

2023 年 6 月

本期焦點

- 高風險自殺指標與困境識別
- 自殺防治守門人的因應作為

多點關懷，少些痛苦——

成為自殺防治守門人



根據衛生福利部統計處 2021 年的死因統計，15-24 歲的青少年蓄意自我傷害（自殺）為死因第二位，僅次於事故傷害，每十萬人口數中就會有 9.6 人因自殺身亡^[1]，身在校園的教職員不可不慎！若自殺徵兆出現時，教職員能適時關懷學生，或許就能讓學生知道，遭遇痛苦時不需要一個人孤獨地承擔，而是我們能一起幫忙想辦法、一起面對，也許就能讓學生產生一絲勇氣面對當下與未來。因此在這篇文章當中，會帶大家認識高風險自殺指標與識別困境，以及可以因應的作為是什麼。

高風險自殺指標與困境識別

依照衛生福利部心理健康司的自殺防治手冊，識別青少年可能在高自殺風險的困境包含^[2]：

1. 對日常活動失去興趣。
2. 成績全面退步。
3. 努力程度降低。
4. 教室裡不守規矩。
5. 無法解釋，或反覆的缺席或曠課。
6. 過度的抽菸、飲酒、或藥物不當使用。
7. 導致警力介入和學生暴力的意外事件。

對於教職員來說，若一位同學長期未出席，或行為變得異常可能讓人心感疑惑，甚至覺得這位學生不積極上課、不認真面對生活。但

是如果了解這可能代表隱含學生正在遭遇自己難以解決痛苦的訊息，我們就能用另外一個角度，去看待遭遇痛苦同學，並給予支持，協助他回歸日常生活作息。

自殺防治守門人的因應作為^[1]

若學生符合上述指標的描述，可以嘗試關心他，了解最近上課表現失常、情緒低落或是失去生活動力的原因。此外，也可以利用心情溫度計（簡式健康量表）協助自己評估學生的痛苦程度與自殺風險，題目包含^[4]：

- 1.睡眠困難，譬如難以入睡、早醒或易醒。
- 2.感覺緊張不安。
- 3.覺得容易動怒。
- 4.感覺憂鬱、心情低落。
- 5.覺得比不上別人。
- 6.補充題項：有自殺的想法。

每一題從完全沒有（0分）到非常厲害（4分），若前五題總分0到9分，可以與同學稍微聊聊，讓他們抒發心情；而10分以上，或是有自殺想法題項超過2分，除了關心學生們以外，可以鼓勵學生與諮商中心預約初談，甚至尋求身心科的協助。心情溫度計的資源可以從社團法人自殺防治協會下載（心情溫度計下載與使用說明網站如下：<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs>）。

最後邀請大家成為自殺防治守門員。適時地對周遭遭遇痛苦的學生們釋出關心，也許我們能共織一個能夠接住痛苦的社會安全網，共創友善校園環境。

參考資料：

[1] 衛生福利部統計處（2021）。110年死因統計結果分析。

[2] 衛生福利部心理健康司（2006）。自殺防治系列2－自殺防範指引（p.69-p.110）。

[3] 社團法人台灣自殺防治協會。認識1問2應3轉介的技巧。

<https://www.tsos.org.tw/web/page/gatekeeper3>

[4] 社團法人台灣自殺防治協會。心情溫度計專區。

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

[歡迎與我們聯絡](#)

聯絡電話：8906896（壽豐校區）

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw