~~生命無價啊！~~

嗯哼～  
你怎麼會  
這樣想呢？

覺得沒人在乎我



~~不要想不開啊！~~

嗯哼～  
還有呢？

我覺得好  
寂寞-----



~~自殺不能解決啊！~~

嗯哼～  
還有呢？



# 聯繫

三轉介



# 微電影與相關資料分享



<https://www.youtube.com/watch?v=f706rjQekao>

對不起

<https://www.youtube.com/watch?v=GR6l1z2kxYE>

活著好累.....

<https://www.youtube.com/watch?v=qS2-6zoX-de>

四位媽媽的分享

<https://www.youtube.com/watch?v=AV3JgT9W5LQ>

憂鬱症知多少？！

[https://www.youtube.com/watch?v=FfGDXH\\_Qgi4](https://www.youtube.com/watch?v=FfGDXH_Qgi4)

過來人的分享—阿巧

[https://www.youtube.com/watch?v=yt2w5FDUv\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=yt2w5FDUv_U)

致可能想自殺的你.....

# 心理健康促進宣導素材



<https://dep.mohw.gov.tw/domaoh/cp-3560-37463-107.html>

Source...

## 心理諮詢資源

### ♥ 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

提供心理課程資訊及諮詢服務

電話：3393-7885 服務時間：週一至週五9:00-22:00

### ♥ 臺北市立聯合醫院附設門診部社區心理諮商服務

提供專業心理諮商服務

請查詢 <https://mental-health.gov.taipei/> 公告之社區心理諮商服務

### ♥ 安心專線

提供一般民眾自殺防治心理輔導

電話：1925（依舊愛我） 服務時間：24小時

### ♥ 生命線

電話：1995（要救救我） 服務時間：24小時

### ♥ 「張老師」專線

電話：1980（依舊幫您）

服務時間：週一至週六 9:00-21:00 星期日 9:00-17:00

(※各地區服務時間會依實際人力增減)

心理諮詢/  
諮詢資源

# 自殺通報

## 轉介者注意事項:

- 1.若為緊急案件，請先求助110或119並請轉介單位務必線上通報後主動來電說明。
- 2.若轉介單位係透過第三人獲悉並未實際接觸個案，請務必於確認及評估實際案情後再行轉介。

自殺防治法第11條規定「中央主管機關應建置自殺防治通報系統，供醫事人員、社會工作人員、長期照顧服務人員、學校人員、警察人員、消防人員、矯正機關人員、村（里）長、村（里）幹事及其他相關業務人員，於知悉有自殺行為情事時，進行自殺防治通報作業。」(108.06.19)

自殺防治法施行細則第13條規定「本法第11條第1項所定人員**應**自知悉有自殺行為情事後**二十四小時內**，依中央主管機關建置之自殺防治通報系統進行通報作業。本法第11條第2項所定通報內容，包括可得知之自殺方式、自殺行為人資料、自殺原因與處置情形及通報人聯絡方式。」(109.08.06)

<https://ssopxy.gov.taipei/>

服務單位隸屬於臺北市政府，請於“員工愛上網” - “數位表單整合平臺”進行線上通報  
<https://is.gd/6hudIX>；若您服務單位非隸屬於臺北市政府，請至衛生福利部網頁，進行線上通報(<https://sps.mohw.gov.tw/Account/RegisterFirst>)。



教育人員常被賦予壓力  
BUT自殺防治的精神是  
照顧當事人的身心狀態  
陪伴其守住希望、看見  
內外在資源、討論不同  
選擇的可能性.....  
BUT不承擔其生命責任



THANK YOU

