

自殺防治安心指南

狀況一：

我的學生/同學最近突然變得悶悶不樂,抱怨人生沒有意義,經常曠課,好擔心他會想不開.....我該怎麼做呢?

自殺前徵兆

若您的學生/同學最近經常出現以下狀況,就很有可能是自殺前兆:

1. 情緒跟行為有很大的轉變
2. 變得較悲觀,甚至透露出想死的念頭
3. 開始將身邊的物件託付給他人
4. 對原先感興趣的事物失去興趣

透過 [1 問 2 應 3 轉介]可有效降低自殺風險喔!

1 問-主動關懷,評估風險

您可以透過一些簡單問句來了解自殺的危險性:

1. 動機:
 - Q 發生甚麼是讓你想要傷害自己?
 - Q 有些人在發生這些事之後,會有想不開的念頭,你會不會也有這樣的想法?
2. 計畫:
 - Q 想在甚麼時間自殺?
 - Q 想要在哪裡自殺?
 - Q 想要用何種方式自殺?
3. 行動:
 - Q 你曾經有具體的行動嗎?何時?
4. 支持系統:
 - Q 有沒有讓你牽掛的人?
 - Q 還有誰知道你有自殺的想法嗎?

一問之下,發現我的學生/同學真的像嘗試自殺!!我該怎麼安撫他?

2 應-適當回應,支持陪伴

一旦自殺意圖的風險變明確,您的態度是:

1. 說服當事人積極地延續生命
2. 把握黃金時間,即時介入處理
3. 減少當事人覺得被遺棄的感覺

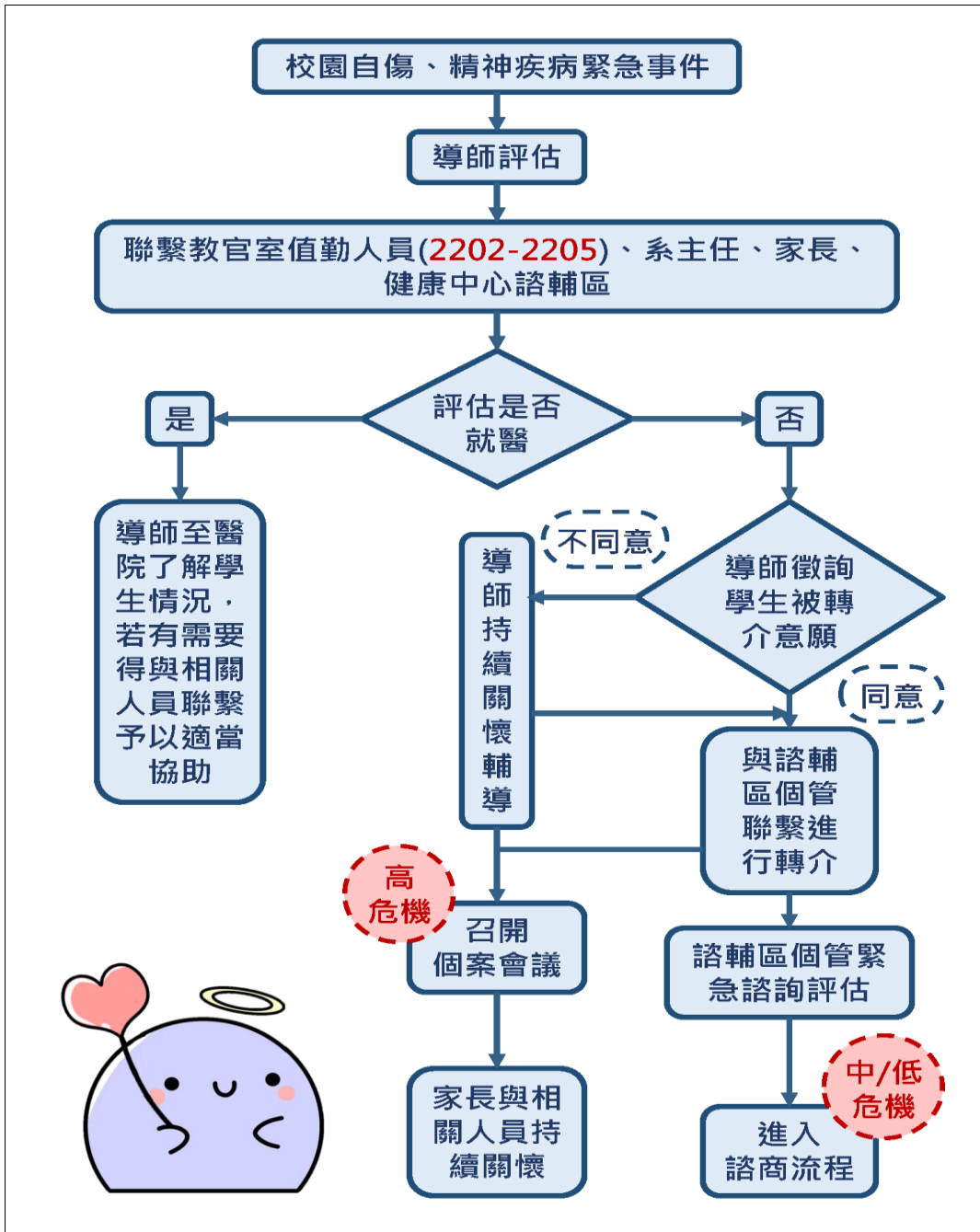
[可以]這麼做：

- ✓-專注傾聽,展現同理心
- ✓-尋找他的支持系統,隨時有人陪伴
- ✓-嚴肅看待這個情境並評估危險
- ✓-必要時尋求專業人員協助

[不可以]這麼做：

- X-讓他獨自一人
- X-表現震驚或做出批評
- X-發誓會替他保守秘密
- X-隨意地給建議或忠告
- X-讓他接觸到可作為自殺工具的物品,如藥品或農藥

3 轉介-適當回應,支持陪伴



健康中心諮詢輔導區人員名單

校區	輔導人員	負責院系	分機
校本部	李家蓀社會工作師	藥學院、醫學院、人科院	(04) 2205-3366#1266
校本部	郭美杏諮商心理師	健照、公衛、生科、中醫、牙醫學院	(04) 2205-3366#1260
英才校區	黃鈴晏諮商心理師	醫學、牙醫學院	(04) 2205-3366#1267
英才校區	蘇郁荃諮商心理師	中醫學院	(04) 2205-3366#1265
北港分部	王媿慧社會工作師	全體學生	(05) 783-3039#1104

校內資源：

校內 24 小時專線：(04)2202-2205

健康中心諮輔區(校本部)：(04)2205-3366 分機 1260、1266

健康中心諮輔區(英才校區)：(04)2205-3366 分機 1265、1267

北港分部學務分組：(05)7833039 分機 1104

校外資源：

安心專線 1925、張老師專線 1980、生命線 1995