



青少年自殺防治議題及 防治策略之探討

吳佳儀

臺灣大學醫學院護理學系所 教授

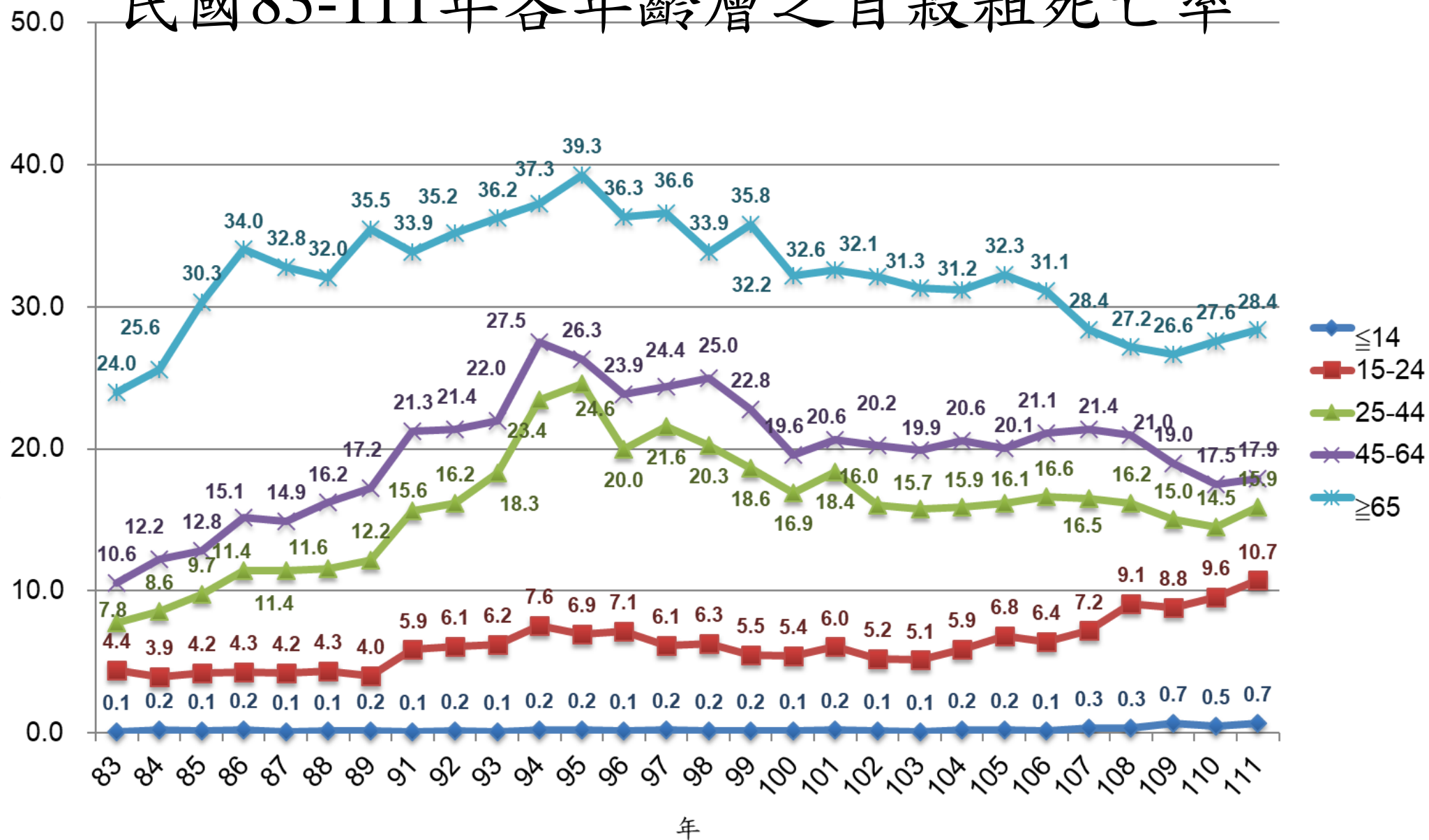
臺灣憂鬱症防治協會 理事長

學習目標

1. 熟悉政府最新的青少年自殺相關統計與政策
2. 了解校園心理健康促進策略的方向
3. 清楚校園發展自殺防治策略之藍圖與目標
4. 規劃青少年自殺防治相關實務工作

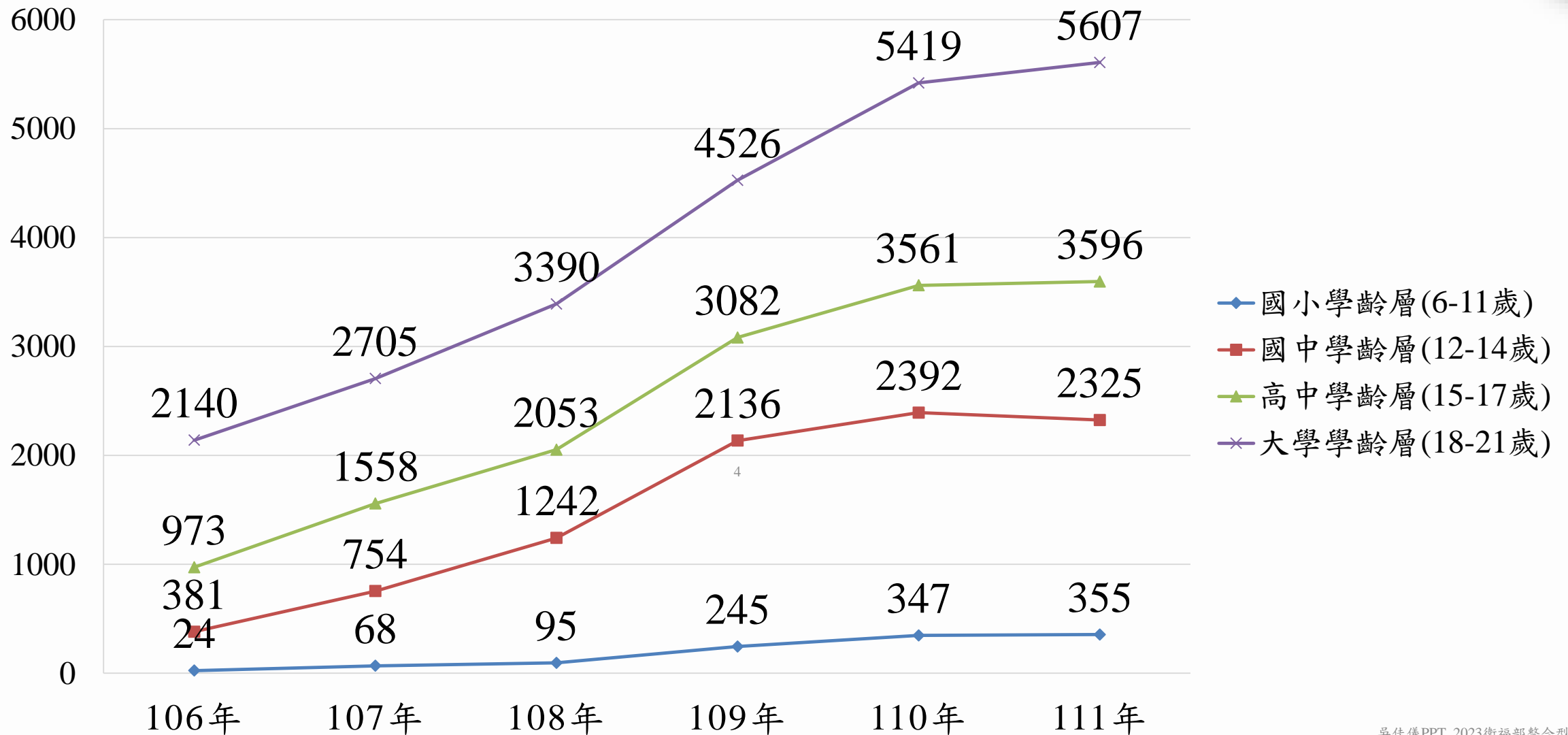
民國83-111年各年齡層之自殺粗死亡率

粗死亡率(每十萬人口)





民國106-111年各學齡層之自殺通報人次



吳佳儀PPT_2023衛福部整合型心理健
康工作計畫

[注意事項: 統計以通報年齡為分類依據, 無法推測是否為休退學狀態]

圖片出處:台灣自殺防治學會2023

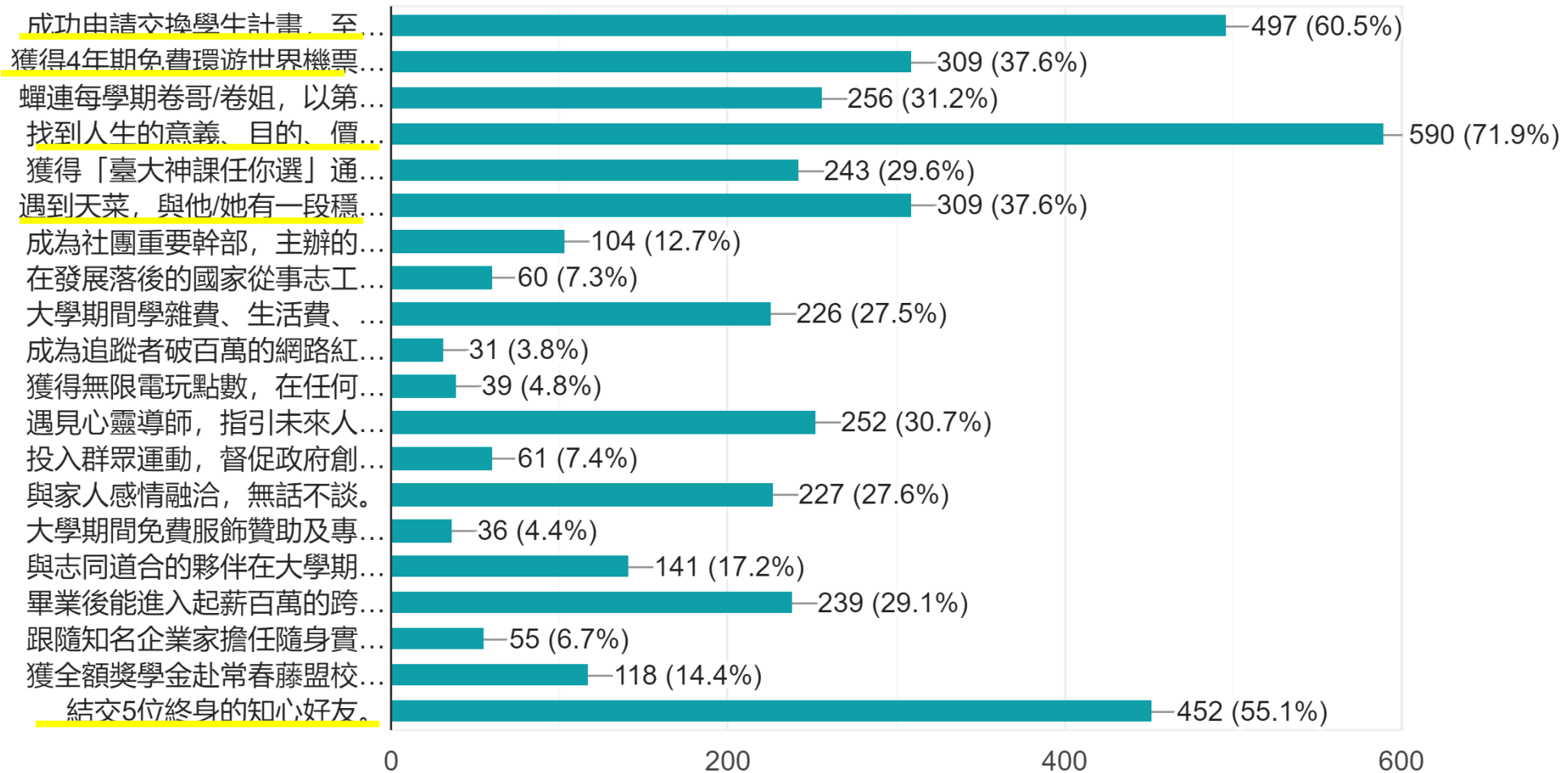


大學夢想清單

(資料來源: 2022新生書院)

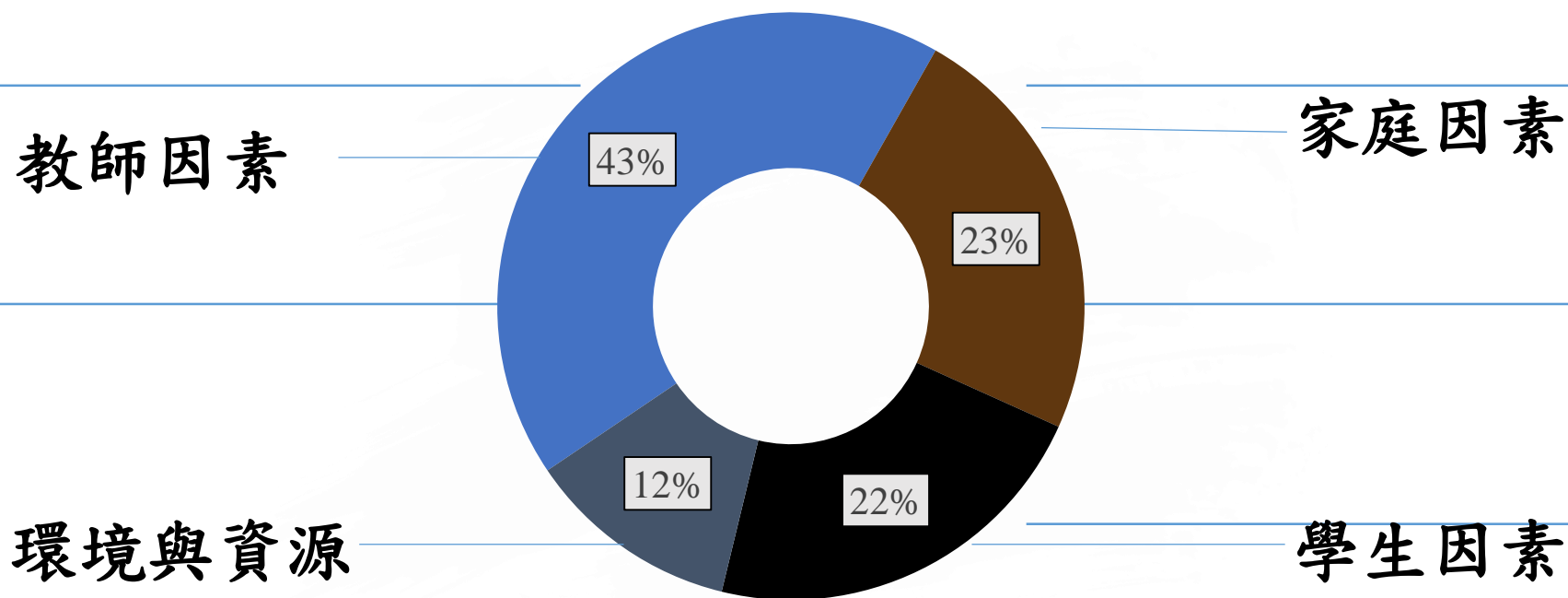
大學四年間有哪些夢是你想要完成的呢? 請從下列選項中選出前五名最想實現/擁有的

821 則回應



學校自殺防治工作的最大挑戰

國中小校長觀點
(N=68)



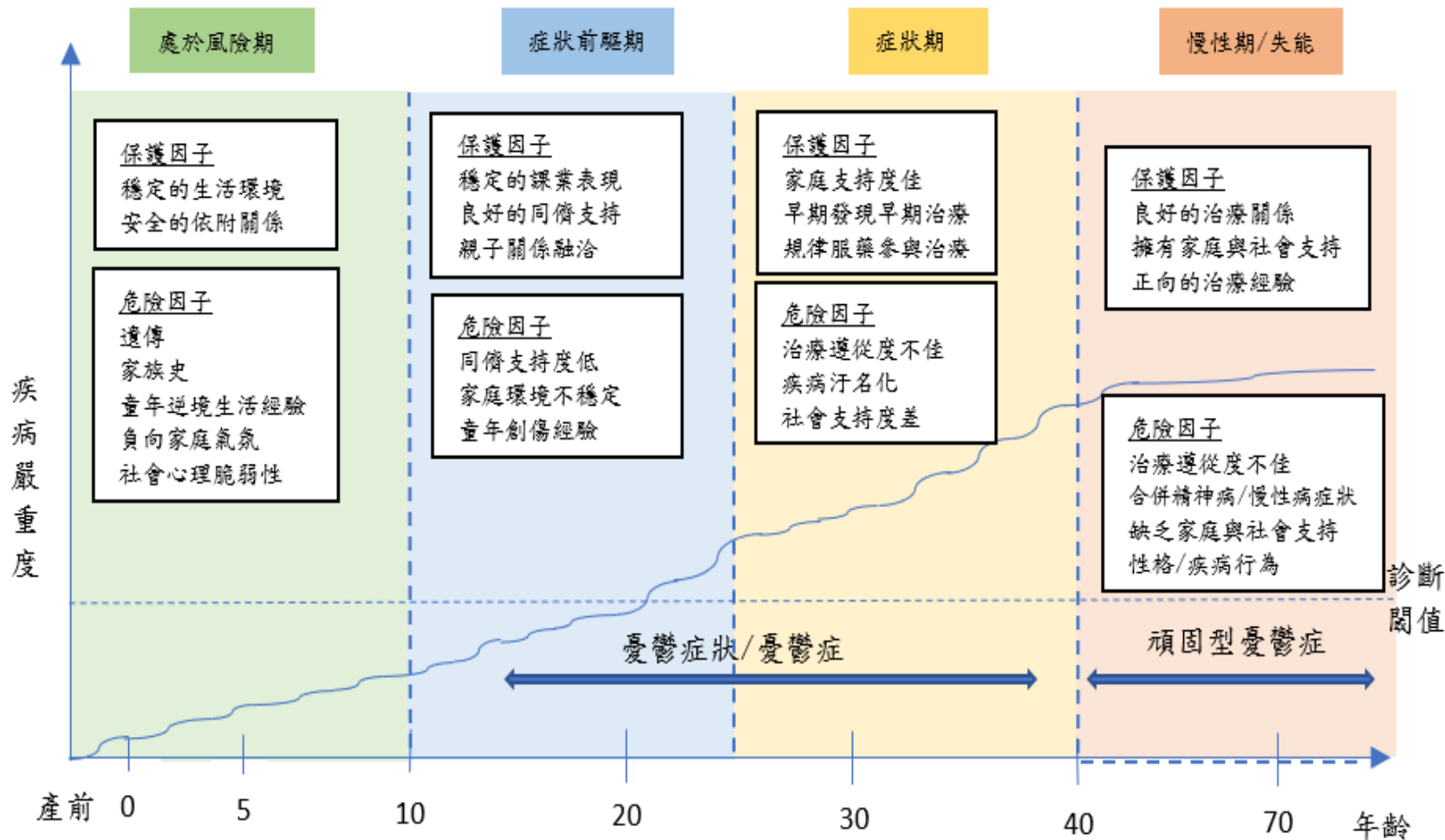
[資料來源：台南市政府衛生局「校園心理健康危機應變研討會」回饋調查分析]



試問：

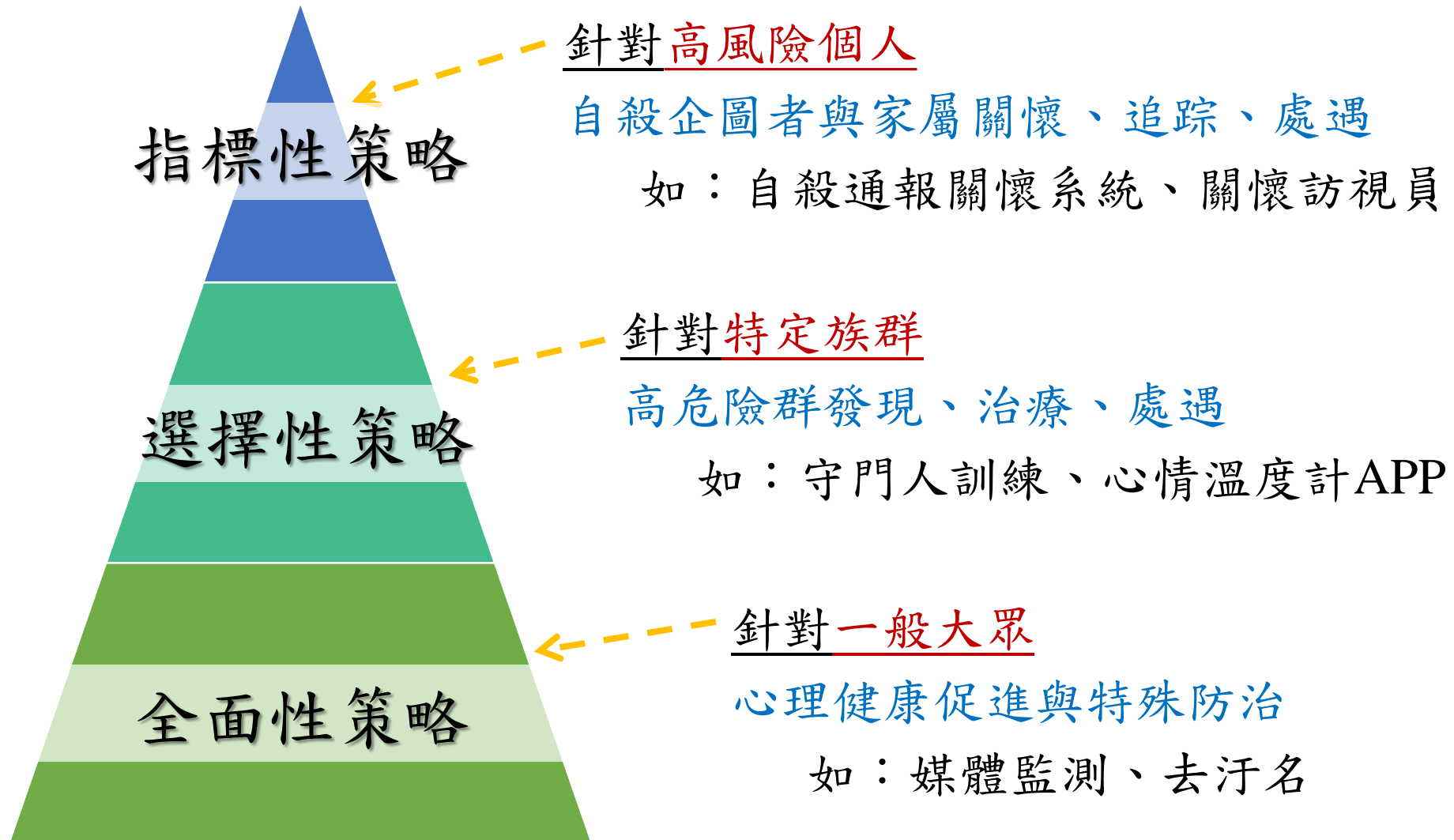
自殺防治從哪個學制開始推動？

憂鬱歷程終生發展軌跡



(國衛院論壇-建立整合性憂鬱症防治共同照護網模式, 2022)

台灣自殺防治策略 (2005迄今)



國際青少年自殺防治策略- Cochrane系統性文獻回顧



Prevention of self-harm and suicide in young people up to the age of 25
in education settings (2021)

Universal suicide prevention programmes

Selective suicide prevention approaches

Indicated suicide prevention interventions

Fortune, S. et al., 2021. Cochrane Database of Systematic Reviews.

國際青少年自殺防治策略





青少年暨家庭心理健康照護：以進階護理介入計畫為例

1. 芝加哥家長計畫 (Chicago Parent Program, CPP) Gross et al., 2002

對象: 針對**2-5歲幼兒**，提供家長育兒技能&管理幼兒困難行為

執行結果: 降低幼兒行為問題、增加家長信心

2. 心理健康整合計畫 (Mental Health Integration, MHI) Reiss-Brennan et al., 2000

於69個診所與4個校內保健中心、針對**有精神疾病青少年**及其家庭進行早期識別、建立與家長信任關係。

3. 護理家庭夥伴計畫 (Nurse Family Partnership, NFP) Olds et al., 1997

對象: **低收入初產婦**於懷孕時期到孩子嬰兒期，由護理師進行計畫性家訪60次，期能提高母親對兒童心理健康的早期識別與介入。

Bonham & Kwasky. (2021). Caring for the Mental Health of Youth and Families: What is the Role of the Psychiatric Mental Health Advanced Practice Nurse? Clinical Nurse Specialist, DOI: 10.1097/NUR.0000000000000620

國際青少年自殺防治策略



加拿大	美國	日本
Federal Framework for Suicide Prevention (FFSP)	Emerging Trends in Adolescent Suicide Prevention Research	Evidence-based Studies in Japan
<p>Strategic objectives</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reduce stigma and raise public awareness. 2. Connect Canadians, information, and resources. 3. Accelerate the use of research and innovation in suicide prevention <p>Public Health Agency of Canada (2016)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Creating protective environments: environmental and family contexts <ul style="list-style-type: none"> • Interpersonal trauma/violence • Family Check-Up (FCU) • Reducing access to lethal means 2. Identify and support youth at risk for suicide <ul style="list-style-type: none"> • Recognizing and responding to youth at risk • Psychotherapy and brief interventions <p>1. King et al. (2018). Current Opinion in Psychology. 2. Connell et al. (2016). Suicide and Life-Threatening Behavior.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Japanese Multimodal Intervention Trials for Suicide Prevention (J-MISP), 2006-2011 2. A community intervention trial of multimodal suicide prevention program in Japan (NOCOMIT-J), 2006-2010 3. Post-suicide attempt case management for the prevention of further attempts in Japan (ACTION-J), 2008-2014 <p>Okamura et al. (2021). Asia-Pacific Psychiatry. ¹³</p>

國際青少年自殺防治策略 (續)

南韓	澳洲	跨國
Multi-dimensional Intervention	Multimodal Suicide Prevention Programme	Suicide Prevention Interventions for Children and Adolescents
<ul style="list-style-type: none"> • School-base <ul style="list-style-type: none"> -Enhance knowledge -Positive thinking skills -Role model setting -Link to needed services • Peer-base: peer support • Parent-base: parent support <p><u>Kwak et al. (2019). Asian journal of psychiatry.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Delivering psychoeducation (safeTALK) to all students • Screening students for suicide risk • Internet-based CBT (Cognitive Behavioural Therapy) • Develop resilience in young people, families, and communities <p>1.<u>McNamara (2013). Clinical child psychology and psychiatry.</u> 2.<u>Byrne et al.,(2022).Trials.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Restricting access to lethal means • Awareness and skill-training • Gatekeeper programs • Interventions for high-risk youth • Screening interventions • Digital interventions <p><u>Wasserman (2021). Asia-Pacific Psychiatry</u></p>

青少年自殺防治法源依據

校園心理衛生暨自殺防治相關法源

since 103年

精神衛生法

79.12

(~111.12)

學校訂定教師輔導與管教學生辦法

注意事項

92.5

(~111.2)

校園學生自我傷害三級預防工作

計畫

96.1

(~111.6)

學生輔導法

103.11

*學生輔導法施行細則

104.10

自殺防治法

108.6

台灣自殺防治法- 與**學校**相關之法源依據

第06條

各機關、**學校**、法人、機構及團體，應配合中央及直轄市、縣市主管機關推行自殺防治工作，辦理自殺防治教育，並提供心理諮詢管道。

第11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、**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

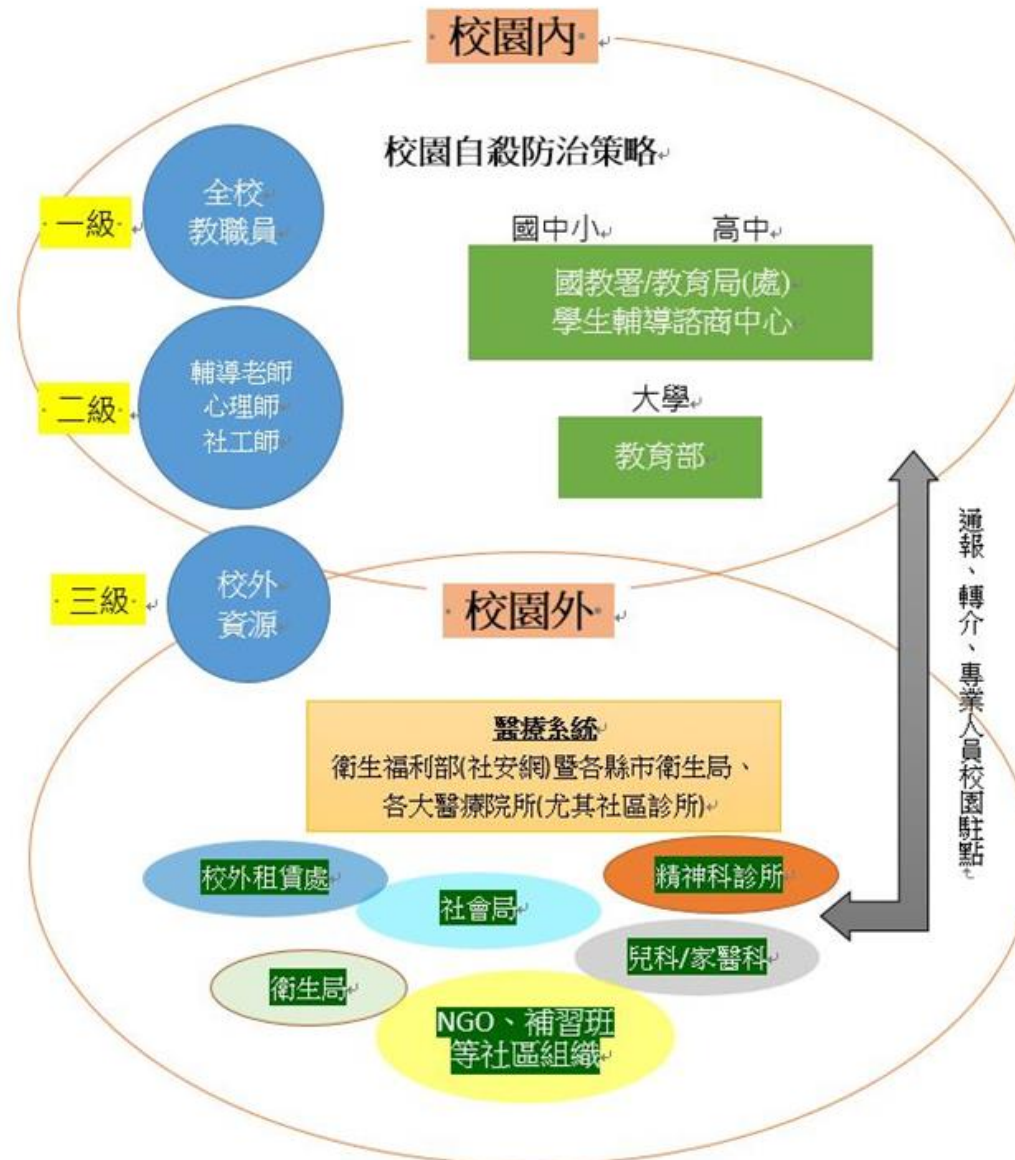
第14條

直轄市、縣（市）主管機關或受其委請之機關(構)或團體進行關懷訪視時，得請求警察機關、醫事機構、**學校**或其他相關機關（構）協助，受請求者應予配合

第15條

各機關、**學校**、法人。及相關業務人員執行本法相關業務時，對自殺行為人及其親友之個人資料應予保密，不得無故洩漏

校園內外心理衛生資源架構及連結



校園自殺防治現況問題分析

學生因素	學校因素	家庭因素
1. 學生心理健康壓力增加 2. 學生 自主性問題 3. 學生 隱私 保密問題 4. 跨國學生問題 5. 學生自殺 成因複雜 6. 學生 抗拒住院 問題 7. 技職專科端 實習壓力 8. 精神疾病 問題	1. 防墜補助困境 2. 教育機構 自殺防治教育 仍待落實 3. 關懷人力有限 4. 教育體系內自殺防治 培訓不足 5. 校園 缺乏精神醫療資源連結 6. 學校內各部門合作困難	1. 學校與家長的合作困難 2. 18歲成年和家長參與問題 3. 告知家長的困境 4. 社會家庭關係複雜
		社區因素
		1. 社區自殺防治意識不足 2. 校外自殺問題 3. 社會文化觀念限制
溝通合作因素		
1. 跨部會/機構合作溝通問題 2. 通報程序繁瑣 3. 教育與醫療系統銜接困難	4. 缺乏跨領域共管機制之討論 5. 無學籍學生之責任歸屬 6. 保健中心處理傷病背後的心理議題處置	

國內實證文獻- 校園心理健康與自殺防治**阻礙**

教師觀點	學生觀點	家長觀點
<ol style="list-style-type: none"> 1. 缺乏與其他教師和家長的有效溝通 2. 缺乏關於自殺預防的知識和可用的心理健康資源 3. 親師生三者之間存在壓力或誤解 <p>Lee, P.-I., Huang, H.-C., Wu, C.-Y., & Lee, M.-B. (2022). The Teachers' Views on Campus Suicide Prevention and Mental Health Promotion: An Online Focus Group Study during COVID-19. <i>Journal of Suicidology</i>, 278-290.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師素質參差不齊 2. 學校自殺防治的後援不足 3. 升學文化剝削心理健康促進課程的功能 4. 與輔導人員之間的信任感薄弱 5. 汙名化影響學生求助意願 <p>吳佳儀, 李佩宜, 張宛如, & 李明濱. (2022). 探討學生對校園心理健康促進與自殺防治策略之看法: 焦點團體研究. <i>Journal of Suicidology</i>, 17(1), 94-104.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 師生關係的障礙 2. 實施目前課程的障礙 3. 親子關係不佳 4. 父母為孩子尋求心理健康服務的汙名感 <p>Lee, P.-I., Huang, H.-C., Wu, C.-Y., & Lee, M.-B. (2023). Exploring parental perspectives of campus mental health promotion and suicide prevention during COVID-19: a focus group study. <i>Journal of Suicidology</i>, 18(1), 493-500.</p>



國內實證文獻- 校園心理健康與自殺防治策略建議

教師觀點	學生觀點	家長觀點
<ul style="list-style-type: none">◆ 促進心理健康的必要性◆ 強化教師和家長的心理疾病知識◆ 發展學生在積極應對和情緒調節方面的技能◆ 提供教師心理健康促進和自殺預防指南 <p>Lee, P.-I., Huang, H.-C., Wu, C.-Y., & Lee, M.-B. (2022). The Teachers' Views on Campus Suicide Prevention and Mental Health Promotion: An Online Focus Group Study during COVID-19. <i>Journal of Suicidology</i>, 278-290.</p>	<ul style="list-style-type: none">◆ 校園心理健康與自殺防治課程核心精神建議<ul style="list-style-type: none">1.不同學制/階段建立不同學習策略2.家庭、教師、學生一同介入◆ 3.強化校內外相關資源之連結與轉介◆ 對課程內容建議<ul style="list-style-type: none">1.將心理健康教育融入一般課程2.去除汙名化3.自我覺察4.情緒管理5.人際關係與相處6.人人都是守門人 <p>吳佳儀, 李佩宜, 張宛如, & 李明濱. (2022). 探討學生對校園心理健康促進與自殺防治策略之看法: 焦點團體研究. <i>Journal of Suicidology</i>, 17(1), 94-104.</p>	<ul style="list-style-type: none">◆ 家長對校園自殺預防策略的核心概念◆ 確定教師在校園自殺預防中的角色和責任◆ 在學校和初級精神衛生保健之間建立有效的服務連結◆ 了解自殺防治守門人培訓內容◆ 透過適當的溝通避免汙名化心理健康/精神科服務 <p>Lee, P.-I., Huang, H.-C., Wu, C.-Y., & Lee, M.-B. (2023). Exploring parental perspectives of campus mental health promotion and suicide prevention during COVID-19: a focus group study. <i>Journal of Suicidology</i>, 18(1), 493-500.</p>



校園自殺防治工作-校長回饋意見

- 一. 多層推廣自殺防治知識
- 二. 推廣心情溫度計/心情溫度計方便實用
- 三. 加強學校自殺防治
- 四. 營造友善尊重和諧校園氛圍
- 五. 提供自殺防治實用工具
- 六. 了解相關資源

[資料來源：2023年台南市政府衛生局「校園心理健康危機應變研討會」回饋調查分析]

小結: 校園心理健康促進與自殺防治重點

校園、醫療、家庭三方密切合作

策略一 (校園)

- 校園擬定自殺防治**SOP**
- 高危學生辨識/處遇**制度建立**
- 教職員工生增加**知能**
- 推廣校園人人皆**守門人**
- *與家長及醫療合作

策略二 (醫療)

- Top-down: **政策**上連結學校與醫療
- Bottom-up: 校園與醫療/
公衛體系 **共同處遇**學生
- *與家長及學校合作

策略三 (家庭)

- 關懷與支持**孩子
- 覺察**學習與生活**壓力**
- 開放討論孩子**醫療問題**
- 去除精神疾病**汙名**
- *與校園及醫療合作

關鍵議題1: 年輕族群與心理衛生專業之間的距離

How Mental Health Stigma Drives Suicide Risk

By: Tony Salvatore | Montgomery County Emergency Service

📅 July 14th, 2022 📌 mental health, self-harm, stigma, suicidal ideation, suicidal intent, suicide, suicide prevention, suicide risk, Summer 2022 Issue, wellness 👁 1954 💬 1



The inter-relationship between suicide risk, mental illness, and stigma against mental illness is multi-faceted and strong. Both mental illness and suicide are highly stigmatized. [The American Foundation for Suicide Prevention \(AFSP\)](#) identifies mental illness as a significant risk factor for suicide. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) cite stigma associated with mental illness as a risk factor for suicide. When stigma provokes suicidality it becomes more potent and dangerous by joining with the stigma attached to suicide.

Join Our Email List

First Name: *

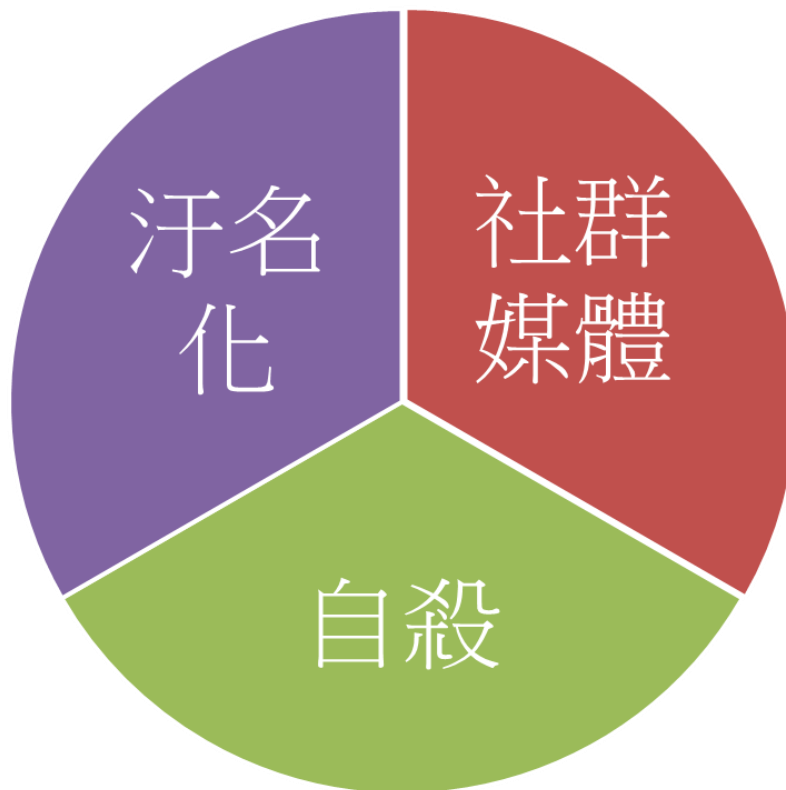
Your Email: *



心理健康問題、精神疾病
汙名、自殺息息相關

常見青少年心理危機與介入方向

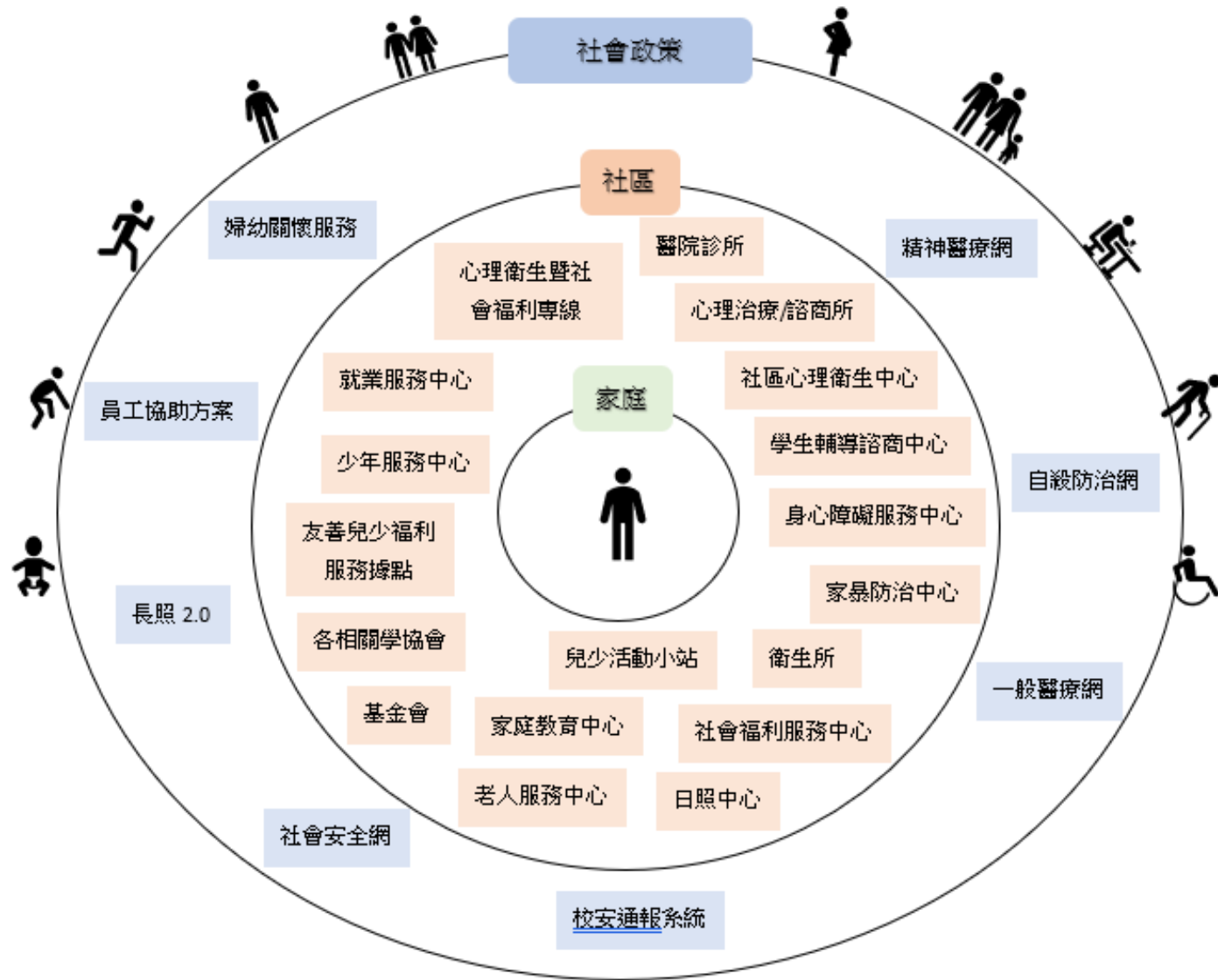
發展去汙名運動或計畫
(anti-stigma
campaign/program)、撕除”
健康不平等“的標籤



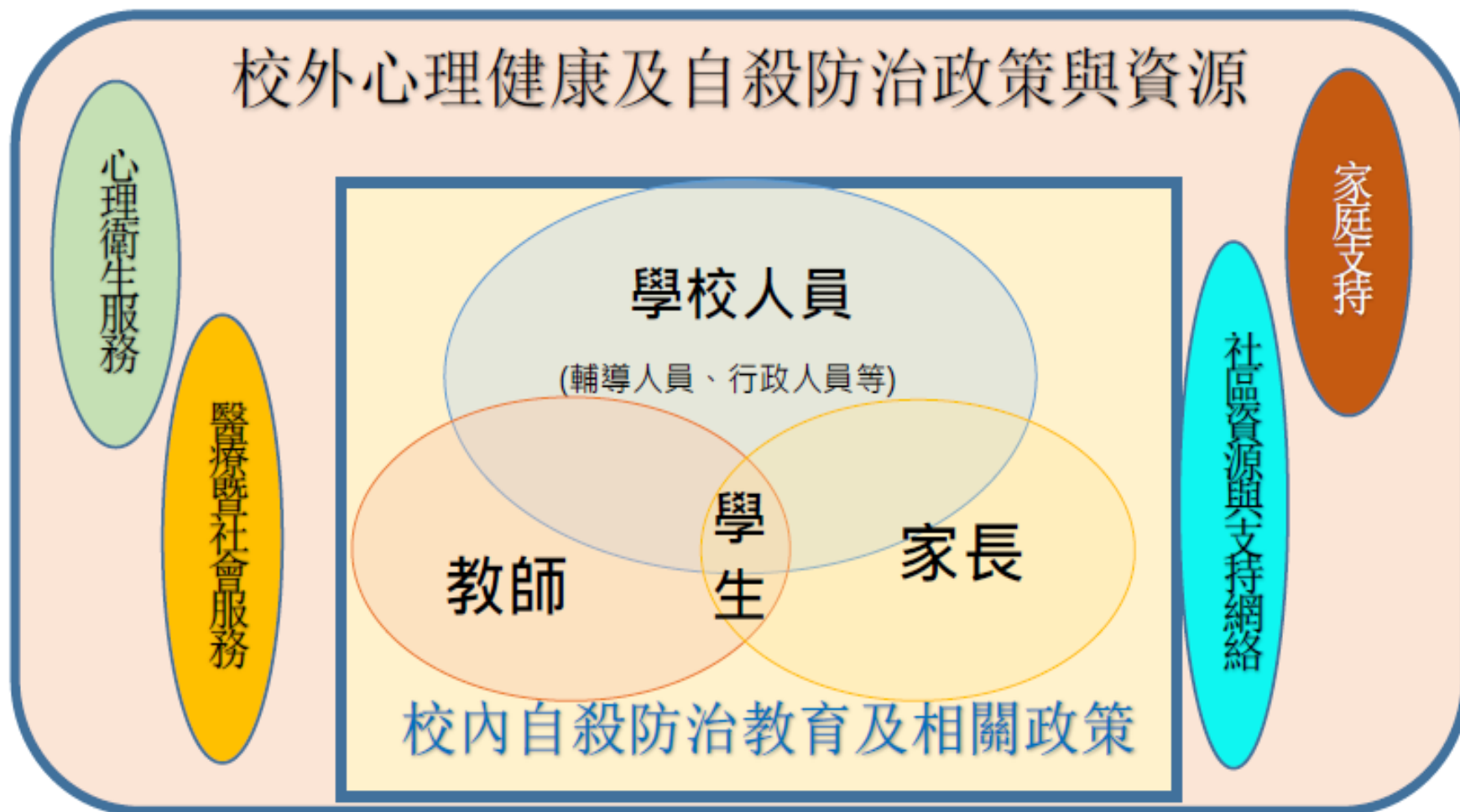
大聲倡議正確心理健康
識能與心情關照的自我
幫助(self-help)技巧；自
助助人~心理健康守門
人的大眾傳媒宣傳

倡議跨領域自殺防治策
略中精神衛生專業人員
角色、功能與重要性

青少年精神心理疾病資源網絡圖



關鍵議題2: 家庭/學校(輔導)/社區/專業跨域之間的合作關係



青少年自殺防治指標性策略：跨部會/局處及跨領域合作與資源連結



共訪及業務介接**連結**



建立整個自殺防治體系內的**協作模式**



設置跨部門的**權責跟整合**



強化兒童青少年自殺防治的**核心鐵三角**
(學校-地方政府-中央政府)



建議國民健康署分期投入**心理健康/自殺防治資源**

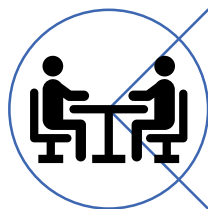


不究責之態度跨領域合作

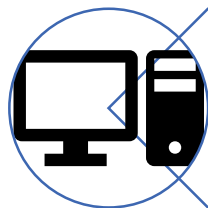
青少年自殺防治指標性策略：校內外資源連結



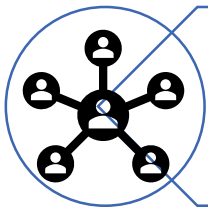
校園內具高度執行力且
層級夠高之**統整者**角色



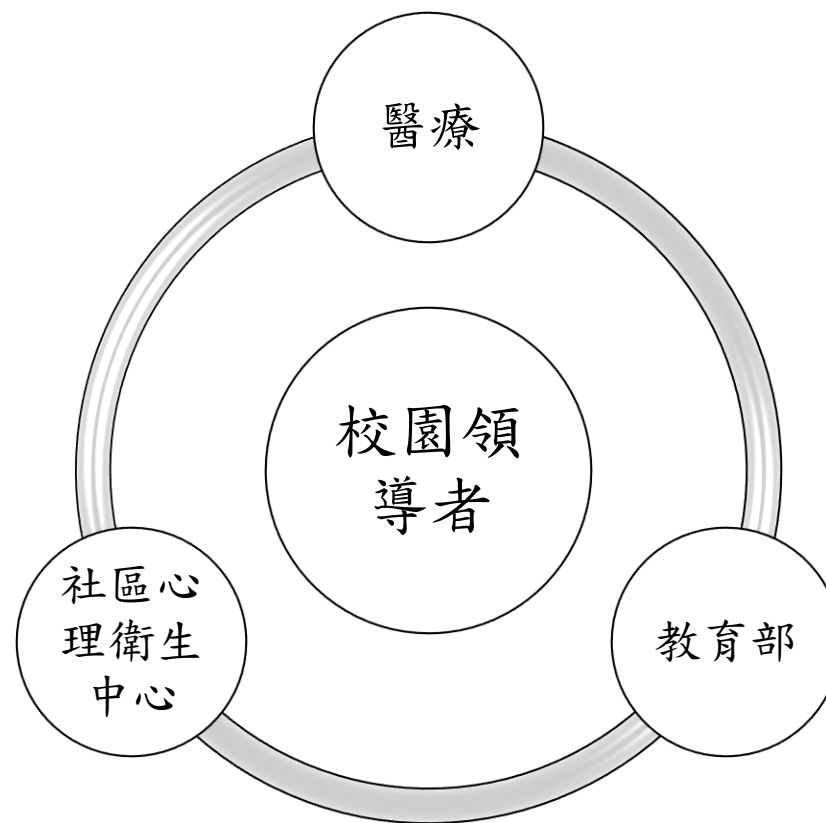
教育部建立篩檢與轉介
機制的一致性



學校連結**社區心理衛生
中心**資源



建立校園與**醫療**體系橫向
溝通管道及資源連結



關鍵議題3: 如何落實早期辨識、降低自殺風險的策略?



校園重度憂鬱症與自殺青少年之處置 要點分析：個案照護經驗分享

(文章出處: 自殺防治網通訊, 2023.3. 台灣自殺防治學會)

高風險青少年樣態

High-risk Adolescent Profile

同儕
家庭
疾病
自我
醫療
校園



青少年自殺防治研議方向與進展



國衛院論壇專家會議



臺南市校園心理健康危機應變研討會



教育部交流討論



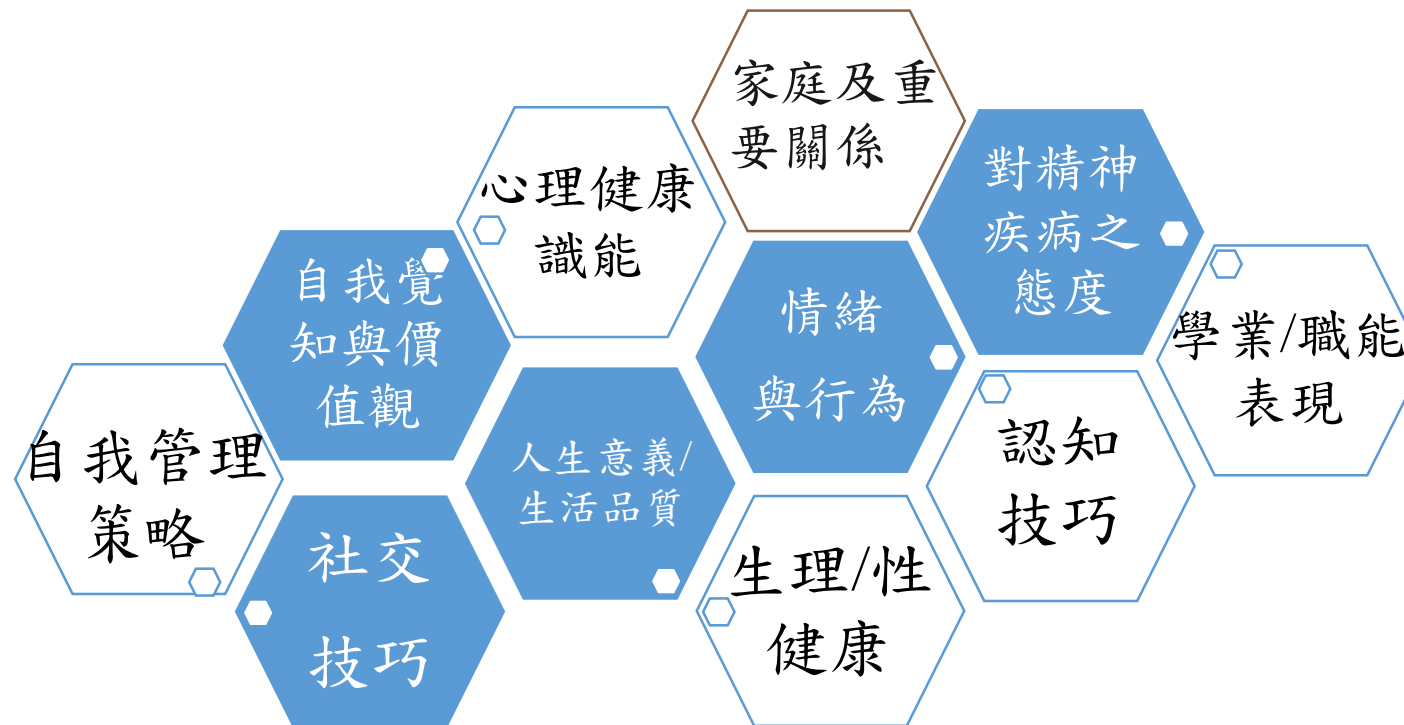
自殺防治學會vs論壇委員會議

教育部最新政策

從青少年心理健康促進到自殺防治

1.國民及學前教育署：健康促進學校計畫-「學校正向心理健康促進指引」(2021)

2.學生事務及特殊教育司：「校園心理健康促進與自殺防治手冊」(2022)



(內容來源: Fusar-Poli et al., 2019. European Neuropsychopharmacology, 31, 33-46.)

(圖: 吳佳儀)



校園心理健康促進與 自殺防治手冊推廣行動方案

全面 教師 學生 家長





聽見校園心聲音

手冊懶人包連結



really@ea.ntu.edu.tw

教育部112年 「校園心理健康促進與自殺防治手冊推廣計畫」 工作坊熱烈報名中

5/13 9-12點 線上

家庭教育中心暨家長工作坊

孩子，我在！青少年心理健康議題之溝通與因應



6/10 9-12點 線上

校園心理健康促進家長工作坊

從網路成癮看親子溝通與自殺防治



7/5-7/23

台中國立公共資訊圖書館

校園心聲音巡迴列車展

6/21 9-12點 線上

教育局處工作坊

校園心理健康促進與自殺防治工
作推廣必備元素與秘笈



7/5 10:40-16點 實體

大專校院教職員工作坊

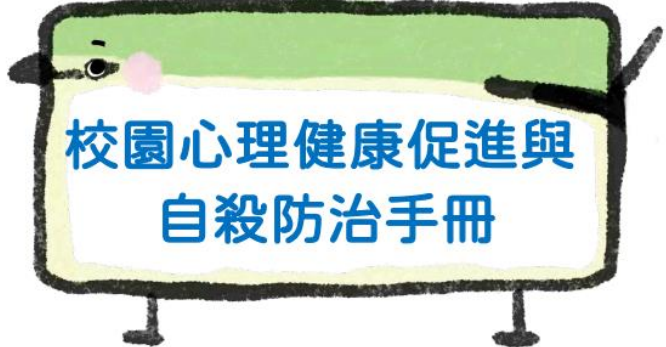
「I Got You.」成為接住學生情緒的守門人」



「校園心理健康促進與自殺防治」手冊



教育部
校園心理精神健康促進與
自殺防治手冊編製計畫




校園心理健康促進與
自殺防治手冊

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

校園心理健康促進與
自殺防治手冊



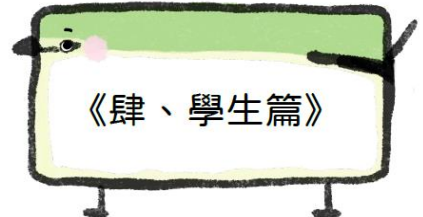
《壹、基礎概念篇》

校園心理健康促進與
自殺防治手冊



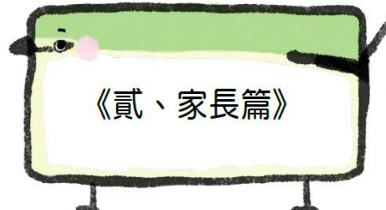
《參、教師篇》

校園心理健康促進與
自殺防治手冊



《肆、學生篇》

校園心理健康促進與
自殺防治手冊



《貳、家長篇》

給家長

自殺防治懶人包
孩子，我們守護你





校園心理健康促進與 自殺防治手冊

《壹、基礎概念篇》

青少年自殺防治概念圖

Preventing Youth Suicide: A Guide for practitioners (2016). Jennifer White, Ministry of Children and Family Development.

學生

- 正向發展、技能的發展
- 活動參與與安排
- 心理健康及自殺相關教育
- 治療同盟
- 危險性評估與紀錄
- 危機處理及安全計畫
- 提倡心理治療
- 降低自殺風險的傳播
- 給予自殺企圖後的個案適當的支持

家長

- 家人支持和技能發展
- 強化父母的自殺防治教育
- 父母一同參與治療
- 針對高危險個案發展家族為基礎的自殺防治策略
- 給予自殺企圖的家屬適當支持

社區

- 促進社會風氣改變
- 文化復甦社區自決
- 針對醫護及急診室員工開立自殺防治相關課程
- 社區守門人訓練
- 連續性照護
- 限制自殺工具取得
- 因應社區自殺事件發生措施擬定
- 媒體教育

學校

- 學校為基礎的心理健康提倡
- 心理衛生篩檢
- 守門人課程
- 針對高危險個案發展學校為基礎的自殺防治策略
- 因應學校自殺事件發生措施擬定



教師篇：辨識高風險學生、連結校內外資源、啟動校園機制

校園心理健康促進與 自殺防治手冊



《參、教師篇》



老師請您幫幫忙我

當學生出現心理健康的高危險症狀時，老師可以做些什麼？

主動關懷、傾聽與陪伴

主動關懷孩子，給予陪伴並積極傾聽，善用溫和眼神、拍肩、語速緩和等肢體語言。

擴大高風險孩子的支持系統

學生的同儕亦是守門人之一，鼓勵同學的陪伴與監督，陪伴個案度過難關。

與家長溝通並轉介專業資源

必要時連繫家長，了解孩子在家狀況，也適時叮囑家長注意孩子的變化，必要時給予轉介

持續追蹤與評估

持續追蹤學生心理變化，並且提供密切諮商，維持與相關人員(家長、各科老師、校安人員等)的聯繫。

 社團法人台灣自殺防治學會  全國自殺防治中心



各學制心理健康暨自殺防治相關主題學習重點

學制	國小	國中	高中職	大專校院
教材內容主題	<ul style="list-style-type: none"> · 自我覺察 · 認識情緒/大腦保養(網路使用之影響) · 問題解決能力 · 人際問題因應 · 家長/老師：症狀覺察/疾病認識與治療 · 自我求助/資源管道 · 珍愛生命守門人 	<ul style="list-style-type: none"> · 自我覺察 · 情緒教育 · 問題解決能力 · 生活技能 · 感情/人際問題因應 · 精神疾病(症狀覺察) · 家長/學生如何陪伴 · 自我求助/資源管道 · 珍愛生命守門人 	<ul style="list-style-type: none"> · 情緒教育 · 問題解決能力 · 生活技能 · 精神疾病 · 感情/人際問題因應 · 自我求助/資源管道 · 珍愛生命守門人 	<ul style="list-style-type: none"> · 問題解決能力 · 生活技能 · 精神疾病 · 感情/人際問題因應 · 自我求助/資源管道 · 珍愛生命守門人

(表格來源: 教育部校園心理健康促進與自殺防治手冊, 2022)





將心理健康元素融入課堂





校園心理健康促進與 自殺防治手冊



青少年自殺警訊

FACT

感覺 **F**eelings

失去希望 - 「人生不可能變好了」
無價值感 - 「沒有人在乎我」

行動或事件 **A**ction or Events

- 藥酒濫用
- 說或寫有關死亡或毀滅的事情

改變 **C**hange

行為 - 無法專心
睡眠 - 睡太多或失眠
飲食習慣 - 沒有胃口或暴食
- 對以往喜歡的活動失去興趣 -

預兆 **T**hreats

言語 - 「好煩，好累，好想逃離一切的痛苦」
威脅 - 「我很快就不在這裡了」
計畫 - 安排、送走喜歡的東西、自殺企圖

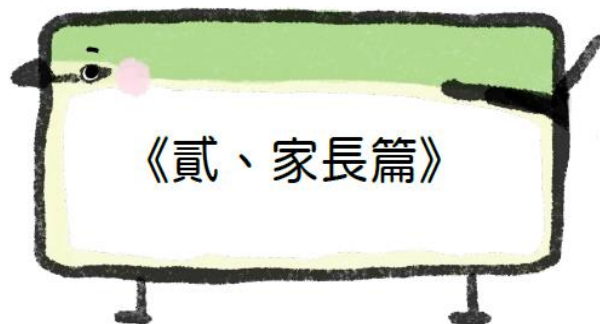
社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心



家長篇：從家庭角度了解青少年心理健康並且成為守門人



校園心理健康促進與 自殺防治手冊



伴你走過



多多積極
傾聽陪伴
並理解孩子的想法



引導孩子適當
情緒紓壓
安排休閒活動



避免再度刺激
他的創傷



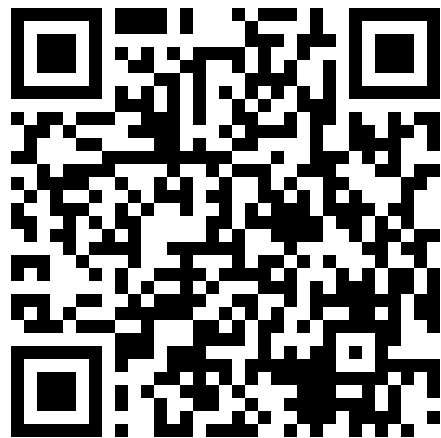
必要時與教師溝通
以了解孩子在校狀況

家長無疑是孩子成長中最重要的角色，尤其當孩子面臨心理困擾時，
您的陪伴更是必須。

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心



心情溫度計互動網站



“聽見校園心聲音”系 列短片

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？



Scroll



臺灣憂鬱症防治協會公益方案互動網站&影片 <https://www.voicefromtheheart.com.tw/>

校園自殺防治摺頁
(資料來源:教育部學生事務及特殊教育司)



學生篇

你是否曾因為成績進步、成績退步、
朋友吵架、家中爭執、等外在事件，感
到難過或困擾？甚至出現情緒低落、
焦慮不安、睡不著、痛苦、失落？
你周圍是否也缺乏理解你的人願意支
持、傾聽你的狀況？

或許你有機會好好認識自己、
觀照自己，進一步幫助身邊
的人，讓我們一起關照這本
手冊，練習好好照顧自己。

時時觀照自己的心情溫度
自助助人！



校園心理健康促進與 自殺防治手冊

學生篇





歡迎下載手冊
點閱意見回饋！

校園心理學系・學生自我傷害防治專區

- 校園心理健康促進與自殺防治手冊
- 校園自殺防治指南包
- 校園自殺防治手冊備展

心情溫度計

請按下列編號，圈出最符合你，最接近你目前，最接近你最近感到
困擾或痛苦的程度，然後選擇一個選項最能代表你當前的狀態。

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.	A. B. C. D. E.	F. G. H. I. J. K. L.	
1. 睡眠困難、難以入睡、難進入深睡。	0 1 2 3 4		
2. 常感到不安。	0 1 2 3 4		
3. 常覺得疲勞。	0 1 2 3 4		
4. 常覺得憂、心情低落。	0 1 2 3 4		
5. 覺得比不上別人。	0 1 2 3 4		
6. 有自殺的想法。	0 1 2 3 4		

(請圈出最符合你，最接近你最近感到困擾或痛苦的狀態)

執行時間：分鐘

4-5分 最近常憂鬱
6-9分 最近常感到憂鬱
10-14分 中度憂鬱
15-20分 嚴重憂鬱

※ 自殺防治專線為24小時專線電話：臺灣臺北聯絡暨輔導熱線



手冊回饋表單

心情溫度計也有APP版！
歡迎下載！







支援單位：國立臺灣大學



製版

家長篇

我的孩子怎麼了？

孩子長大了，我好想越來越不了解他
看著他，好像有很多煩惱
關於學業、人際、感情、未來...
心裡擔心，但也不知道怎麼問比較好？

您的困惑與不安
或許本手冊能給您一些想法和幫助。

成人類的心理健康問題
約50-70%出現在18歲前

關懷心情四步驟



看

【感覺不尋常之處】
察耳併用互相信互覺



問

【主動嘗試與關係】
確認生活困擾，討論解決方案



聽

【積極聆聽與陪伴】
多聽少說，促進溝通



找

【尋求資源且相信專業】
有效連結資源，持續追蹤後續



校園心理健康促進與 自殺防治手冊

家長篇

歡迎下載手冊
點閱意見回饋！



教職同學務司-學生自我傷害防治專區

- 1.校園心理健康促進與自殺防治手冊
- 2.校園自殺防治輸入包
- 3.校園自殺防治手冊續費

手冊回饋表單







榮譽單位：國立臺灣大學





教師篇

老師們的武功秘笈

近年來學生的心理健康議題在台灣越來越受到重視，老師們往往在過程中扮演與學生較親近、同時也是至關重要的角色。

面對學生傾訴各種煩惱，到底應該如何回應或是協助他？學生向我釋出求救訊息，要如何能接住他，同時也照顧好自己？





校園心理健康促進與自殺防治手冊

教師篇

歡迎下載手冊
點閱意見回饋！



教師部學務司-學生自我傷害防治專區

- 1.校園心理健康促進與自殺防治手冊
- 2.校園自殺防治聯繫人冊
- 3.校園自殺防治手冊覆育



《教師篇》內容從老師的角度出發，希望協助老師們解開有關心理健康與自殺防治的疑問，成為校園中最有力量的心理健康推動者。

青少年的未來 你我共關懷



手冊回饋表單





主辦單位：國立高雄大學



頁次

閱讀手冊學生篇~ 成為彼此的守門人

關懷自己

學習關懷自己，才能跨出關懷他人的一步，學生篇介紹的一些促進自我心理健康有用的資訊，讓你逐步認識自我情緒、學習壓力管理、促進自身健康狀況。

情緒調節
壓力管理

問題解決
技巧

人際相處
與溝通

覺察靜心
呼吸滿漢

關懷他人

當我們的家人朋友有情緒困擾時，你可以第一時間伸出援手拉他一把，成為守護他的珍愛生命守門人。

自我殺警訊不漏人
我都是守門人

歡迎大家到少年防自殘輔導室索取

1925衛福部安心專線

台灣自殺防治協會 學生心理部 心快活
自殺防治系列手冊 心理健康促進宣傳 心理健康網路平台
素材

在正式開始閱讀之前先要充飽一下！
讀大書是耗神的感覺，先吃點東西再讀，把數字記下來，以便過陣子一定要翻開時用。

現在，當你看書時了之後，就隨手拍下來，這樣時常更新就太容易啦！

Gather Town 遊戲空間

全國話語及
致電服務專線

各縣市社區心理諮商
服務一覽表

衛生福利部
自殺防治通報系統

圖片來源：台灣自殺防治學會

辨識危險訊號：最近的他感覺不太一樣...

- 心緒上：低落、憂鬱、憤怒、不安、煩躁、憂鬱、憂鬱、憂鬱。
- 行為上：不想努力了、傷害自己也不會怎樣、我想死。
- 想法上：志氣、責怪自己、覺得自己很沒價值。
- 言語上：好煩、好累、不想活了你又不懂、我不想努力了、傷害自己也不會怎樣、我想死。
- 行為上：睡不穩或睡很多、吃很少或暴饮暴食、對日常生活事物失去興趣、不想和人接觸、成績全面倒退、不守規矩、物質濫用情形增加(如：抽菸、飲酒、毒品等)。

在家長簡冊中我可以找到...

**幫助孩子
成為珍愛生命守門人**

早期發現
早期干預
早期協助

自我警訊不漏人

你都是守門人

圖片來源：台灣自殺防治學會

您的關懷及支持

將陪伴孩子度過人生的低潮期

兒童青少年的心理健康問題，需要校園、家庭、與孩子共同合作，家長、孩子與教師成為夥伴關係，一同提升孩子的心理健康。

1925衛福部安心專線

台灣自殺防治學會 衛福部/衛署 心聆
自殺防治系列手冊 心理健康資源查詢 心理健康諮詢平台
教材

網路成癮的隱憂

一起認識網路成癮的症狀和因應策略

**集結力量
與教師及校園合作**

親子關係經營與
陪伴互動實務

家長自我照顧

全國諮訓及
資訊服務專線 各縣市社區心理諮詢
服務一覽表 衛生局/衛生局
自殺防治諮詢專線

《家長簡》提供家長自我照顧的方式，以及與自殺防治專業知能相關的網路資源，既能幫助家長去了解孩子的內心聲吶，以及怎麼對應他的需求，成為孩子的心理健康守門人。

正視壓力源

建立資源網絡

調整心態

調整壓力

在教師篇手冊中我可以找到...

我的學生怎麼了？
如何早期辨識學生的心理困擾症狀

學生說的話、表現出的行為、情緒，甚至是同儕的觀察轉述，都有可能是蛛絲馬跡，需要老師們像偵探般細細觀察與關懷。

班級經營
-導正自殺迷思
-去除汙名化
-建立同儕支持
-經營正向教學環境
-培育需求學生的心理健康
-自殺防治守門人教育

主題融合貼近現場的許多建議和做法，希望老師們讀完手冊，能帶著這些技巧，幫助更多的學生！

議題教學
六大核心主題
Gather Town 情緒遊戲

心理健康識能
憂鬱辭心與呼吸深淺
壓力管理策略
去汙名化
自殺防治守門人
情緒教育

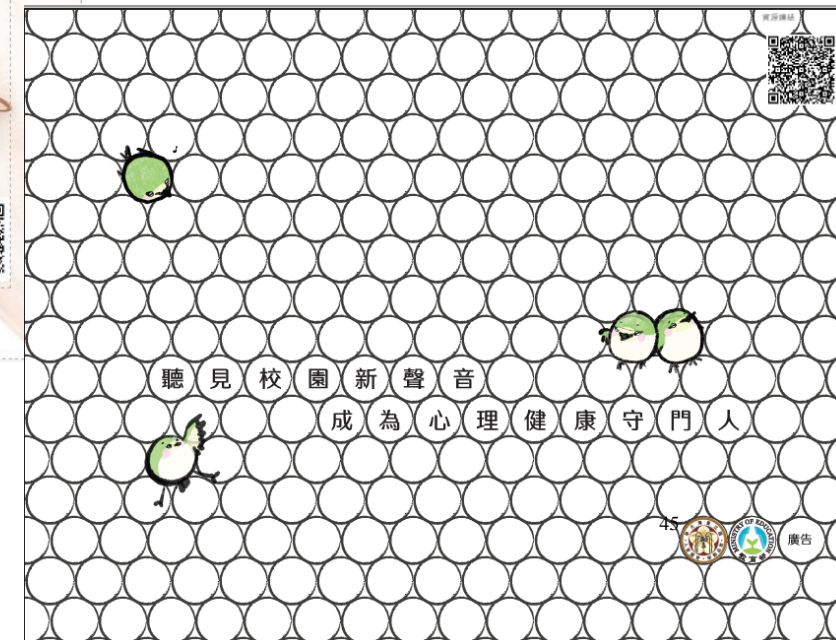
如何自我照顧
~保護學生也要適時照顧自己~

繼續充電
安撫休閒
身心放鬆
營養均衡
規律運動

3C精神
良好溝通 Communication
建立信任關係 Connection
關懷 Care

資源連結
三級輔導因應方式
親師夥伴關係

校園珍愛生命理念與自殺防治之推動





國衛院論壇青少年自殺防治議題調查

(主題:「青少年自殺議題及防治策略之探討」)

親愛的實務工作者，您好：

青少年自殺問題已經成為國內外重要議題，今年衛福部委託國家衛生研究院論壇進行青少年自殺議題及防治策略探討，為了提供國家政策具體務實的參採意見，敬邀您提供寶貴的觀點，以利團隊進行彙整與規劃。誠邀您撥空協助完成此一線上調查，大約只需花3-5分鐘。



~期待與您攜手共同維護青少年的心理健康~

- 填答完成者，現場將隨機抽8名幸運兒，每人可獲得全家商品禮券200元！歡迎共襄盛舉！
- 調查填答時間：7/20 13:30 截止



⁴⁷
感謝您的聆聽
敬請指教！