

給教師

自殺防治懶人包

全心守護學生心理健康



教育部



臺灣大學

廣告



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

親師溝通原則一把罩

怎麼說？



懂家長，也讓他們懂你

提供給家長的訊息要是可讀性高的，字詞用語要符合家長的背景。



提供正面及正確的訊息

與家長聯繫時，盡量先提供10個孩子正面的訊息，再切入今天討論的重點。



開放式問句進行

不急於一時就把所有狀況全部表露出，試著用開放式問句，如：孩子最近在家表現如何呢？

怎麼做？



同理心蘄露

避免與家長爭論，讓家長理解你對孩子關注，在不同情況之下，滾動式修正自己作法。



共同討論解決辦法 提供資源

親師一同討論解決的辦法，並提供適切的校內外資源。

建立與家庭的連結

3C精神

良好溝通 Communication

理解家庭特殊性及困境，營造融洽感，彼此溝通需求

建立信任關係 Connection

與家長建立信任感，真誠地關懷家長與學生。

關懷 Care

保有同理心與利他精神，適度接納家長的想法。

我的學生怎麼了？

你觀察到你的學生
持續一段時間出現



悲傷的情緒

較少社交互動

開始談論自我傷害及死亡的內容

自我傷害的行為

情緒易怒或突然爆發

造成傷害的失控行為

飲食習慣改變

難以入睡或睡眠障礙

經常頭痛或胃痛

學習成績有急遽的變化

開始有逃學或缺課情形

當學生出現這些症狀，都要特別的注意，給予關懷、陪伴與傾聽

老師請您幫幫忙我

當學生出現心理健康的高危險症狀時，老師可以做些什麼？

主動關懷、傾聽與陪伴

主動關懷孩子，給予陪伴並積極傾聽，善用溫和眼神、拍肩、語速緩和等肢體語言。

擴大高風險孩子的支持系統

學生的同儕亦是守門人之一，鼓勵同學的陪伴與監督，陪伴個案度過難關。

與家長溝通並轉介專業資源

必要時連繫家長，了解孩子在家狀況，也適時叮囑家長注意孩子的變化，必要時給予轉介

持續追蹤與評估

持續追蹤學生心理變化，並且提供密切諮商，維持與相關人員(家長、各科老師、校安人員等)的聯繫。

自殺是有跡可循的過程

「連我爸媽都不愛我，整個世界沒有人會愛我了」

「我覺得自己一無是處，班上的人都討厭我」

「他為什麼要跟我分手，我到底哪裡做錯了」

「他們根本不在乎我，只在乎我是不是第一名」 「我要讓他們都後悔，讓他們一輩子活在內疚裡」

慢性歷程

學生處在
外在環境
內在身心
長期負面影響



急性歷程

生活中發生了
突然的變化
使學生倍感壓力
造成情緒上的波動

青少年自殺3大主因



憂鬱症狀 41.3%



感情因素 30.2%



家庭因素 20.9%

但自殺並非單一因素所造成
常為各種原因加總，而造成憾事發生！

自殺行為的高風險族群

一般性危險因子

曾經試圖自殺/自傷

面臨重大的失落

藥物濫用

家庭缺乏凝聚力

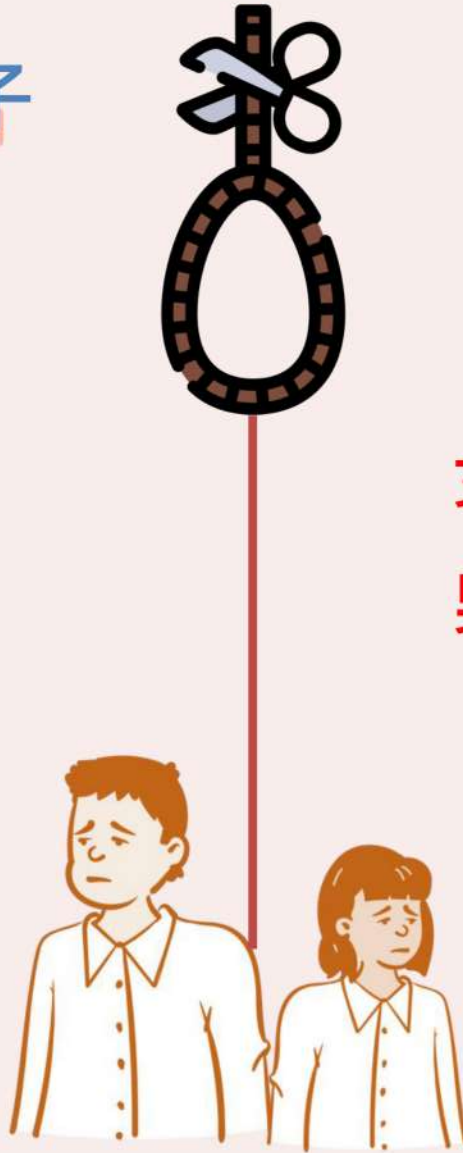
兒童受虐

家庭有精神病史

性別

女性自殺企圖者較多

男性自殺死亡者較多



自殺行為的高風險族群

性傾向/性別認同

同性戀者自殺的比率
約為異性戀的2至6倍



較缺乏社會支持
社會的排斥
孤立的感覺
出櫃的壓力

特殊教育需求學生

學生學業成就被賦予高度期望或無法滿足基本要求者，與日後罹患憂鬱症及自殺意念有高度相關。



學業成就等於個人價值
不合理的社會期望
父母不切實際的要求
完美主義



青少年自殺警訊

FACT

感覺 **F**eelings

失去希望 - 「人生不可能變好了」
無價值感 - 「沒有人在乎我」

行動或事件 **A**ction or Events

- 藥酒濫用
- 說或寫有關死亡或毀滅的事情

改變 **C**hange

行為 - 無法專心
睡眠 - 睡太多或失眠
飲食習慣 - 沒有胃口或暴食
對以往喜歡的活動失去興趣

預兆 **T**hreats

言語 - 「好煩，好累，好想逃離一切的痛苦」
威脅 - 「我很快就不在這裡了」
計畫 - 安排、送走喜歡的東西、自殺企圖



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

教師守門人三步驟- 1問

學生有危險了，我可以怎麼會做？

一問
「主動關心、積極聆聽」



怎麼做？

了解學生的狀況，不責備
多與孩子談心，傾聽他的現況
不要打斷及批判他
必要時與家長聯繫

怎麼說？

最近是不是不快樂？
會不會覺得一覺不醒也沒關係？
會不會覺得活著沒意義、沒有人在乎？

教師守門人三步驟- 2應

學生有嚴重情緒困擾，我可以怎麼做？

二應

「適當回應孩子的問題、
提供支持陪伴」



怎麼做？

提供持續的支持、陪伴與聆聽；
回應過程中保持平靜、開放、關心、接納，
且不帶批判的態度

怎麼說？

關懷近一週心情溫度：
「最近睡眠？緊張不安？容易生氣?…」
與他討論目前生活重心與目標為何？
有沒有可以令他積極投入的事物或方向？

教師守門人三步驟- 3轉介

學生的心情持續發燒，我該怎麼辦？

三轉介

「尋求適當資源的協助
並持續關懷孩子的進展」



怎麼做？

若學生的問題仍無法緩解，且超乎自己的能力範圍，則尋求專業的協助，
有效連結校內外專業資源

怎麼說？

若孩子抗拒就醫，可以跟他們說：
「我可以陪你去看看，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」

心情溫度計

教師可以透過心情溫度計，和學生聊聊心情溫度近況，了解學生是否有任何生活困境造成心理困擾，並給予適當的關懷及支持，共尋解方。

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。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
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
★ 有自殺的想法 —	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題總分：

0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

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。

心情溫度計也有APP喔！

立即免費下載~



1. 紀錄心理困擾程度變化



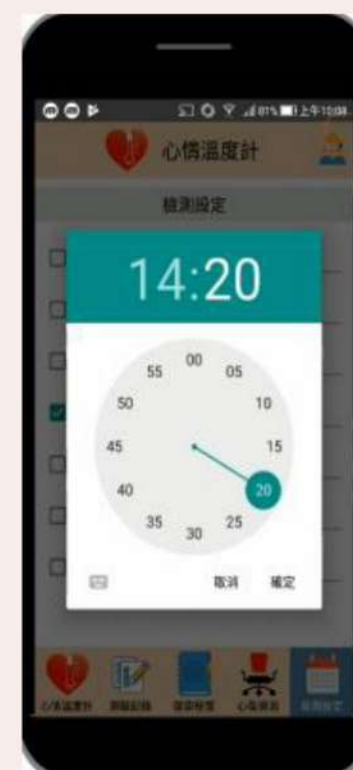
2. 免費心理衛生電子書/影音



3. 精神心理衛生資源地圖



4. 鬧鐘提醒自我檢測



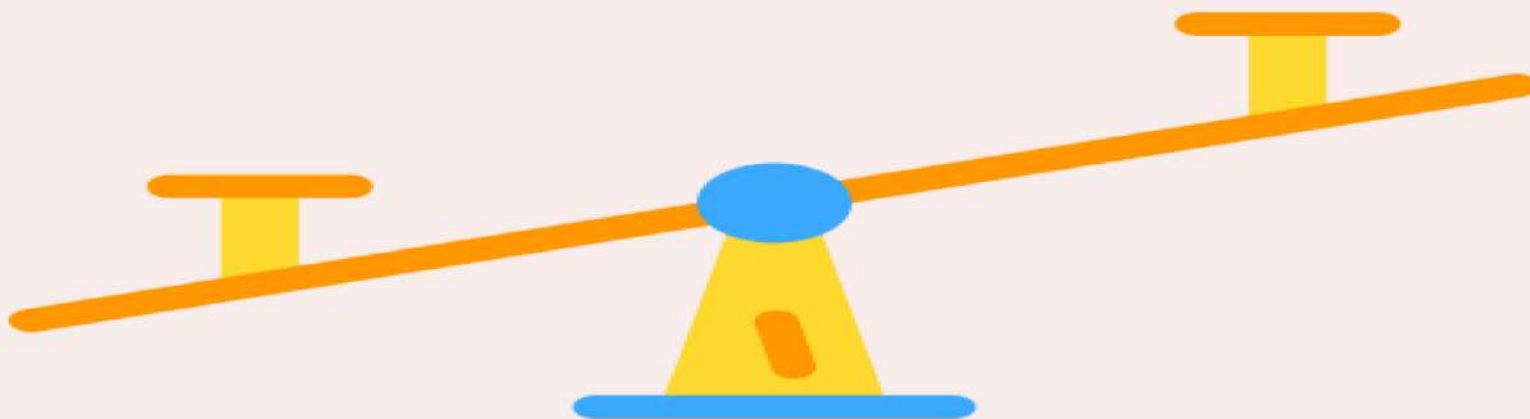
老師還可以做什麼？

強化青少年心理健康

- ✓ 培養應對、問題解決能力
- ✓ 以聆聽取代持續施壓
- ✓ 引導情緒覺察，找尋抒發或因應方法
- ✓ 認識遇到困難時的求助管道

老師與家長合作 關心孩子狀況

當學生有任何狀況時，第一時間除了關心、傾聽孩子的心聲之外，也要嘗試與家長溝通，關心學生在家的



教育部學生事務及特殊教育司首頁>重要業務專區
>學生輔導>學生自我傷害防治專區
或掃描QRcode



教育部學生事務及特殊教育司
學生自我傷害防治專區



搜尋：1.「校園心理健康促進與自殺防治手冊」
2.自殺防治懶人包(教師篇、家長篇、學生篇)

歡迎下載利用！