

校園自殺防治  
與  
教師自我照顧

江文賢  
心理學博士/心理師

# 報告綱要

前言：了解自殺資訊

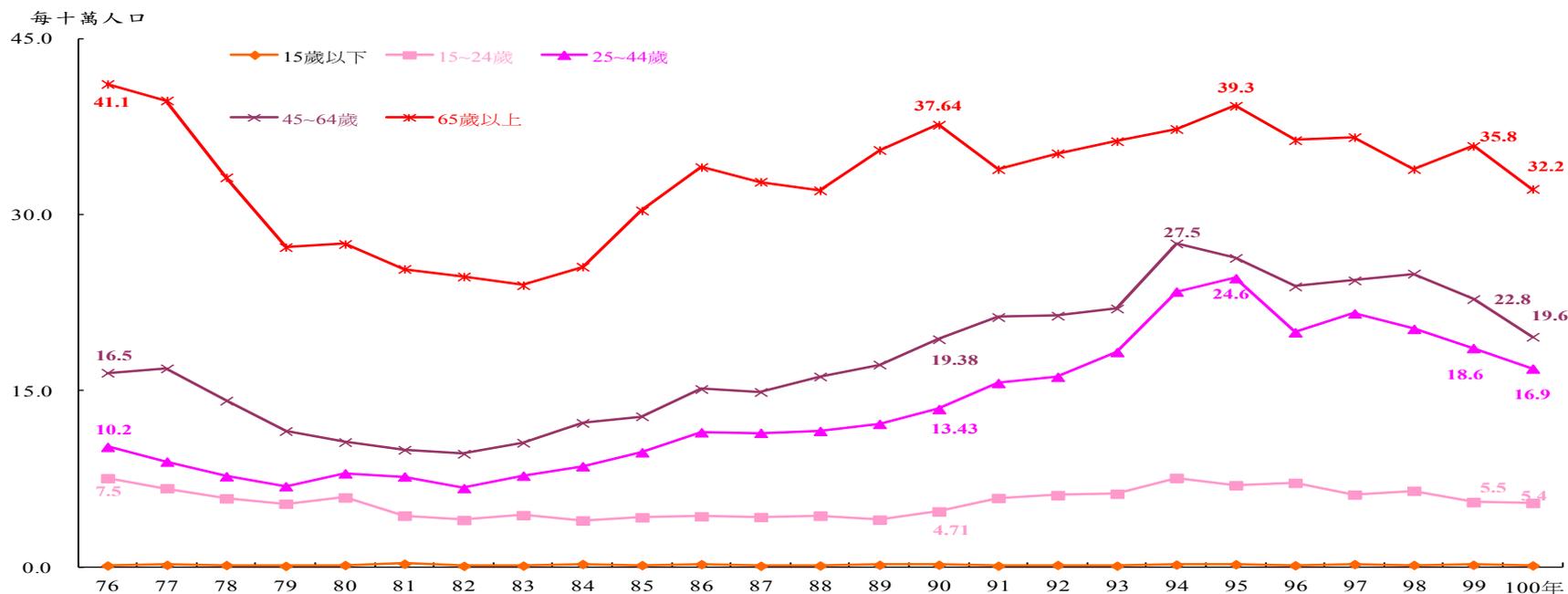
1. 自殺防治的相關概念
2. 辨識自殺警訊
3. 自殺守門員(Gatekeeper)的工作
4. 教師的自我照顧

# 了解自殺資訊

# 台灣自殺率的分析：年齡分析

- ◆ 台灣連續二年自殺率下降並且排除在國人十大死因之外。2011年共計3507人自殺身亡，自殺死亡率為15.1/10萬人(衛生署，2012)。
- ◆ 年紀輕(35以下)衝動型自殺居多，年紀大者較可能為計畫行自殺，65歲以上者其自殺方式更易致命(殷建智，2002)。

歷年自殺死亡率變動趨勢—按年齡別分 (引自衛生署，2012)



# 青年的自殺資料

自殺是15-24歲青年族群最近幾年的第二大死亡原因(衛生署，2013)：

## 98-100年青年自殺資料

- 98年：203人 (男:女=120:83; 自殺率 6.3/10萬)
- 99年：176人 (男:女=123:53; 自殺率 5.5/10萬)
- 100年：174人 (男:女=119:65; 自殺率 5.4/10萬)
- 101年：195人 (男:女=117:78; 自殺率 6.0/10萬)

# 人為什麼會自殺？

自殺原因是一個複雜且相互關聯的多元變項，包括生理—心理—社會等因素，**貧窮、失業、婚變或失戀、家人或朋友關係惡化、憂鬱症**等等精神疾病、以及**藥酒癮**等問題，都可能引發自殺的企圖與行動。

一般來說，自殺行為被視為個案對於生活困境的一種選擇 (Mishara, 2006)，當個案對於本身困境**無法有正向的期望**，進而發展出以自殺為處理問題的解決方式。

# 從心理學角度看自殺

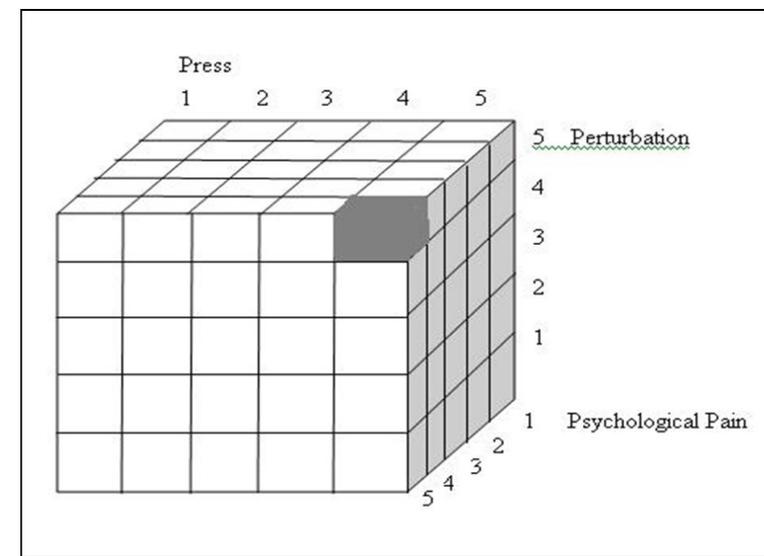
Shneidman (1996)

1. 主觀上感受到極端的壓力與痛苦
2. 對於未來不抱持任何希望
3. 認為只有自殺的方式可以解脫

Joiner (2005)

1. 自殺能力
2. 死往慾望
  1. 感覺自己是個失敗者(挫折感 vs. 效能感)
  2. 感到自己無所歸屬(孤立感 vs. 人際連結)

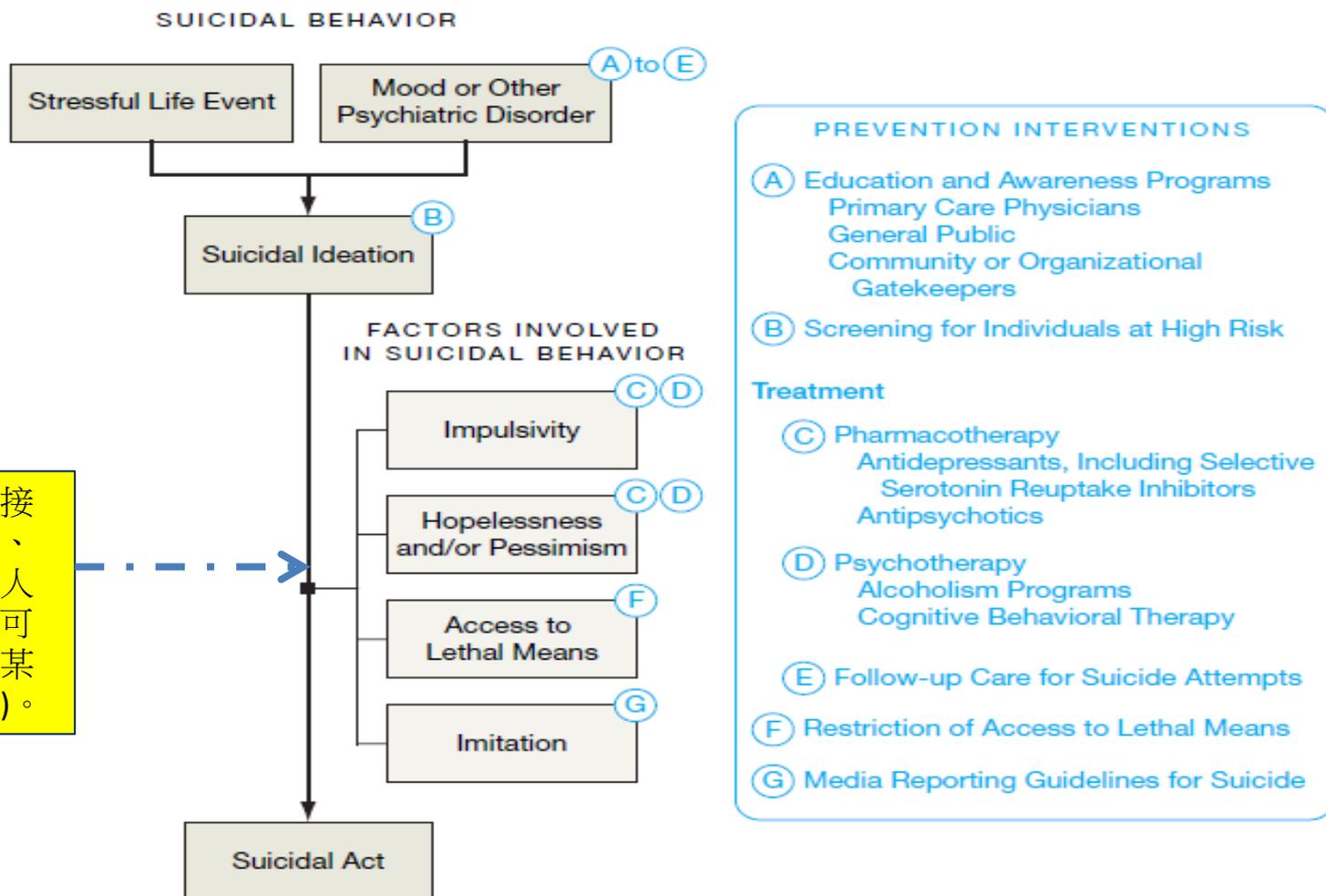
(青少年容易有浪漫式自殺知覺; Jurich, 2008)



# 自殺發生的可能路徑

Figure. Targets of Suicide Prevention Interventions

(引自Mann et. al, 2005)



\*\*透過直接或間接自殺訊息給家人、友人或其他相關人士 (老師或職員可能是第二個知道某學生要知道的人)。

# 自殺防治觀念大調查



你能答對幾題？

# 自殺防治觀念大調查

- 會叫的狗不會咬人，所以說要自殺的人不會真的自殺的？

研究資料：

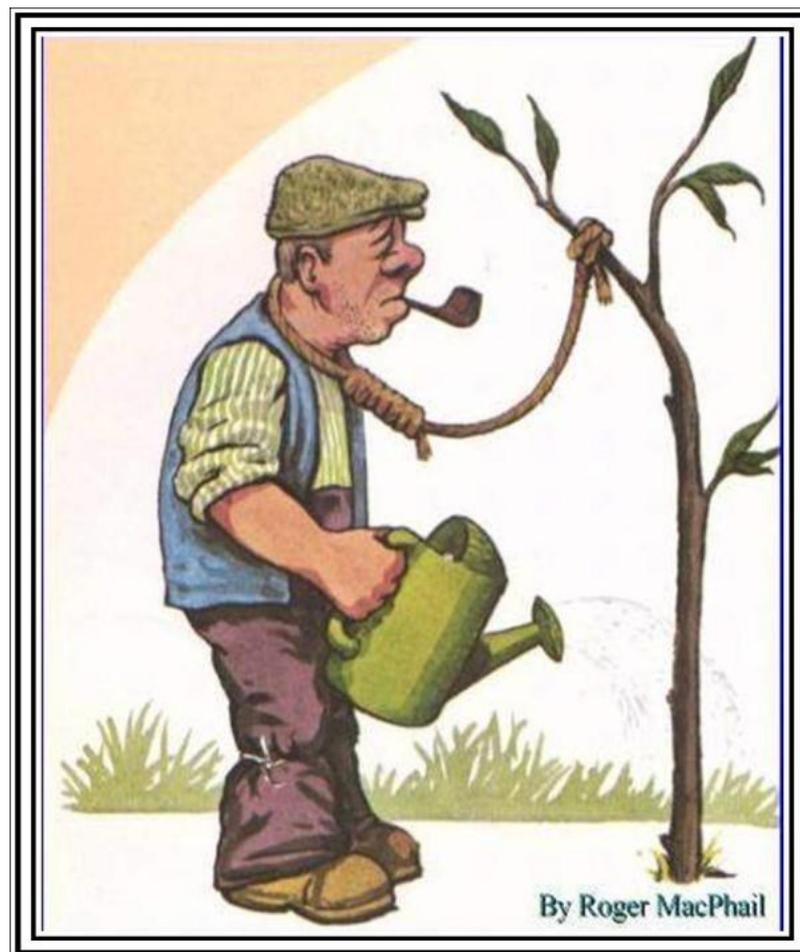
- 2/3採取自殺行動的人在死前一個月曾求助於”專家”或助人機構(引自何金針，2007)。
- 50%以上自殺身亡的個案，在自我傷害前都曾經向他人求救(李明濱，2006)。



# 自殺防治觀念大調查

- 男性比較容易自殺成功?

研究資料：  
根據世界衛生組織(2012)  
與台灣衛生署的資料  
(2012)，除了中國之外，  
全球男性自殺身亡者較女  
性居多，女性企圖自殺者  
較男性居多，台灣男女自  
殺死亡比約為2:1。



# 自殺防治觀念大調查

- 因為怕痛，所以自殺未遂的人不會再自殺？

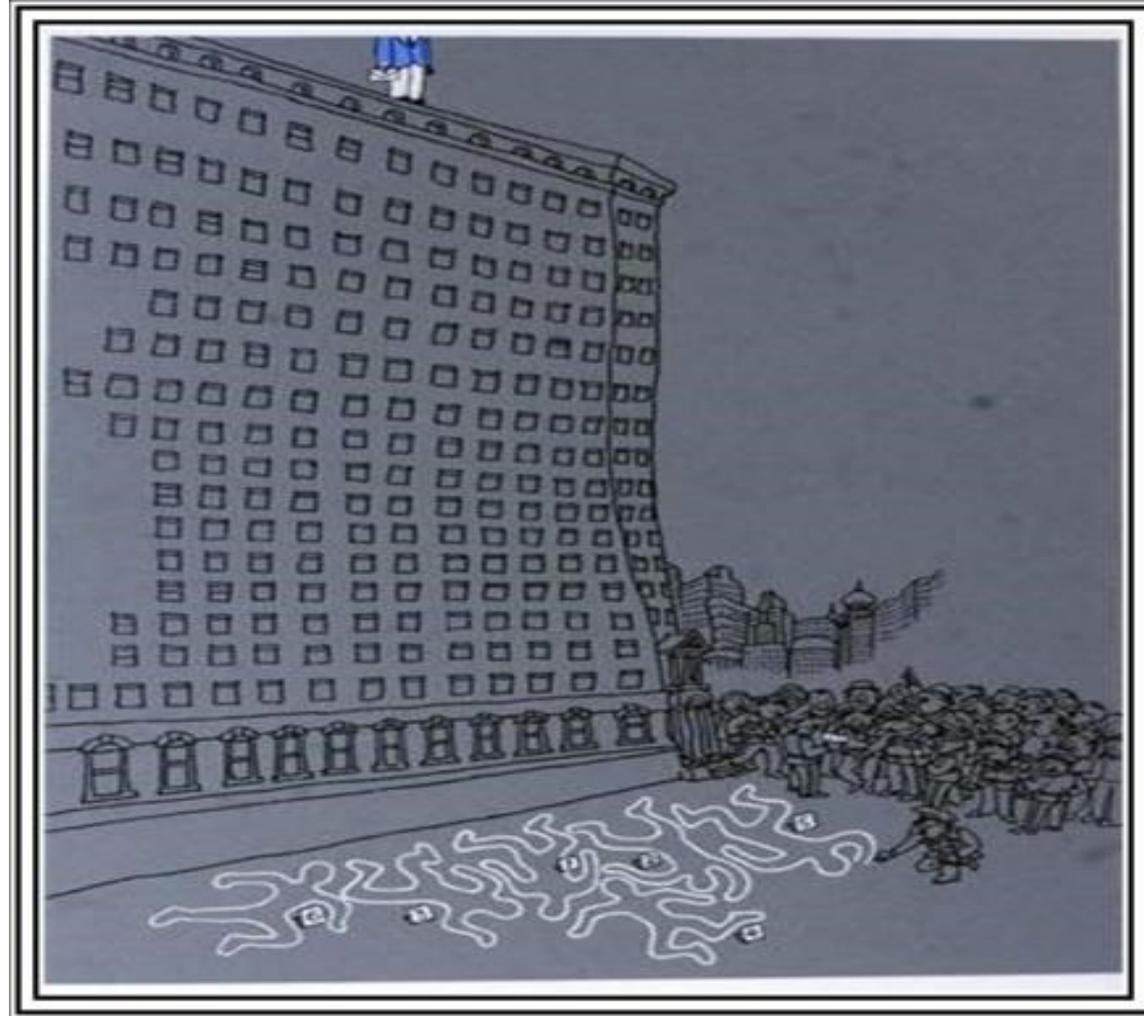
研究資料：

**Maris(1981)的報告**

自殺企圖者往後一年的自殺成功率為1%；約20%自殺者有自殺企圖紀錄；10%自殺企圖者10年內自殺身亡；約80%自殺企圖者自然死亡。

**Bergen等人(2012)報告**

自殺企圖者的壽命比一般人短大概30年，男性更短於女性。喝酒自傷者易出現消化系統問題而死亡，藥物濫用者往往與精神疾病有關，身體疾病者往往會牽涉到循環系統的疾病而死亡。



# 自殺防治觀念大調查

- 問別人要如何自殺會讓別人更想去自殺？

研究資料：

Mathias 等人 (2012) 發現  
自殺意念評估與個案出現  
自殺意念的頻率沒有任何  
相關性。





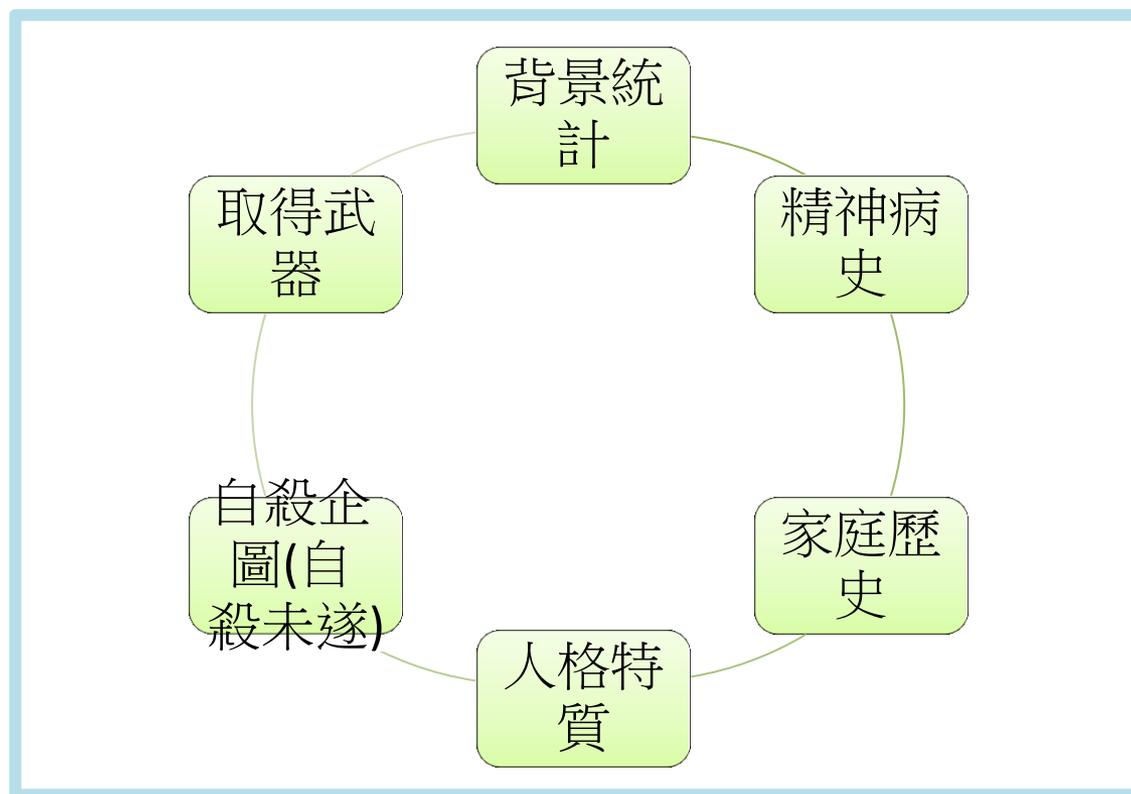
# 2

## 如何偵測自殺警訊

培養敏感度

# 自殺危險因子

自殺是多重原因所造成，無法以單一因素來解釋(引自Society for the prevention of teen suicide, 2012)。



# 自殺保護因子 (Fell, 2012)

- 有時常關心他/她的大人(例如，老師)
- 覺得自己跟學校有連結
- 因應技巧能力
- 能夠取得適當的照顧資源
- 文化/宗教的正向信念

# 自殺警訊

(American Association of Suicidology)

## IS PATH WARM

- I **Ideation** : 威脅傷害自己、尋找方法傷害自己、描述或撰寫關於死亡的議題
- S **Substance abuse** : 藥酒癮
- P **Purpose** : 沒有活著的理由
- A **Anxiety** : 焦慮或煩躁、睡眠不佳或整天睡覺
- T **Trapped** : 陷入困境的感受，無法逃脫
- H **Hopelessness** : 無望感、絕望
  
- W **Withdrawing** : 突然從朋友、學校、家人等等社交圈退縮
- A **Anger** : 含恨尋求報復
- R **Reckless** : 突然從事許多冒生命危險的事情
- M **Mood** : 情緒大變

# 自殺警訊 (Hawgood & De Leo, 2002)

## 環境警訊

- 季節、假日或特殊事件
  - 生日、結婚周年、紀念日
- 壞消息
  - 來電（未來電）、信件、法院判決
- 冒險行為
  - 危險開車、危險性行為
- 將自己的物品送人、疏離重要他人或物品
  - 寵物、藝術品

# 自殺警訊

## FACTS (SPTSNJ, 2012) :

**Feelings:** 無望感、沒價值感、憂鬱、無助、生氣、敵對、被困住等。

**Action:** 取得藥物或致命性武器、喝酒、從事危險性行為等。

**Changes:** 改變過去的行為習性，包括成績變差、偏差行為等。

**Threats:** 模糊或清楚表達要結束自己生命。

**Situations:** 關係失落、家庭問題、畏罪自殺、生涯轉換。

自殺慾望	自殺能力	自殺意圖	緩衝
自殺意念 殺自己和(或)殺別人	過去自殺企圖(自殺未遂方式)	正在計畫中	立即的支持系統
心痛	接觸過他人自殺事件	已有計畫 清楚自殺方式	社會支持系統
無望感	過去或現在的暴力狀況	已有自殺準備行為	計畫未來
無助感	方便取得自殺工具	強烈表達想死意圖	在意與助人者的關係
覺得是別人的負擔	藥酒癮	/	對生死感到矛盾
覺得被困住了 (行為、情緒與認知層面)	精神狀況 1. 情緒大變 2. 缺乏真實感		自殺違反基本價值或信仰
覺得無法忍受的孤單	極端躁動 1. 非常焦慮 2. 睡眠減少		意圖的感受

**National Suicide Prevention Lifeline Suicide Risk Assessment Standards (USA)**

1. 你現在有想到自殺的念頭嗎?
2. 你過去二個月有想到自殺的念頭嗎?
3. 你過去曾經自殺過嗎?

# 自殘與自殺的可能差異(許文耀，2009)

	自殘	自殺
情緒	焦慮	憂鬱
動機	自傷行為是一種攻擊情境、結果或情緒等行為	沒有方法可帶來改變，僅能以自殺來解決問題
行為功能	產生威脅、生氣表達、自我懲罰、分心	使他人更好 (to make others better off)
	但兩者均具有情緒宣洩與影響他人的功能	
認知	兩者均認為壓力具有不可改變性	
	對未來有期待(如，自傷後會有正向情緒)	無望(不可改變性)

# 自殘與自殺

工具性行為與自殺行為的可能差異 (Rudd, Joiner, & Rajab, 2001)

自殺相關行為		意圖在自殺中死亡	工具性想法	結果			
				未受傷	非致命性受傷	死亡	
自殺相關行為	工具性行為	工具性自殺相關行為					
		有受傷	否	是		*	
		未受傷	否	是	*		
		致命性的後果	否	是			*
	自殺行為	自殺嘗試					
		有受傷	是	+/-		*	
		未受傷	是	+/-	*		
		完成自殺	是	+/-			*



# 你可以做(/說)的事 自殺守門員(GATEKEEPER)

多重管道、資源連結

# 你(守門員)可以做(/說)的事

## 一問(Question)：探問

- 主動表達關心關懷之意
- 自殺意圖的詢問

## 二應(Persuade)：回應與應對

- 回應
  - ✓ 聆聽
    - 花點耐心聽聽故事，不批評、不指責
  - ✓ 了解
    - 讓對方感受到被理解
- 應對
  - ✓ 阻止接近致命性武器
  - ✓ 提供時間陪伴她

## 三轉介(Refer)：轉介

- 鼓勵、協助接觸適當資源

# 守門人的態度



- 傳達「我關心你」的氛圍
  - 我留意到你的不同、差異、變化
- 展現「我懂你」的能力
  - 你並不孤獨、不是異類、更沒有小題大作
- 給予「我陪伴你」的話語
  - 給你依靠、陪你一起解決問題
- 邀請「說真話」的空間
  - 不批判、不輕視、不嘲笑

# 膽大心細的守門人--認識自殺警訊

- 已有明確的舉動或企圖時
  - ✓ 展示已經準備好的工具
  - ✓ 麻木的走向窗戶、門口
  - ✓ 已經、正在從事自殺行為

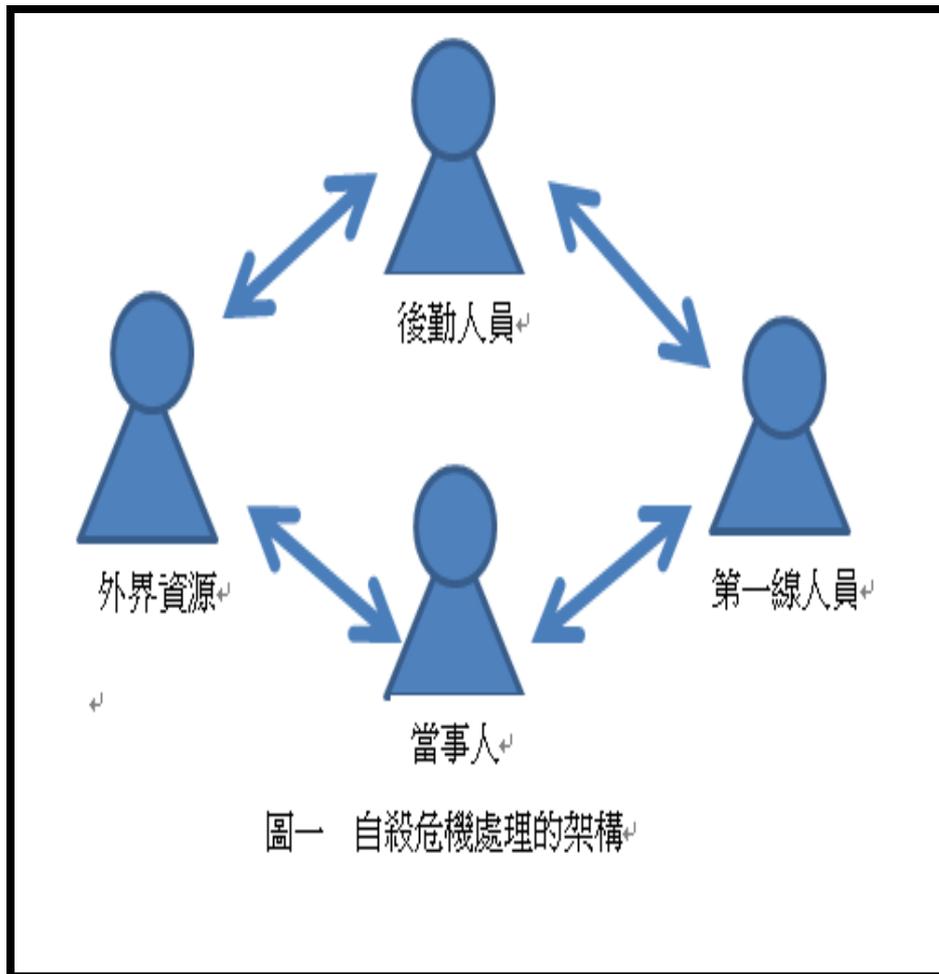


# 膽大心細的守門人—我該做什麼

- 表示願意一同想辦法解決問題
- 不離開直到有其他幫手協助



# 正在自殺的挑戰： 談判、決策、協調（團隊合作!!!）



1. 第一線助人工作者與個案的互動，運用晤談技巧進行危機談判，以增加個案獲救的可能性。

2. 第一線助人工作者與後勤人員的互動，協助第一線人員解除個案危機為主，透過相關各種資訊進行決策判斷。

3. 後勤人員與外界資源的互動，依照決策判斷，聯繫必要之外界資源，如聯繫警政單位協助救援自殺個案。

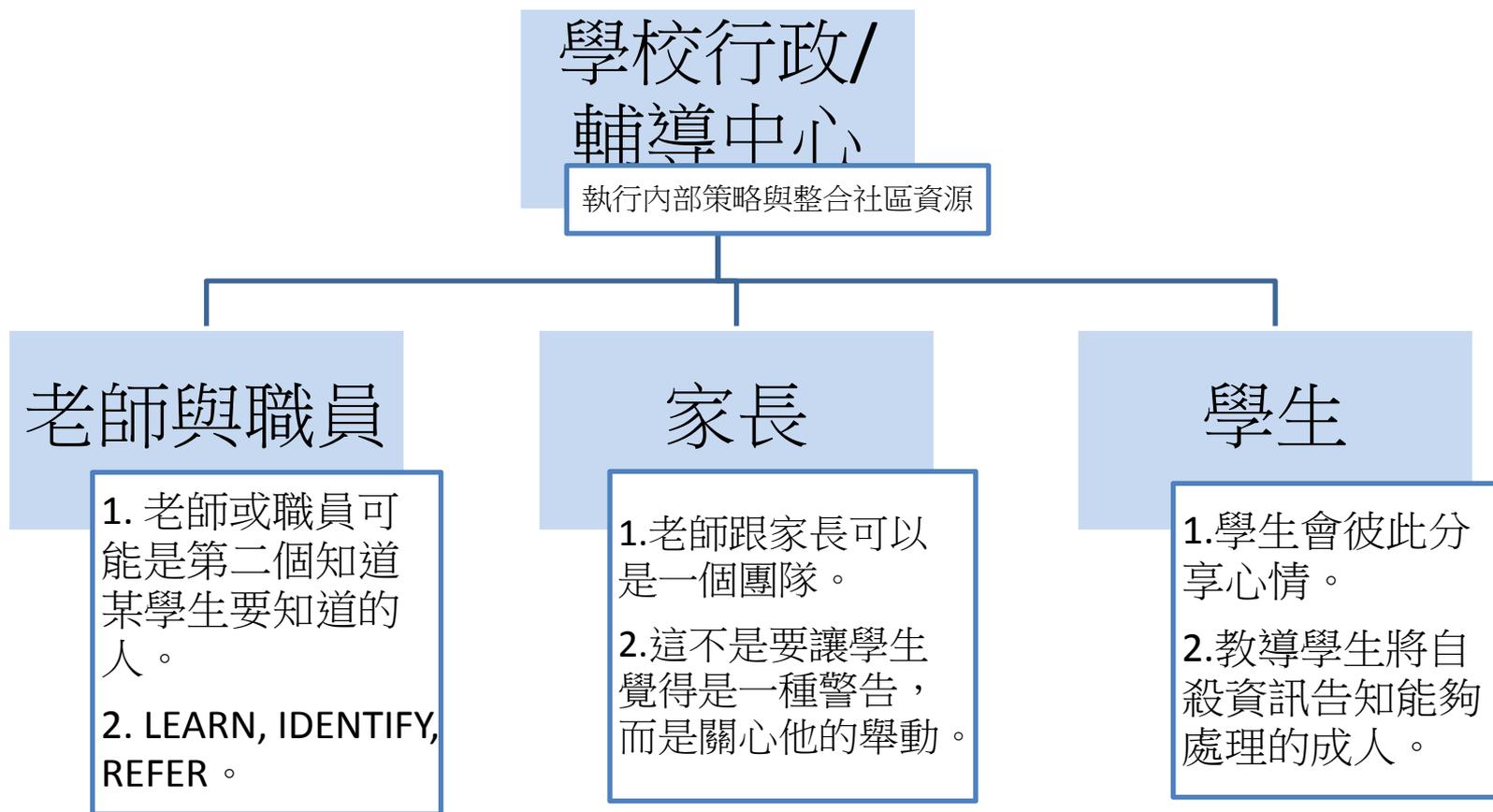
# 自殺防治資源的說明：

## 以新北市為例

	自殺防治中心 (22572623)	衛生署安心專線 0800-788-995 台北市生命線 (02-25024242 簡社工)
屬性	政府組織	民間非營利組織
服務對象	自殺未遂 > 自殺意圖	自殺意圖 > 自殺未遂(未被服務者)
服務方式	電訪、家訪、晤談	電訪、晤談
服務時間	非24小時、上班日	24小時、含周末假日
主責個管	是	不一定(可接受臨時性追蹤關懷)
工作人員	專職人員	專職人員與半專業志工
轉介方式	轉介單*	轉介單、個案知後同意*

# 預防勝於治療

危機個案工作要點(Jurich, 2008):1.減少危險因子 2.增加保護因子



# 助人工作者的自我照顧

# 助人者的焦慮

- 自殺個案會勾起你什麼情緒?會讓你想到什麼?
- 如果個案自殺身亡，你會有什麼反應? 你怎麼看待你自己?
- 你對死亡有何看法?
- 你如何看待自己的情緒化反應(emotional reactivity)?

# 助人者的焦慮與情緒化反應

- 助人者升高的焦慮也將引起個案更大的焦慮(情緒高漲)。
- 助人者與個案情緒性默契，不再提起自殺念頭。” 沉默的同謀 “ (conspiracy of silence) 淹沒真實問題並減少暫時性焦慮，但是長久而言，這將是個很危險的遊戲。

*“Suicidal patients can also activate a clinician’s own latent emotions about death and suicide, leading to a number of defensive responses on the part of the clinician.”*

*“The therapist feels as if he or she is letting the client down, and therefore, escalates the stress with increased performance anxiety. This only makes matters worse.”*

# 助人者的界線

- 對個案身心照顧負責並不同於對個案生命負責。
- 個案永遠有選擇她(他)自己要自殺的權利。
- 不過度反應，也不忽略警訊。
- 我應該做什麼，我還可以做什麼 (Joiner, 2005)。

# 助人者的減壓

麥麗蓉 (2009) :

- 危機後的減壓動作。
- 督導、同儕或團隊分享。
- 安全的工作環境~適當的自殺危機個案量。
- 接受自己的界線。

Neimeyer (1998/章蕙卿譯，2008) :

- 10個重整的步驟。
- 走向發現與重建意義之路。



# 提問時間

## Q&A

感謝聆聽～