



打開心窗 看見陽光 自殺防治

牧陽心理治療所
石薰憶

學經歷

◆學歷：

1. 96學年度大同高中畢業
2. 世新大學社會心理學系
3. 國立屏東大學教育心理與輔導學系在職專班碩士
4. 國立屏東大學教育心理與輔導學系諮商輔導組碩士在學中

◆經歷：

1. 105年屏安醫院自殺通報及社區精神病人關懷訪視員
2. 108年屏東縣政府衛生局關懷訪視員督導
3. 111年屏東縣政府衛生局社區心理衛生中心執行秘書

曾經服務過.....



曾經到個案自殺現場安撫個案



也曾經在路上追逐過精神病人



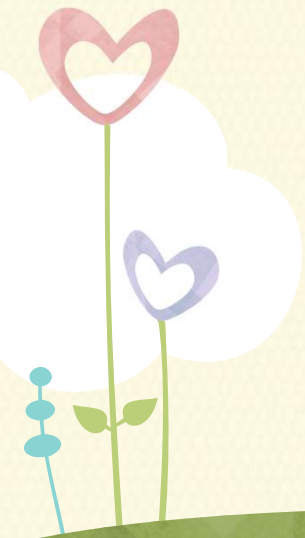
曾經看過生命不同樣貌...



你離自殺有多遠呢?.....

你又離想自殺的人又有多遠呢?.....

當有人在你面前...
說想要自殺...你知道該怎麼做嗎?



你知道你小小的舉動...可能讓生命有不同選擇嗎？

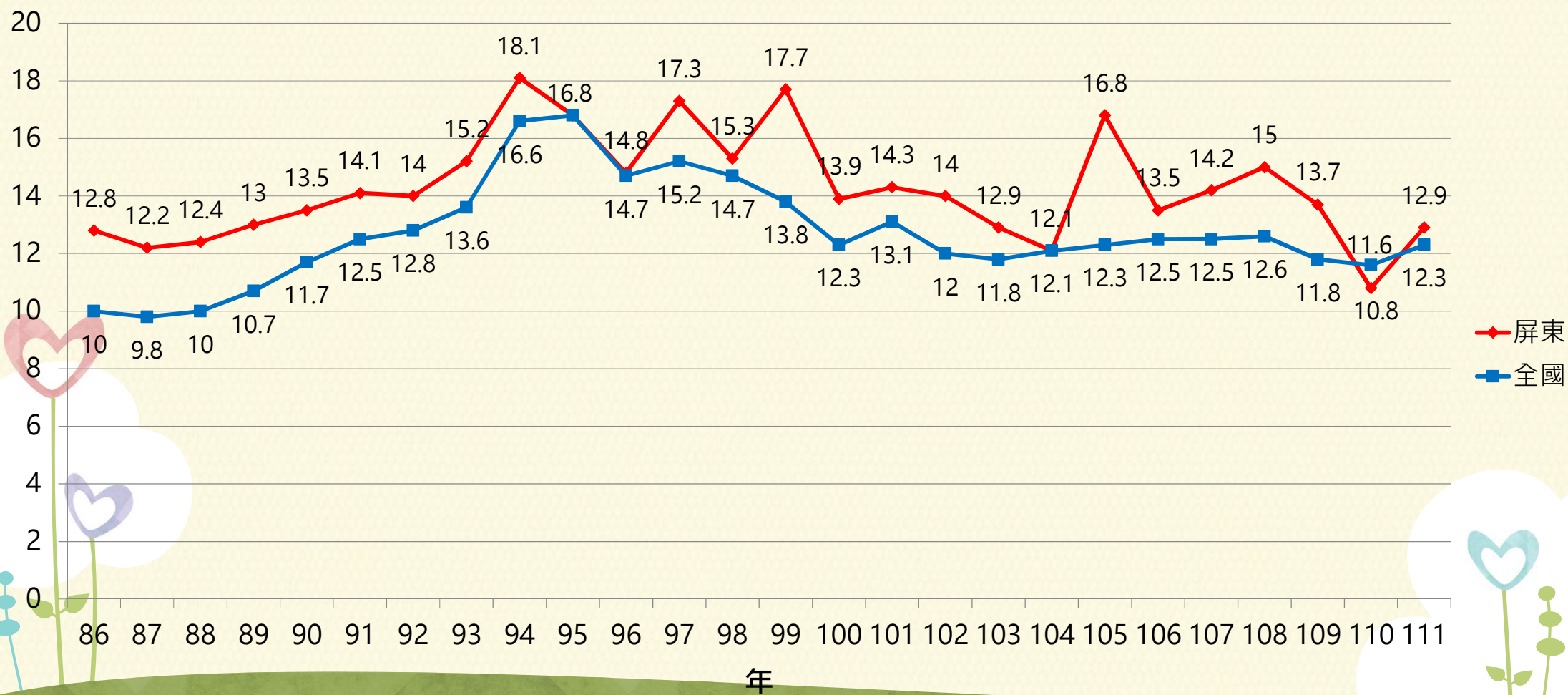


大綱

- 屏東縣自殺概況
- 自殺風險評估與處遇
- 屏東縣心理健康資源



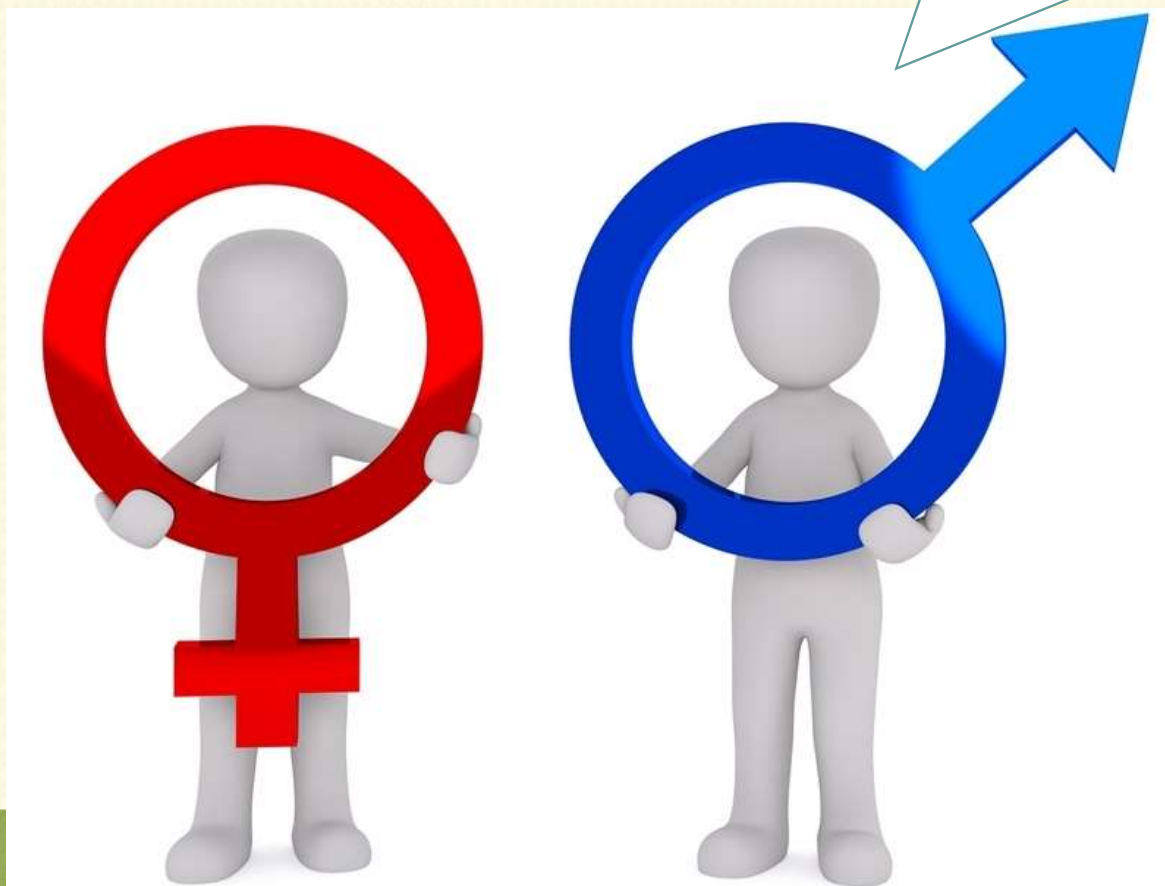
屏東縣歷年自殺標準化死亡率



LIFE, LOVE & HOPE

屏東縣112年自殺死亡者樣態

男性佔總死亡人數**70.5%**



LIFE, LOVE & HOPE

屏東縣112年自殺死亡年齡層

死亡人數成長67%

65歲以上年長者
佔總死亡人數**30.72%**

0-14歲

15-24歲

25-44歲

45-64歲

65歲以上

LIFE, LOVE & HOPE

屏東縣112年自殺死亡原因



青少年則以憂鬱及感情問題
居多



久病不癒或憂鬱
佔總死亡人數約**30.8%**



LIFE, LOVE & HOPE

屏東縣112年自殺方式前三名

「吊死、勒死及窒息之自殺及自傷」(39.8%)

「固體或液體物質自殺及自為中毒」(18.7%)

「由氣體及其他蒸氣自殺及自為中毒」(16.9%)

青少年自殺死亡者多採用上吊、高處跳下
及燒炭方式

屏東縣歷年自殺死亡人數 以年齡層區分

	110年		111年		112年	
	自殺死亡(136)		自殺死亡(147)		自殺死亡(166)	
	人數	%	人數	%	人數	%
0-14歲	-	0%	-	0%	1	0.6%
15-24歲	6	4.4%	10	6.8%	7	4.2%
25-34歲	15	11%	18	12.2%	16	9.6%
35-44歲	7	5.1%	20	13.6%	26	15.7%
45-54歲	22	16.2%	28	19.0%	40	24.1%
55-64歲	27	19.9%	21	14.3%	25	15.1%
65-74歲	35	25.7%	22	15.0%	25	15.1%
75歲以上	24	17.7%	28	19.0%	26	15.7%

屏東縣 自殺企圖通報概況



屏東縣歷年自殺通報人次 以年齡層區分

年度 年齡層	110年		111年		112年	
	自殺通報(1451人次)		自殺通報(1258人次)		自殺通報(1212人次)	
	人次	%	人次	%	人次	%
0-9歲	1	0.1	3	0.2	1	0.1
10-14歲	66	4.5	57	4.5	42	3.5
15-19歲	172	11.9	140	11.1	99	8.2
20-24歲	191	13.2	150	11.9	135	11
25-29歲	121	8.3	115	9.1	104	8.6
30-34歲	114	7.9	81	6.4	108	8.9
35-39歲	108	7.4	92	7.3	88	7.3
40-44歲	144	9.9	108	8.6	113	9.3
45-49歲	114	7.9	108	8.6	120	9.9
50-54歲	105	7.2	77	6.1	73	6
55-59歲	71	4.9	91	7.2	72	5.9
60-64歲	57	3.9	49	3.9	52	4.3
65-69歲	60	4.1	45	3.6	52	4.3
70-74歲	39	2.7	51	4.1	53	4.4
75歲以上	88	6.1	91	7.2	100	8.3

屏東縣歷年自殺通報

通報方式細分類統計

年 排名	110年	111年	112年
第一名	安眠藥鎮靜劑 (27.2%)	安眠藥鎮靜劑 (25.7%)	安眠藥鎮靜劑 (29.1%)
第二名	割腕 (24.8%)	割腕 (22.6%)	割腕 (19.1%)
第三名	其他方式 (15.7%)	其他方式 (16.6%)	其他方式 (12.5%)

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%

自殺防治守門人

◎ 何謂自殺防治守門人？

- 依據108年6月19日公布「自殺防治法」第九條第五款自殺防治守門人，指具備自殺防治觀念，能識別自殺風險，並提供協助或轉介等作為，以防範他人發生自殺行為之人。
- 擔任「早期發現、早期干預、早期協助」的角色。

何為好的守門人?

好的團隊

好的身體
條件

提升自我心
理健康

好的自信心

知道為何做
&
真的可以做

了解對手

了解青少年
心理狀態

好的判斷力

提升自殺敏
感度

好的反應力

了解如何處理



青少年自殺原因

- 現況
- 常見原因

自殺警訊

- 線索
- 評估方式

如何處理

- 自殺防治安全計劃
- 求助資源

青少年自殺原因

- 現況
- 常見原因

自殺警訊及處理

- 線索
- 評估方式

如何處理

- 自殺防治安全計劃
- 求助資源

》》》 為何要自殺?

事件

- 壓力

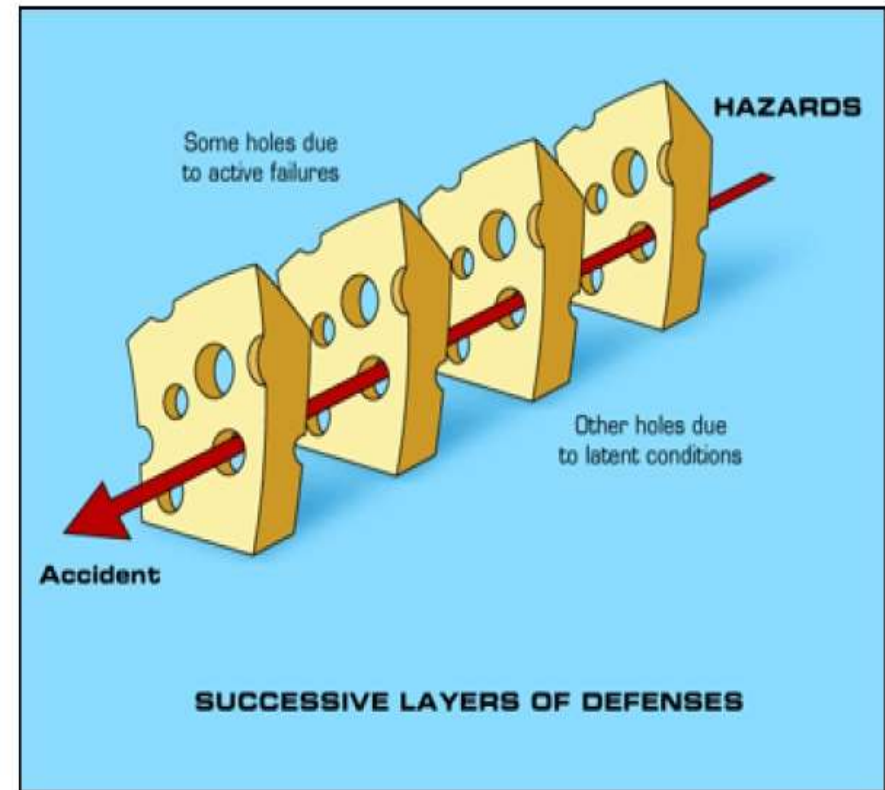
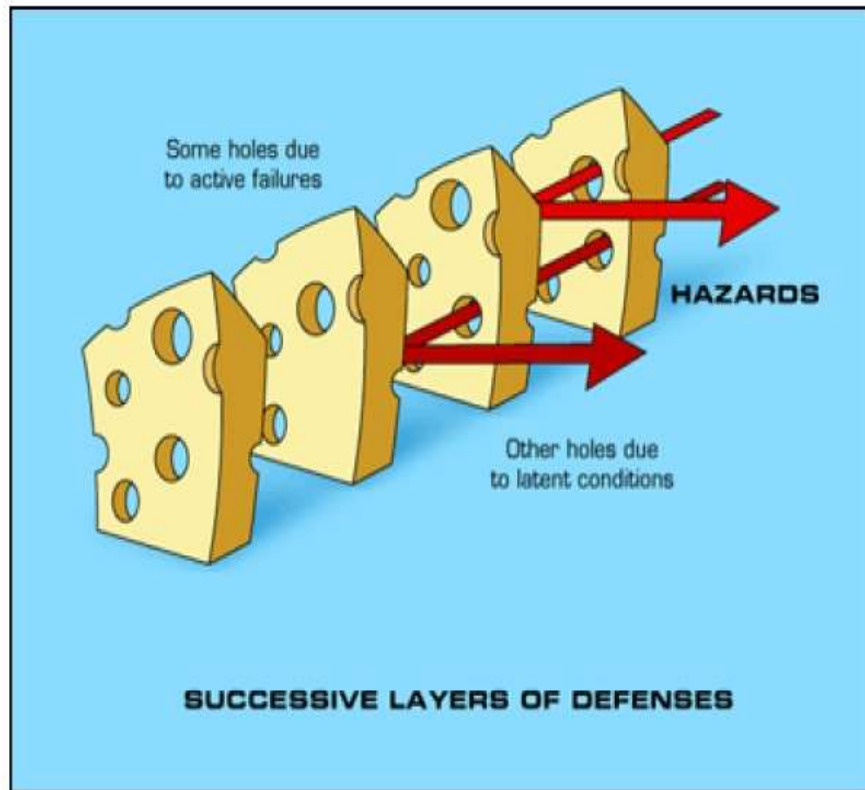
感受

- 負面感受
- 沒有價值

行為

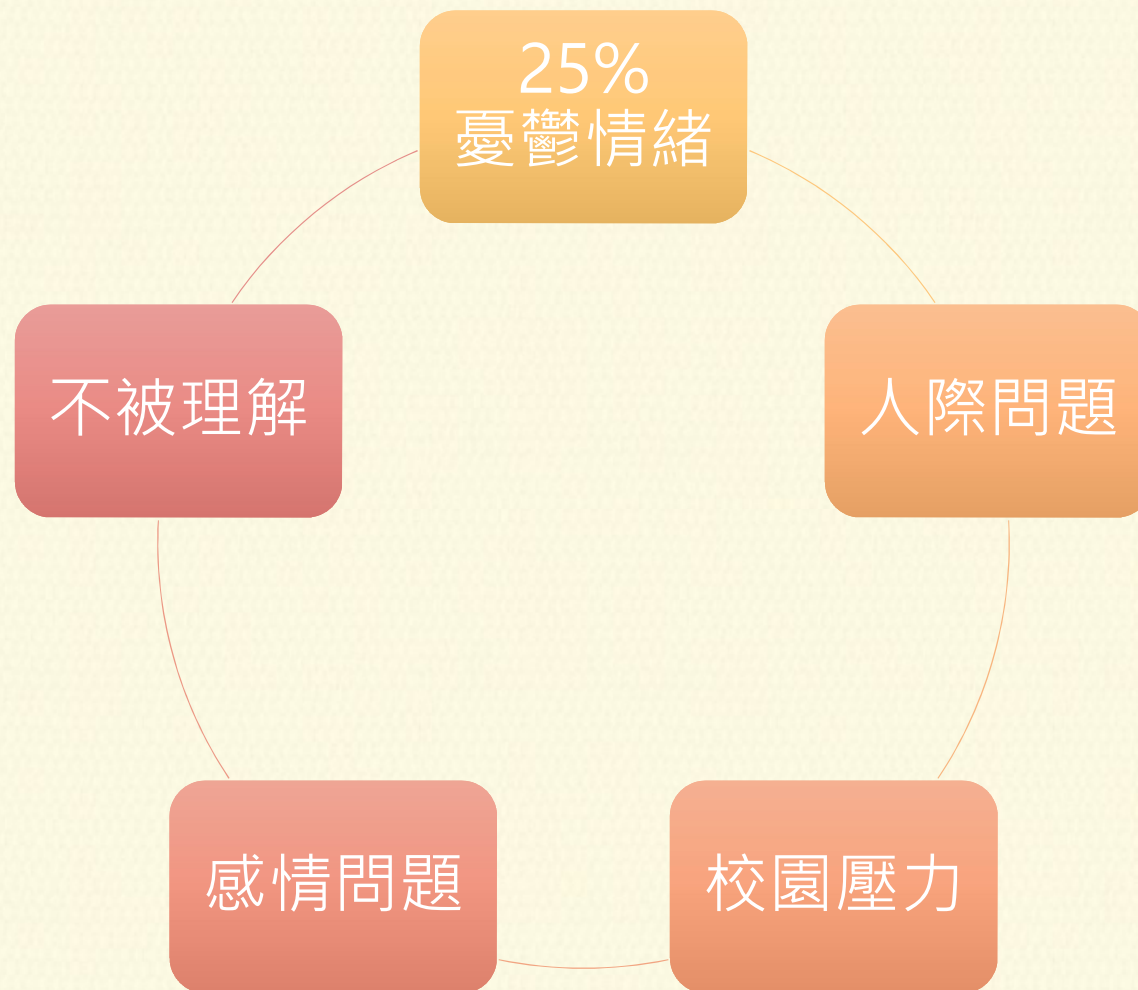
- 解決負面感受
- 其他需求

瑞土起司理論



http://patientsafetyed.duhs.duke.edu/module_e/swiss_cheese.html

青少年憂鬱



青少年憂鬱

持續性
心情不佳

失去興趣

飲食變化

睡眠問題

自殺/自傷



青少年自殺原因

- 現況
- 常見原因

自殺警訊及處理

- 線索
- 評估方式

如何處理

- 自殺防治安全計劃
- 求助資源

自殺警訊

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

自殺行為高險群

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

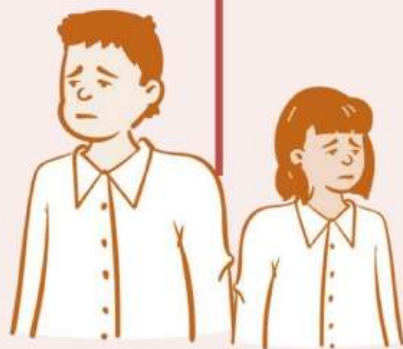
家庭有精神病史



性別

女性自殺企圖者較多

男性自殺死亡者較多



自殺行為高險群

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



慢性v.s急性

「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



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。



心情溫度計APP

1. 紀錄心理困擾程度變化



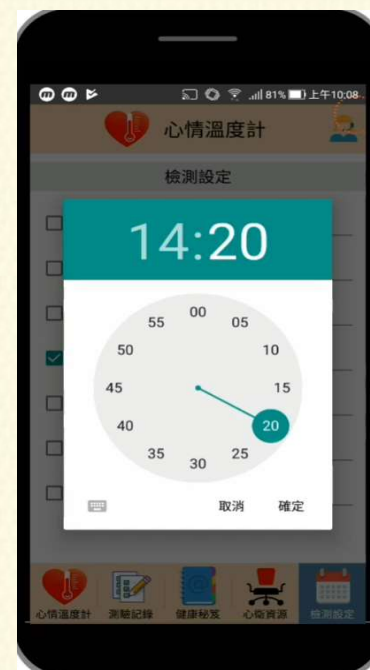
2. 免費心理衛生電子書/影音



3. 精神心理衛生資源地圖



4. 鬧鐘提醒自我檢測



心情溫度計互動網站



心，是會發出聲音的

有的快樂，有的孤單
有的微小，有的喧囂
在我們之中，每7人就有1人
正在悄悄發出求救訊號
你，聽見了嗎？

請打開音量

Scroll

青少年自殺原因

- 現況
- 常見原因

自殺警訊及處理

- 線索
- 評估方式
- 自殺防治安全計劃
- 求助資源

如何處理

- 自殺防治安全計劃
- 求助資源

如何處理

壓力

感受

- 接納情緒
- 同理感受
- 找到正向特質

行為

- 找到可替代的方式
- 支持系統

老師....我活不下去了



適當的提問與回應

你發生什麼事情了?願意跟我聊聊嗎?

原來你發生了這樣的事.....

天啊...怎麼會這樣，你一定很痛苦

你願意在談論多一點嗎?



- 平靜、開放、關心、接納且不批判的態度溝通。
- 開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺，可減緩情緒起伏的程度。
- 積極、專注地傾聽當事人遭遇的問題，嘗試了解他們的感受，不要急著評斷（當事人的遭遇、處境或想法）。
- “自殺”本身並不是問題，而是當事人用來解決他所遭遇困境的方法，因此可試著找出自殺以外的處理方式。
- 協助找尋支持系統(家人、朋友、網絡單位)及保護因子(人生目標、身心健康)

同理的回應

這段時間以來，你覺得很煩躁，所有事情都不順心

這對你來說一定很難受、很煎熬

你撐到現在我好佩服，你的努力很多人看見！



自殺防治安全計劃 (Suicide Safety Plan)

1. 這個計劃沒有標準答案，沒有一定要多長，也沒有好壞之分，只有適合自己與否。
2. 用學生的口吻寫出計畫內容，而非使用自己也不明白的專業術語。
3. 考慮學生的習慣和偏好，不見得需要採納他人的建議，重要的是是否可行。
4. 六步驟計畫完成之後，放在一個容易取得之處。
5. 定期回顧並更新裡面的內容。

Step1:找出意圖自殺的警訊

- 了解徵兆，可以幫助在危機擴大前介入，即時提醒自己
- 可以以下面向思考：情緒(憂鬱、暴躁、無力)、想法(我沒人要、我很廢、沒有救了)、行為(不想跟人接觸、不想出門、使用毒品)、生理徵兆(肌肉緊繃、呼吸加速、失眠)、情境(與親密的人吵架、失業)。

Step2:我可以單獨做這些事情來分散自己的注意力

- 盡量列出可以即時做的事情。這些因應之道並不能解決問題，也不見得一定會讓心情變好，但是可以分散注意力。多數時候，只要可以平安渡過最危險的時刻，自殺的意念與企圖心便不會這麼強烈。
- 例如：看電視、洗澡、拿冰塊敷臉....等

Step3:可以找這些人或參加這些社交場合來分散注意力

- 維護自己的安全的方式，是與他人互動，或是單純處在有人的環境。不需要和這些人交心，目的是分散對於自殺的注意力。甚至不需要與其他人互動，只要待在有人的地方，便可以確保這段時間是安全的，多一點時間讓心裡可以容納的東西變多。

Step4:可以向這些人尋求幫助

- 崩潰之際常常會感到孤單，而忘記身邊值得信任的人，或是找不到他們的聯絡方式。因此，列一些可以信任並且可以吐露心聲的人以及聯絡方式。

Step 5: 可以向這些專業人士或單位尋求幫助

- 遇到的困境已經超越自己可以負荷，身邊的人也不見得有能力承接那些痛苦，因此，可以受過訓練的專業人士或單位尋求幫助。
- 例如：安心專線1925、生命線1995、前往輔導室...等

Step 6: 可以這樣做讓我的環境更安全

- 由於自殺往往是種衝動，若有困難取得自殺的工具，則可以減少自殺的發生。因此，預防自殺最好的方式之一是限制取得自殺工具。
- 例如由家人保管藥品、將隨手可得的刀械丟棄。

自殺防治法

108年6月19日 華總一義字第10800062181號令公布

第十一條

中央主管機關應建置自殺防治通報系統，供醫事人員、社會工作人員、長期照顧服務人員、學校人員、警察人員、消防人員、矯正機關人員、村（里）長、村（里）幹事及其他相關業務人員，於知悉有自殺行為情事時，進行自殺防治通報作業。

依據109年8月6日自殺防治法施行細則第十三條

「所定人員應自知悉有自殺行為情事後24小時內，依中央主管機關建置之自殺防治通報系統進行通報作業。」



請落實通報

自殺意念、自殺企圖及自殺死亡的定義

自殺意念

- 個案本身擁有結束生命的想法，但尚未有具體計劃與行動。

自殺企圖

- 個案已有計畫或實際行動，但並未自殺身亡。

自殺死亡

- 個案已實際行動，並自殺身亡。

自殺行為



要如何通報？



自殺防治通報系統

Suicide Prevention System

帳號註冊

使用本系統功能前，請先註冊您的專屬帳號

前往註冊

註冊說明

我要通報

提供醫事機構或非衛生單位者通報個案，
衛生單位者請使用憑證IC卡登入系統進行通報

前往通報

通報流程說明

衛生單位登入

提供衛生單位使用憑證IC卡登入本系統

憑證登入

申請臨時帳號

公告訊息

- | | |
|-----------------------------|------------|
| 擴大通報作業說明會議開放報名 | 2020/06/08 |
| 配合本部機房進行資料庫升級搬運作業，屆時暫停本系統服務 | 2020/04/28 |
| 中央政府嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別預算 | 2020/03/31 |

關懷資源

1925安心專線

用陪伴打開心扉，用傾聽給予力量
24小時免付費心理諮詢專線，
1925(依舊愛我)安心專線

心據點

查詢各地區
心理資源地圖

自殺防治系列手冊

下載各類
自殺防治系列手冊

BSRS量表

心情溫度計
提供BSRS量表檢測

更多電話諮詢

1 前往註冊

於系統首頁之帳號註冊專區使用「前往註冊」進入註冊頁面。



自殺防治通報系統
Suicide Prevention System

確認帳號類型

申請帳號類型 (必填)

☒ 非衛生單位

☐ 衛生單位

請選擇您的個人類別 (必填)

請選擇

下一步

非衛生單位尚未收到「Email驗證信」？點此重新寄送。

註冊說明。

帳號類型說明：

※衛生單位包含「衛生局、衛生所、醫事機構、關懷訪視員」等本系統業務單位角色。

※非衛生單位包含「社會工作人員、長期照顧服務人員、學校人員、警察人員、消防人員、矯正機關人員、村（里）長、村（里）幹事及其他相關業務」之通報人員。

1. 非醫療院所一律使用非衛生單位申請
2. 可個人申請或採用單位申請

3 設定帳號資料

承上頁，點擊「下一步」進入設定帳號資料頁面

確認帳號類型

申請帳號類型 (必填)

- ☒ 非衛生單位
☐ 衛生單位

請選擇您的個人類別 (必填)

社會工作人員

下一步

非衛生單位尚未收到「Email驗證信」？點此重新寄送。

設定帳號資料

電子信箱-綁定為登入帳號 (必填)

電子信箱

設定密碼 (必填)

設定密碼

密碼最小12碼，最大20碼

再次輸入密碼 (必填)

再次輸入密碼

姓名 (必填)

姓名

身分證字號

身分證字號

聯絡電話/手機 (請擇一填寫)

區碼

市話

手機(如0988123456)

通訊地址 (必填)

縣市別

鄉鎮市區

詳細地址

所屬單位 (必填，擇一填寫)

☒ 使用系統內建機關代碼

查詢

☐ 自行輸入所屬機關全銜

※如有統計需求，建議您使用系統內建機關代碼。

※置無機關代碼請來信查詢。

請如實填寫單位及姓名

請完成以下必填欄位，再點選「送出申請」

- 電子信箱
- 設定密碼
- 再次輸入密碼
- 姓名
- 聯絡電話/手機(請擇一填寫)
- 通訊地址
- 所屬單位(使用系統代碼或自行輸入)

※衛生單位者，需另完成「綁定憑證IC卡」、「設定帳號權限」。



自殺防治通報系統

Suicide Prevention System

帳號註冊

使用本系統功能前，請先註冊您的專屬帳號

前往註冊

註冊說明

我要通報

提供醫事機構或非衛生單位者通報個案，
衛生單位者請使用憑證IC卡登入系統進行通報

前往通報

通報流程說明

衛生單位登入

提供衛生單位使用憑證IC卡登入本系統

憑證登入

申請臨時帳號

公告訊息

- | | |
|-----------------------------|------------|
| 擴大通報作業說明會議開放報名 | 2020/06/08 |
| 配合本部機房進行資料庫升級搬遷作業，屆時暫停本系統服務 | 2020/04/28 |
| 中央政府嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別預算 | 2020/03/31 |

關懷資源

1925安心專線

用陪伴打開心房，用傾聽給予力量
24小時免付費心理諮詢專線，
1925(依舊愛我)安心專線

心據點

查詢各地區
心理資源地圖

自殺防治系列手冊

下載各類
自殺防治系列手冊

BSRS量表

心情溫度計
提供BSRS量表檢測

更多電話諮詢

整體操作流程

依以下步驟，為個案完成自殺通報



1 帳號註冊

- 請參考「註冊說明」使用「前往註冊」取得您的專屬帳號。
- 如您已有專屬帳號，請移至步驟2



2 我要通報

- 請使用「前往通報」進行帳號驗證以登入系統。
- 完成身分驗證後，請移至步驟3進行新增通報；或至步驟4查詢您的通報案件受理狀況。



3 新增通報

- 請使用「按此新增」建立自殺通報。
- 完成通報後，可移至步驟4追蹤處理進度。



4 查詢受理狀況

- 請使用「按此查詢」查詢您的通報案件處理進度。

3 新增通報-建立通報資料

登入系統後，使用「按此新增」進入新增通報頁面

資訊需填寫確實



新增通報

個案基本資料

個案姓名 (必填)
個案姓名

身分證統一編號/居留證號碼
身分證統一編號/居留證號碼

性別 (必填)
☐ 男 ☐ 女

出生日期
出生日期(例: 1991/01/02)

個案聯絡資訊

聯絡電話/手機 (請擇一填寫)
區碼 市話
手機(如0988123456)

居住住址 (縣市別、鄉鎮市區必填)
縣市別
鄉鎮市區
詳細地址

相關聯絡人資訊

聯絡人姓名
聯絡人姓名

聯絡人與個案關係
請選擇

聯絡人電話
聯絡人電話

本案案情

案件類型 (必填)
☐ 自殺行為 ☐ 自殺死亡

自殺日期 (必填)
2020-06-16

自殺時段

自殺地點 (必填)
請選擇

自殺方式 (必填，最多三項)
☐ 安眠藥鎮靜劑
☐ 一般農藥(如：農用殺蟲劑)
☐ 巴拉刈農藥
☐ 一般病媒殺蟲劑(如：彈藥)
☐ 化學物品(如：漂白水清潔劑)
☐ 汽車廢氣 ☐ 家用瓦斯

處置情形 (必填，最少勾選一項)
☐ 經由
護送單位/人員
護送前往
機構
☐ 病情需要，轉往其他機構診治
轉往診治機構
☐ 個案辦理自動出院
☐ 醫師允許出院
☐ 留觀檢查
☐ 其他

補述
除上述欄位外，其他可

送出通報

1. 請填寫「個案基本資料」，「個案聯絡資訊」，「相關聯絡人資訊」，「本案案情」其中必填欄位為：

- 個案姓名
- 個案性別
- 手機/聯絡電話(擇一填寫)
- 個案居住地址
- 案件類型
- 自殺日期
- 自殺地點
- 自殺方式(最多3項)
- 自殺原因(最多3項)
- 處置情形(最少1項)

2. 填寫完畢後，點擊「送出通報」完成本次通報。

可尋求協助的單位

全國性支援及救援性服務專線

衛生福利部安心專線電話

1925

生命線協談專線

1995

張老師協談專線

1980

男性關懷專線

0800-013-999

屏東縣24小時緊急諮詢專線

0963-204569



轉介資源-屏東縣政府衛生局

- 心靈加油站-免費心理諮商面談服務
- 可透過一對一的心理諮商，在安全的環境中，釐清問題發掘潛能，重新找到前進的力量
- 相關資訊可上屏東縣政府衛生局網站-便民服務-「心理諮商時間」



瀏覽次數: 123 次
上次發布日期: 8月23日
分享

心理健康服務網絡

- 屏東縣政府衛生局
- 屏東縣內埔區社區心理衛生中心

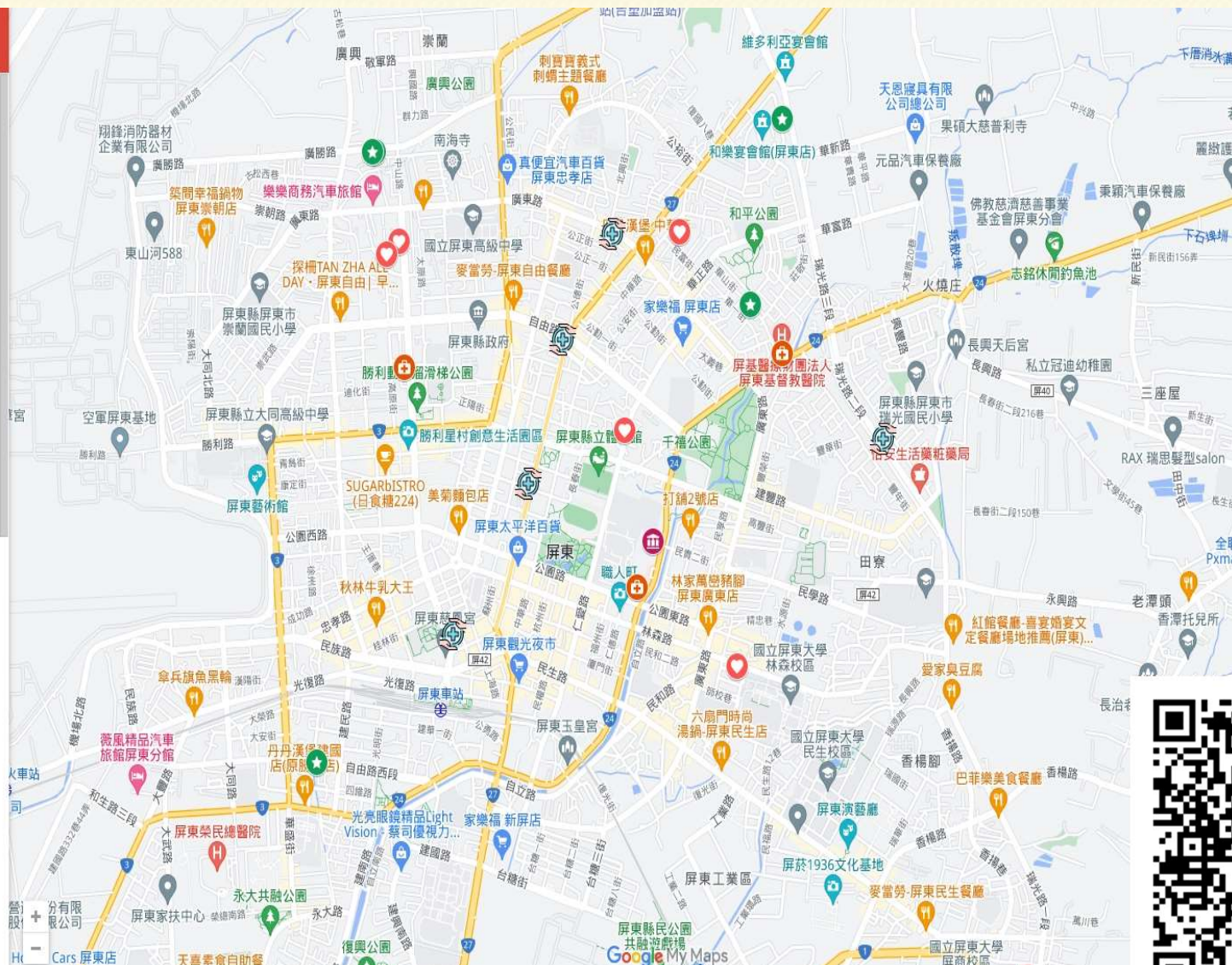
精神醫療院所

- 屏東縣政府衛生局
- 屏東縣政府衛生局
- 衛生福利部屏東醫院
- 國軍高雄總醫院屏東分院附設民眾診療服務處
- ...還有 12 個

精神醫療診所

- 寬心診所
- 正得身心診所
- 得立身心科診所
- 興安診所
- 瑞興診所
- 泰祥診所
- 東文鎮診所

心理諮詢/治療資源



社區心理衛生中心聯繫方式

➤ 中心位置：

內埔區：屏東縣內埔鄉中興路191號 3 樓

潮州區：屏東縣潮州鎮四維路20號

➤ 電話：

內埔區：08-7799979

潮州區：08-7893447

➤ 官方網站：

衛生局官網 > 衛生業務 > 心理衛生與毒品
防制科 > 社區心理衛生中心



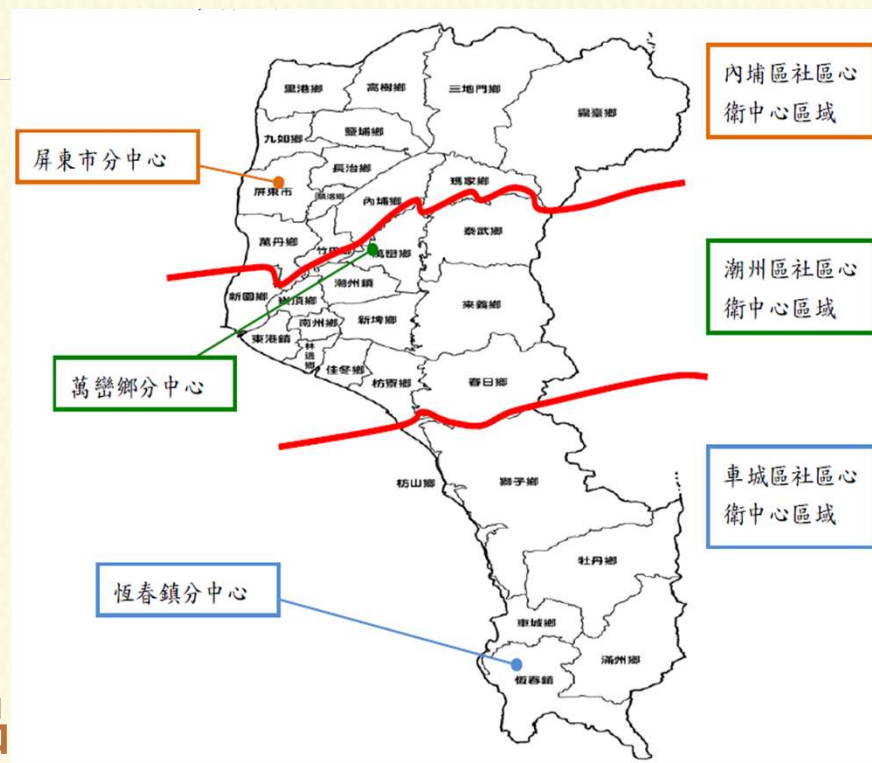
官方網站



內埔官方line帳號



潮州官方line帳號



PUBLIC HEALTH BUREAU
PINGTUNG COUNTY GOVERNMENT

》》》業務內容-以社區為基石，家庭為中心

辦理支持性團體、心理健康宣導活動及第一線人員自殺防治及精神病人教育訓練課程

心理健康
宣導及團
體活動

精神疾病
就醫及衛
生教育

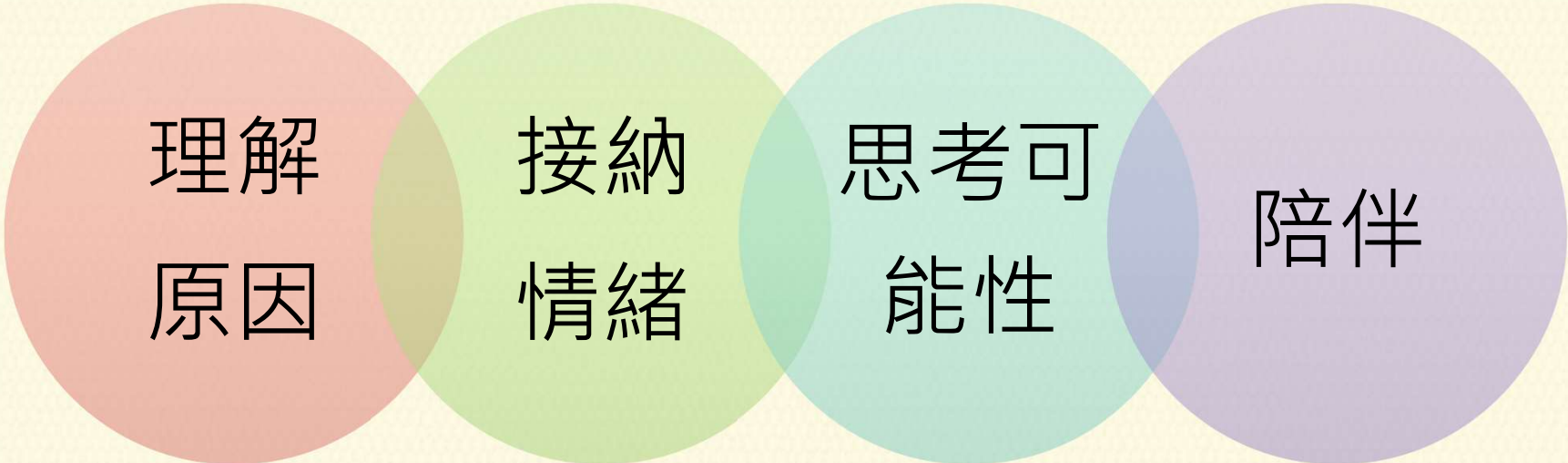
精神科護理師
提供精神病人(含疑似)評估精神狀況、協助就醫、追蹤服藥及提供衛生教育

心理師
提供民眾及個案心理諮商與諮詢

心理諮商
與諮詢

職能評估
與轉介

職能治療師
職業能力評估及生活功能訓練、媒合就業資源或轉介復健機構



理解
原因

接納
情緒

思考可
能性

陪伴



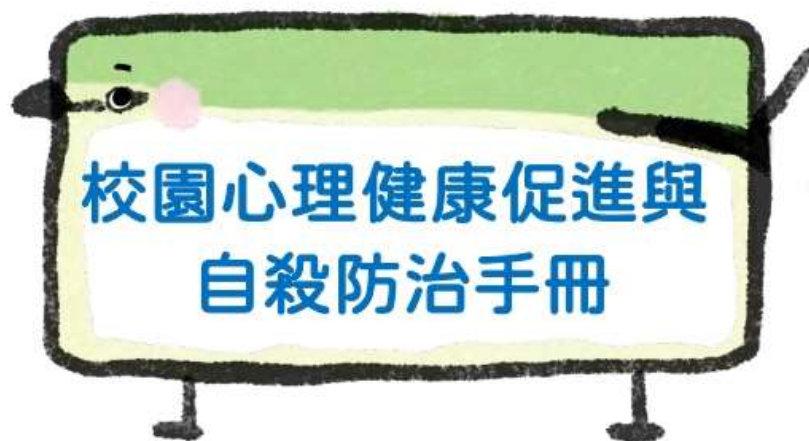
電子信箱：hsunyi501@gmail.com

連絡電話：0937210839



圖片來源《靈魂與社》

教育部
校園心理精神健康促進與
自殺防治手冊編製計畫



承辦單位: 台灣自殺防治學會
執行期間: 2021.8.12~2022.8.11

2022 年 10 月



自殺防治需要你我的加入

家屬、照護者、社會大眾

自殺防治、人人有責
網網相連、繼往開來

政府、民間
持續、完整的關懷服務

在既有的服務體系內
強化自殺防治功能

The background features a stylized landscape with rolling green hills in shades of green and brown. White, fluffy clouds are scattered across the sky. Several heart-shaped flowers are depicted: a large pink one on the left, a blue one in the center, and a purple one on the right. Green stems with leaves and small blue dots are also visible.

謝謝聆聽

~你我都是自殺防治守門人~

資料參考:

1. 凡姐(2018)。《自殺防治安全計劃 (Suicide Safety Plan)》。網址：<https://psychtranslation.com/>
2. 李明濱(2018)。《自殺防治系列3:青少年心理衛生與自殺防治》。全國自殺防治中心