

# 有一種聆聽，叫做慈悲 ～自殺防治守門員

## 一、自殺防治守門員的3技巧（步驟）

**1** To Ask  
**問**

**2** To Response  
**應**

**3** To Refer  
**轉介**

### 第一步驟：問

**自殺線索：**研究證明：自殺通常是有跡可循，而不是突發狀況（無論是直接或間接的線索）。用心聆聽、伸出援手，你我都是自殺防治守門員！

#### 1. 感覺(Feeling)：

- 無望的—「事情不可能變好了」、「已經沒有什麼好做了」、「我永遠都覺得沒有希望」、「不知道還能堅持多久？」。
- 無價值感—「沒有人在乎」、「沒有我別人會過更好」
- 過度罪惡感和羞恥感、痛恨自己
- 過度悲傷、自責、無助等負面想法
- 持續的焦慮與憤怒

#### 2. 行動(Action)：

- 藥物或酒精等物質濫用
- 談論或撰寫有關死亡或毀滅的情節
- 焦躁不安
- 攻擊、魯莽

#### 3. 改變(Change)：

- 人格—更退縮、厭倦、冷漠、社交疏離、猶豫不決或更為喧鬧、多話、外向
- 行為—無法專心
- 睡眠—睡太多或失眠，有時候會很早醒來
- 飲食習慣—沒有胃口、體重減輕、或吃得過量
- 興趣喪失—對於朋友、嗜好、個人清潔、性、或以往喜歡的活動失去興趣
- 在經過一段時間的消沉、退縮後，突然情況好轉

#### 4. 徵兆(Threats)：

- 言語—如討論「流血流多久才會死？」
- 威脅—如說出「沒多久我就不會在這裡了」
- 行動計畫—安排事務、送走喜歡的東西、研究藥物、獲取武器
- 自殺的企圖—服藥過量、割腕

## 第二步驟： 回應

- 一旦自殺意圖的風險變得明確，守門人的任務隨即轉變為：說服當事人積極地延續生命。
- 時機是決定成功的重要因素。
- 勸說成功在於減少當事人覺得“被遺棄”的感覺。
- 不要假裝不知道，也不要過於緊張。
- 不要懷疑同學，也不要以為同學只是開玩笑。
- 不需要對同學做道德的勸說。
- 不要否定或斥責同學的態度。
- 不要試圖影響同學所做的決定：「……你這樣真的很不值得……」。

## 第三步驟： 轉介

- 好的守門員不只被動的阻止自殺, 也會主動積極的協助轉介處理
- 大家都要互助合作！
- 守門員角色不只是被動的阻止自殺，也需要積極的轉介處理，擴展資源網絡。
- 轉介單位：學校心理健康中心、精神科（身心科）、自殺防治中心
- 最妥當的辦法，是直接陪伴有自殺風險的人到轉介單位，避免讓他獨處。

## 二、了解自殺迷思

自殺迷思	真相
通常真的要自殺的人，不會真的自殺。	錯! 會真的去自殺。
自殺的人，一定很有勇氣。	錯! 自殺的人是已經完全沒有絲毫的勇氣!
和想自殺的人談論自殺，會提高他們自殺的可能性。	錯! 和他們談論自殺，反而有助於釐清其自殺意念，並做有效的協助。
自殺通常是毫無預兆的。	錯! 自殺身亡的人口中，約有 80% 在生前曾透露自殺訊息，因此學習辨識自殺警訊是很重要的。
企圖自殺者，表現出好轉的跡象就代表自殺危機已解除。	極度憂鬱過後的三個月仍是危險期。假如企圖自殺者，心情突然轉好是突然的，而所處的環境與遭遇的問題或困擾並沒有明顯的改善，自殺的危機還是相當高。
想自殺的人都有精神疾病。	並非所有的自殺者都有心理疾病，如遭喪親之痛者或失戀等。

有憂鬱症的人一定會自殺。	人沒有生病時，是不會想自殺的。是生病才讓人想自殺。憂鬱症是自殺的指標，未治療的憂鬱症有 15%死於自殺，持續治療者則少於 3%。
大多數選擇自殺的人都會留下遺書。	約只有 1/3 自殺身亡的人會留下遺書。
自殺失敗的人不會再次嘗試自殺。	前一次的自殺念頭會強化下一波行動，每一次的危險性都會更高。

每個人最重要的工作，就是無論如何，要先把自已照顧好，照顧自己傷痛的心。我們提出以下的作法：

- 一、如果你也正處於壓力或鬱悶之中，試著學習克服不好意思或擔心別人會如何看待的心情，嘗試將你的壓力或心情表達出來，讓別人有機會可以分擔你的壓力或情緒。
- 二、當遇到困難時，可以找同學、朋友、隊部、系上師長或預約心理健康中心的個別會談，聽你說說話、陪伴你，把心情說出來。有機會聽聽看別人的觀點與建議，或許事情沒有想像中的無助與絕望。
- 三、當你發現身邊有情緒低落或近期有遭逢重大變故，壓力很大又不知怎麼辦的同學，有 3 個步驟，是你可以做的：1 問(主動關懷，積極傾聽)、2 應(適當回應，支持陪伴)、3 轉介(轉介心理健康中心，積極關懷)。
- 四、若有遇到自殺事件的的衝擊，可以來參加心理健康中心安排的減壓團體，會有專業心理師協助你面對心理的衝擊，讓自己生活維持正常，以免作息的混亂帶來更多壓力。

日子或許並不總是那麼輕鬆，也許你眼前正遇到一些關卡，等著你去克服，我們相信那對你而言，都是一個很大的挑戰與學習。但我們更相信，有些心情，能夠轉個彎想，就會不一樣，有些困難，能夠找到資源求助，或許就不會是個找不到出路的僵局！

---

■ 本校安心專線 [heartincpu@gmail.com](mailto:heartincpu@gmail.com)

心理健康中心 預約/聯絡電話:校內分機 4555、4579 直撥(03)328-9575

■ 衛生福利部 24h 安心專線(免付費) 0800-788-995(0800-請幫幫-救救我)  
由專業人士 24 小時接聽。『珍愛生命永不放棄，你我都是自殺防治守門人』

■ 心理諮商輔導資源

24h 生命線：1995(要救救我)

張老師：1980(依舊幫您)