

「自殺防治守門人」宣導活動

長榮大學 諮商中心

輔導老師 群

諮商中心簡介

諮商中心、資源教室
個別諮商晤談室
心理諮商是什麼
如何預約個別諮商

諮商中心位於
第二教學大樓5樓



諮商中心提供什麼協助？

心輔組—諮商輔導

透過個別諮商、團體諮商、心理測驗、工作坊等方式，協助同學增進自我了解進而有更多的勇氣及自信去面對人生的挑戰，追求心靈層面的品質。

資源教室—身心障礙生輔導

專為身心障礙學生而設立的「資源教室」，提供生活、課業、成長活動等各項服務，增進身障生在校之適應與發展。

什麼是個別諮商？

一對一，由心理專業人員協助
同學處理目前所面臨的困擾

每週一次，每次約50分鐘
每個困擾約討論6-8次

談話、繪畫、角色扮演
沙遊、牌卡等方式

情感關係、多元性別
人際關係、家庭關係
情緒管理、壓力調適
學習策略、生涯探索
自我探索、精神疾病



個別諮商室



個別諮商室-1



個別諮商室-2



表達性媒材-沙遊

心理諮商常見的疑問

我在諮商室裡面的談話內容，
會不會被導師、家人、朋友們知道？

我們非常在乎同學們的隱私權，因此會遵循保密原則
同學的導師、家長、朋友們都不會知道同學們在諮商中心的輔導狀況



保密有其限制

倘若同學有自傷或傷人等危害自己或他人安全的疑慮
或有觸犯法律的情況，則會需要更多人提供協助

心理諮商常見的疑問

去諮商的人是不是生病了？
去諮商的人是不是很脆弱？



這個觀念是不正確的喔！

來諮商中心的同學是很有勇氣的
往往是願意面對自己正在遭逢的困境
想要追求更好的心靈品質的一群人

如何預約個別諮商

個別諮商申請流程

1. 電話預約：06-2785123分機1273-1279預約晤談
現場預約：直接到諮商中心預約晤談（第二教學大樓5樓）
2. 初步晤談：輔導老師與您簡單談話、瞭解來諮商的動機，
安排適合您的輔導老師 / 精神科醫師進行諮商

諮商中心服務時間

日間服務時間

周一至周五，08:10-17:10

夜間服務時間

學期第二周至第十七周，至21:30

諮商中心電話：(06) 278 - 5123 轉 1272 ~ 1279

資源教室電話：(06) 278 - 5123 轉 1280 ~ 1284

自殺防治守門人

班級心理衛生宣導活動



長榮大學 學務處
諮商中心

自殺防治相關新聞



楊又穎自殺身亡 遺書指被網民酸

楊又穎自殺身亡 遺書指被網民酸

聯合報 – 2015年4月23日

農委會前主委彭作奎女兒、本名彭馨逸的藝人楊又穎，前天在台中住處疑吸氫氣輕生死亡，留遺書指在工作中被霸凌排擠，還被網民酸；廿四歲的楊又穎，網拍模特兒出身，目前是外景節目主持人，也被稱為新宅男女神。

檢警在床上找到一本筆記本，楊又穎在裡面提到工作心情，文字中透露沮喪和難過心情。剛開始她寫「大家要一起加油」，最後提到工作被霸凌，遭網友酸民間言閒語，也提到自己對某位同事好，卻遭別人酸說自己只重視大牌的人，看不起小咖。

楊又穎最近曾因睡眠障礙就醫，她在筆記本上提到工作壓力大，曾被霸凌；她在十一月十一日光棍節當天在臉書留言，「這一年來那些說是我的好朋友的人，你們真的是我的好朋友嗎？」

網路有酸民曾批評楊又穎耍大牌，也有網友故意寫「心地楊（即cindy楊）很愛假掰，偽善裝天真」。楊又穎死亡消息傳出，很多網友和粉絲在她臉書留言惋惜，很多人不可置信，直說這是假消息。更多粉絲為她抱不平，在臉書回罵曾酸楊又穎的人指出，「你們無心的一句話或有心的攻擊，都是別人心裡的一把刀」。

去年自殺未遂 情感人際因素居首位

中華日報 – 2015年2月17

日

全國自殺防治中心主任李明濱教授表示，年節氣氛容易使得獨居或離鄉背景的遊子，觸景傷感，我們只要一通電話，或是一封訊息，就可以減少憾事的發生。

李明濱教授指出，103年全國有 24,331位的自殺未遂者被通報追蹤關懷，分析其自殺誘因，以情感人際因素位居首位（49.9%），其中包含夫妻問題、感情因素、家庭成員問題等等，顯示出家庭及人際交流間的重要性，尤其在年節多一分的關懷，可以讓對方感受到溫暖。

根據全國自殺防治中心自殺未遂者通報系統發現，65歲以上自殺未遂者在3、4月呈現自殺高峰。李教授呼籲，長期服藥者，切勿驟然自行停藥，同時，春節後過，民眾回到工作崗位，家中長輩容易感到失落或孤獨，此時更需要關懷給予持續的支持。

據指出，若發現自己或親朋好友有憂鬱傾向或是自殺企圖，應儘快至相關醫療機構求助，適時紓壓。可撥打衛生福利部免付費安心專線 0800-788-995、生命線 1995、張老師 1980等心理諮詢電話尋求協助。

自殺行為的高危險族群



- ? 男性自殺死亡人數是女性的兩倍，死亡率隨年齡層增高而上升；女性自殺未遂者約是男性的兩倍，年齡層為25-64歲者占率較高，其中以情感與人際關係、精神健康與物質濫用及工作經濟因素為主要原因。
- ? 相關高風險因子包含嚴重身體疾病、酒精或藥物濫用、曾有自殺企圖、失業、獨居者，以及親人或自身過去就有嚴重憂鬱症、精神疾病者，皆屬於自殺高危險群；
- ? 短期的突發壓力事件中，與所愛或在意的人分開、面對生離死別，或是在情緒、經濟支柱、社會地位上遭到重大打擊者，皆有其危險性。

短片賞析

? 打勾勾 (The Heartbroken Princess) (25’)

自殺防治守門員的重要性

自殺不是偶然事件

常發生在自己擁有的能力不足以抵擋痛苦的時候

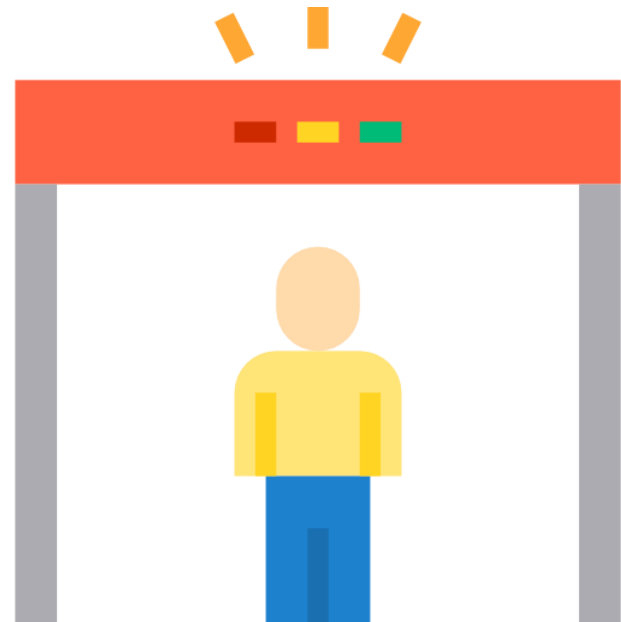
人人都可以成為自殺防治守門人，

留意並陪伴自殺者及自我傷害者，

尋找或轉介學校及醫療資源。

你，是一個非常重要的

自殺防治守門人！



自殺防治守門人123步驟

- 1問
- 2應
- 3轉介

主動關懷與積極傾聽
懂得辨認自殺高風險指標

適當回應與支持陪伴

資源轉介與持續關懷

自殺防治守門員的重要性

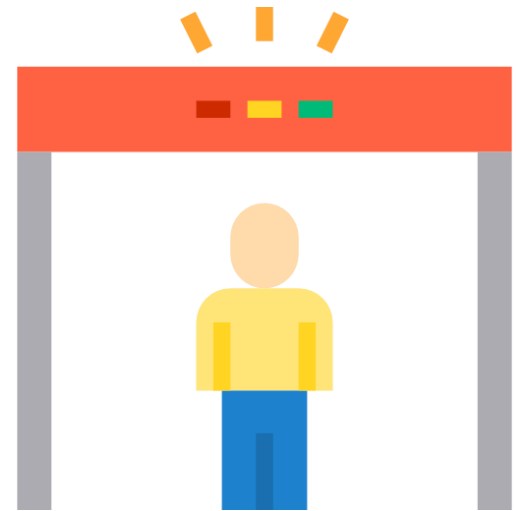
- 1問
- 2應
- 3轉介

主動關懷與積極傾聽

專注的傾聽、展現同理心，保持平靜
表達自己的關心和溫暖
誠實且真誠地談話

適當回應與支持陪伴

尊重他們的意見和價值觀
專注於他們的感受
嚴肅看待這個情境並且評估危險性



自殺防治守門員的重要性

資源轉介與持續關懷

- 1問
- 2應
- 3轉介

以下專線皆為24小時可使用

名稱	電話	時機
校安專線	(06)278 - 5119 (06)278 - 5730	當你或你的同學有自殺或傷人等緊急狀況
衛生福利部 安心專線	1925 (依舊愛我)	當有自殺的衝動 找不到人陪自己說話
生命線	1995 (要救救我)	可以打電話求助

第一步驟：問

? 研究證明：

自殺通常是有跡可循，而不是突發狀況（無論是直接或間接的線索）。

? 自殺意念 → 自殺計畫 → 自殺行動

? 「問」的重要性：

確認自殺意圖後，隨即展開適當回應及專業介入。



第一步驟：問

◆問的重點：

- 1.辨識自殺高風險群
- 2.自殺意念與精神症狀的評估

◆詢問的工具與技巧

詢問情緒困擾的程度，評估其嚴重性
運用BSRS-5 簡式健康量表
心情溫度計 Mood Thermometer



認識心情溫度計

◆ 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。

◆ 如何善用『心情溫度計』

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。可換成自己的話來詢問，例如詢問『睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒』的問題時，可以先問對方『最近睡眠的狀況好不好』。

◆ 『心情溫度計』的內容及評分說明

心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

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。

第二步驟：回應

- ? 一旦自殺意圖的風險變得明確，守門人的任務隨即轉變：**說服當事人積極延續生命**
- ? **時機**是決定成功的重要因素
- ? 勸說成功在於減少當事人覺得 - **「被遺棄」**的**感覺**



第三步驟：轉介

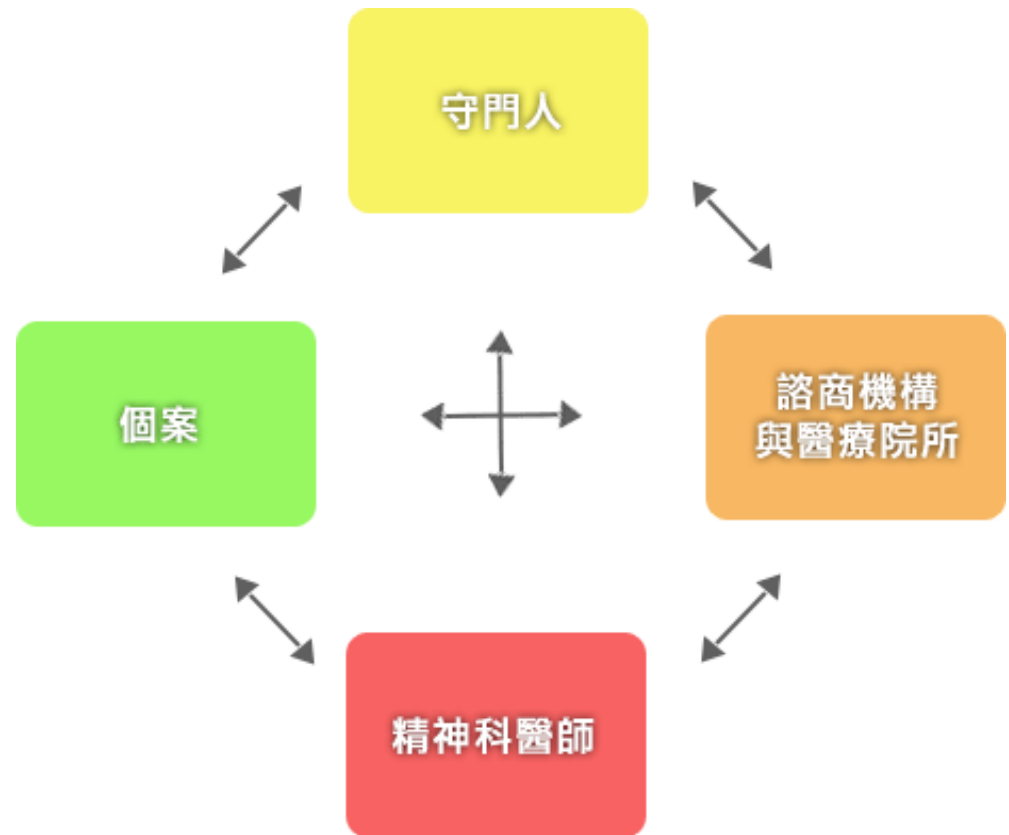
? 好的守門員不只被動的阻止自殺,也會主動積極的協助轉介處理

? 轉介標準

- ? —BSRS分數高
- ? —潛在精神疾病
- ? —自殺自傷身心問題
- ? —超乎助人者的能力

? 轉介建議

- ? —安全與尊重
- ? —說明與再保證
- ? —推薦



總結-自殺的警訊(FACT)

1.感覺(Feeling)：

- ? 無望的 - 「事情不可能變好了」、「已經沒有什麼好做了」、「我永遠都覺得沒有希望」
- ? 無價值感 - 「沒有人在乎」、「沒有我別人會過更好」
- ? 過度罪惡感和羞恥感、痛恨自己
- ? 過度悲傷、自責、無助等負面想法
- ? 持續的焦慮與憤怒

2.行動(Action)：

- ? 藥物或酒精等物質濫用
- ? 談論或撰寫有關死亡或毀滅的情節
- ? 焦躁不安
- ? 攻擊、魯莽

總結-自殺的警訊(FACT)

3.改變(Change)：

- ? 人格 - 更退縮、厭倦、冷漠、社交疏離、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
- ? 興趣喪失 - 對於朋友、嗜好、個人清潔、性、或以往喜歡的活動失去興趣
- ? 在經過一段時間的消沉、退縮後突然情況好轉

4.惡兆(Threats)：

- ? 言語 - 如討論「流血流多久才會死？」
- ? 威脅 - 如說出「沒多久我就不會在這裡了」
- ? 行動計畫 - 安排事務、送走喜歡的東西、研究藥物、獲取武器
- ? 自殺的企圖 - 服藥過量、割腕

總結-我可以怎麼做

目標：是要跨過不信任、絕望和無助的鴻溝，給他們希望，讓他們相信事情會好轉

? 應該如何溝通

- 專注的傾聽、展現同理心，保持平靜
- 表達自己的關心和溫暖
- 誠實且真誠地談話
- 給予非言語的訊息（點頭、眼神、拍拍肩膀），來表達對他們的接納和尊重
- 尊重他們的意見和價值觀
- 專注於他們的感受
- 嚴肅看待這個情境並且評估危險性

總結-我可以怎麼做

目標：是要跨過不信任、絕望和無助的鴻溝，給他們希望，讓他們相信事情會好轉

? 進一步你可以

- 詢問之前是否有嘗試自殺的經驗
- 發掘自殺以外的可能性
- 詢問自殺的計畫
- 找出其它的支持系統
- 買時間—訂定約定
- 可能的話，移除可以用來自殺的工具
- 採取行動、告訴別人、取得幫助
- 如果危險性高，留下來陪伴這個人

當你需要協助時...

以下專線皆為24小時可使用

名稱	電話	時機
校安專線 校內緊急聯絡電話	(06)278 - 5119 (06)278 - 5730	當你或你的同學有自殺 或傷人等緊急狀況
衛生福利部 安心專線	1925 (依舊愛我)	當有自殺的衝動 找不到人陪自己說話
生命線	1995 (要救救我)	可以打電話求助



非常感謝各位同學的參與及聆聽!