

新北市立新北高級工業職業學校

New Taipei Municipal New Taipei Industrial Vocational High School

113 學年度第 1 學期

北工輔訓



出版單位：新北高工輔導室 113 年 11 月 7 日

- (一)辦理家庭教育 親職、子職、倫理(代間)議題
- (二)辦理家庭教育 性別、婚姻、多元文化、資源管理
- (三)辦理家庭教育 失親、情緒及 人口議題



為何兒少自殺人數創三年新高？孩子又為何不求助？

提醒我們關注在課堂打瞌睡的孩子

根據教育單位的統計，每年學齡孩子自殺的首要動機是「對前途的擔憂」（還不包括對入學考試）、學業成績差、親子關係不佳，大約一半的案例不知為何。

如何預防兒少自殺

我們教導兒童和學生生命的重要性和尊嚴，並指導他們在遭遇困境時向周圍的成年人（父母、老師等）尋求幫助，但這真正能夠有效預防自殺嗎？

許多孩子自殺後，家長都會表示未發現事前徵兆，為何孩子說不出「請幫幫我」這樣的話？想請大家思考，當孩子有困難曾向你求救的時候，你的反應為何？孩子是不是只能假裝快樂、假裝沒事？日復一日承受著壓力和疲勞。即使遇到麻煩，也不會尋求或接受幫助。

為何孩子不求助？

有許多孩子其實曾經試圖求助，但問題被認為「只是小事」「怎麼連這樣的事情都無法克服」，這讓他打從心裡認定求助是沒用的。所以目前的自殺預防方法，似乎並不適合不會尋求或接受幫助的孩子。

自殺預防措施是以希望獲得幫助為前提的，但如果孩子從一開始就沒有對大人抱持任何期望，又怎麼可能會求助？有多少人的父母從來沒有傾聽他們的感受或理解他們的感受？

在學校打瞌睡、精神不濟的孩子

如果孩子的身心已經如此不堪負荷，真的觀察不出來嗎？其實有一項觀察重點，那就是孩子是否有「失眠」問題。有心理困擾的孩子，睡得好的機率真的不高。既然失眠，那麼孩子在學校就可能昏昏欲睡、有氣無力。所以請不要將孩子在學校打瞌睡視為「懶惰」，或單純因為讀書讀到很晚。

失眠與自殺的關係，一直都是心理研究關注的議題——失眠無異又加重了心理問題。憂鬱的兒少通常不知道自己應該尋求協助，或認為自己無法得到幫助。家長應該對孩子幾天或幾週內沒有緩解的失眠、疲憊保持警惕和敏感，並確保他們得到必要的幫助和治療。

人人都有可能需當自殺「守門人」

在步調快速、壓力如山大的現代社會，任何人都可能有機會扮演到「守門人」的角色，如何及時注意到周邊親友發出的求救訊號，進而減少憾事一再發生，就要靠「一問、二應、三轉介」。

新北高工 輔導室分機 17-18



人人都有可能需當自殺「守門人」

在步調快速、壓力如山大的現代社會，任何人都可能有機會扮演到「守門人」的角色，如何及時注意到周邊親友發出的求救訊號，進而減少憾事一再發生，就要靠「一問、二應、三轉介」。

1 問：「主動關懷、積極傾聽」

自殺行為是從「想法」到「行動」的漸進過程。在自殺行為出現之前，個案會透露某一形式的線索或警訊，可能以口語或行為的方式表現，也可由其所處狀態判斷。因此，當發現有自殺風險時，請認真嚴肅地看待警訊，並主動運用心情溫度計評估情緒困擾程度，用心傾聽所遭遇的困境，一旦確認個案具有自殺意圖，立即深入了解自殺危險度高低。要詢問一個人的自殺意念並不容易，可以循序漸進的方式討論主題，成功機會可能更高一些。

2 應：「適當回應、支持陪伴」

當人們說「對生活厭倦」、「沒有活下去的意義」時，這些說法常常會被聽的人否決，或甚至告訴他們其他更悲慘的例子。事實上，最重要的一步是要有效的聆聽他們的想法。因為伸出援手或傾聽本身就能減少自殺者的絕望感。詢問確定個案有自殺意圖後，守門人的任務即轉為適當回應與提供陪伴，同時，在回應的過程中，亦可評估個案是否需要進一步轉介或其他醫療協助。

3 轉介：「資源轉介，持續關懷」

面對你想幫助的人，當他的問題已經超過你能處理的程度與範圍時，就是你幫個案找出適當的資源，進行資源連結的時候，就如同當我們的家人有生理疾病時，我們立即的反應是尋求專業醫師的協助，而非自己試圖治療。因此，好的守門人不只被動的阻止自殺，也會主動積極協助轉介處理。且轉介後需持續的關懷個案，並再次評估個案的自殺風險，直至結案為止。

(1) 若有以下的情形就可嘗試進行轉介

- 心情溫度計分數偏高者，高於 10 分者建議尋求心理諮商，高於 15 分者建議諮詢精神專科醫師
- 懷疑可能具有潛在的精神疾病者
- 有自殺或自傷的身心問題
- 問題超過助人者的能力所及
- 社會資源或支持不足夠

(2) 在協助個案進行轉介時，有以下的建議

- 向個案保證隱私之安全與尊重個案的意願，若個案有強烈自殺意念，務必強調轉介後由醫療團隊一起協助的重要性。
- 依個案特性提供適切的資源或協助其轉介，如轉介至醫療院所，可評估個案平時就醫習慣，詢問是否有較習慣的就診醫療院所與固定的主治醫師。若原本已在精神科就醫，則建議繼續在原醫院治療，並鼓勵個案主動與醫師溝通心情溫度之變化。
- 轉介個案就醫時，建議守門人可先以電話或其他方式告知被轉介的醫師有關個案的特殊情況，以加速個案的轉介與處理過程，並於事後向個案或受轉介對象瞭解處理情況。

