

## 自殺介入技巧與轉介資源

台中市生命線  
邱淑姪主任

生命線協會

Taichung Life Line

### 大綱

- 一、前言
- 二、自殺要不要預防？
- 三、自殺者可能在你身邊
- 四、自殺預防危機處理模式
- 五、自殺危機處理
- 六、自殺評估與處遇流程 實務篇
- 七、通報機構
- 八、自殺防治相關資源介紹
- 九、結語

生命線協會

Taichung Life Line

## 一、前言

生命線協會

Taichung Life Line

## 二、自殺要不要預防

當不幸事件發生後…

- 問題一 他為什麼要自殺？
- 問題二 誰要為他的死負責？
- 問題三 他的死影響了誰？

一個人自殺了, 受影響的絕對不只有他自己

生命線協會

Taichung Life Line

### 自殺要預防，因為..

- 宗教、道德上的爭論
- 存活親友的痛苦
- 自殺者本身的矛盾
- 我們相信

—痛苦可以被理解，困難需要被幫忙，  
自殺不能被合理化

生命線協會

Taichung Life Line

### 宗教對自殺的看法..

生命線協會

Taichung Life Line

### 基督教對自殺的看法..

1. 生命是神聖的——因為生命來自於神的創造，人是按神的形像與樣式造的。因此有人主張，自殺就是毀壞神的創造。
2. 生命的主權在神，而非人類——傳道書三：1-2 提到『凡事都有定期，天下萬物都有定時。生有時，死有時』。可見，人何時生在世上，何時離開世界，主權乃在於給人生命的上帝。

生命線協會

Taichung Life Line

### 佛教對自殺的看法

- 一、敬禮本師釋迦牟尼佛：  
自殺是大罪（即非常重的殺戒），只會墮落（三惡道）。
- 二、在金剛乘裡：自殺乃是最大的禁忌。其罪與殺佛同。

生命線協會

Taichung Life Line

## 自殺對親友的影響

生命線協會

Taichung Life Line

## 作家—黃春明寫給兒子的一封信

國峻，我知道你不回來吃晚飯，我就先吃了，  
媽媽總是說等一下，等久了，她就不吃了，  
那包米吃了好久了，還是那麼多，還多了一些象鼻蟲。

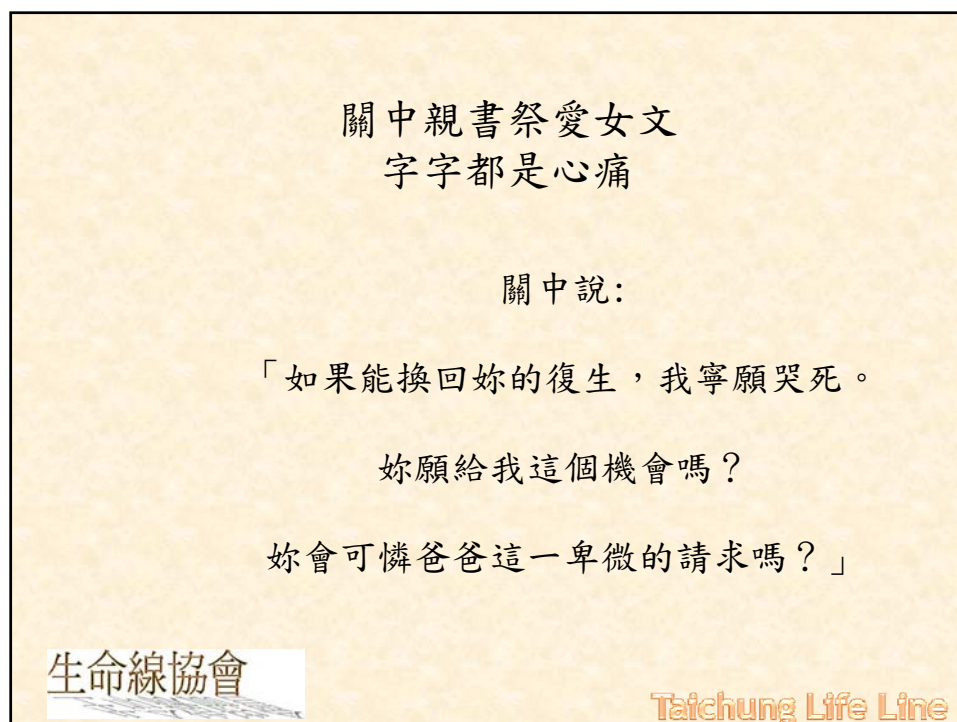
媽媽知道你不回來吃飯，她就不想燒飯了，  
她和大同電鍋也都忘了，到底多少米要加多少水？  
我到今天才知道，媽媽生下來就是為你燒飯的，  
現在你不回來吃飯，媽媽什麼事都沒了，  
媽媽什麼事都不想做，連吃飯也不想。

國峻，一年了，你都沒有回來吃飯，  
我在家炒過幾次米粉請你的好友，  
來了一些你的好友，但是袁哲生跟你一樣，  
他也不回家吃飯了。

我們知道你不回來吃飯；就沒有等你，也故意不談你，  
可是你的位子永遠在那裡，

生命線協會

Taichung Life Line



「趕到殯儀館看到你的遺體，  
我怎敢相信，  
那就是我的女兒，  
我的心肝寶貝有血有肉，  
有活力有靈氣，  
如今居然已毫無動靜，  
如今已默默無言，34年來，我從未想像過我的  
女兒會變成這個樣子。  
我喊妳——妳不應；我摸妳——妳不理。  
妳僵硬的身體似乎展示著妳的  
不屈不撓；  
妳緊閉的雙唇，  
似乎告訴我妳有難言之痛。」

生命線協會

Taichung Life Line

「妳說我是妳生命中的保險箱，有了這個老爸，  
不僅無後顧之憂，而且給妳保了終身平安險。」

「天啊！這次為什麼妳沒有讓爸爸救妳呢？  
妳忘記我了嗎？妳不再相信我了嗎？」

「你付出太多，投入太深，多到深到在發生變化時，  
妳也無力回頭。」

「天啊！什麼魔鬼附了妳的身，把一個豪情壯志的  
奇女子，摧殘到幾乎粉身碎骨的絕境。」

「我的心肝寶貝，爸爸從沒有讓妳失望過，  
妳卻一次就讓我絕望。」…

生命線協會

Taichung Life Line

### 三、自殺者可能在你身邊

我該怎麼辦？

- 自殺危機之辨識及緊急處理方法

生命線協會

Taichung Life Line

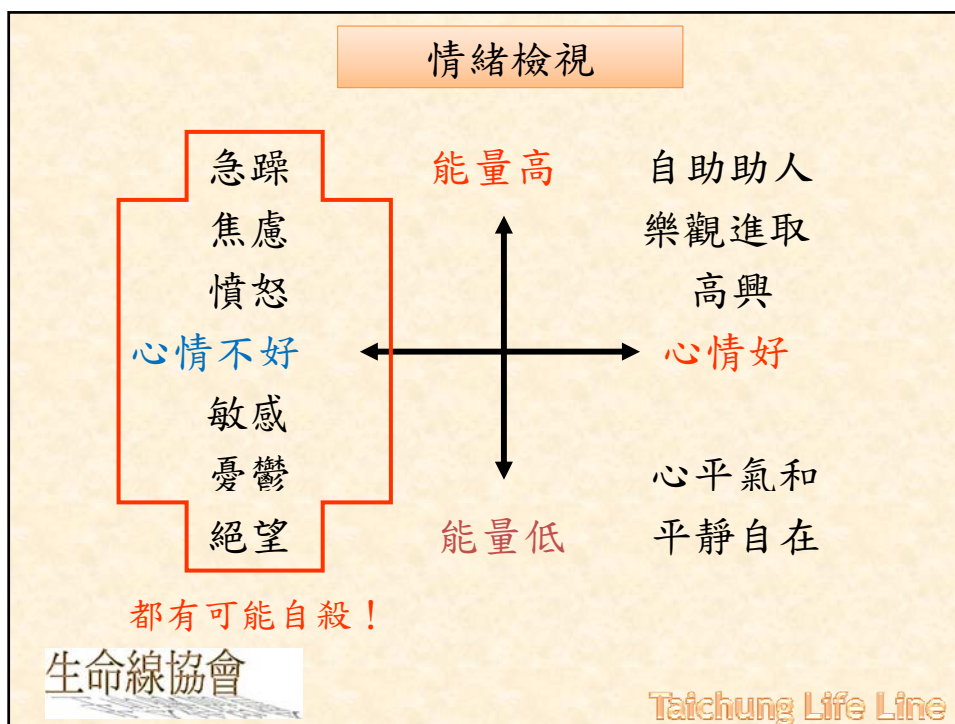
### 認清自殺念頭的關鍵時刻

- 自我獨處時
- 觸景傷情時
- 意氣用事時—青少年容易發生
- 情緒低潮時
- 季節交替時—注意憂鬱症患者
- 逢年過節時—注意獨居者
- 夜深人靜時

生命線協會

Taichung Life Line





### 自殺行為警訊略表

初期 警訊	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 生物因素：身體多病 心情激動</li> <li>● 依附關係缺乏：家庭破碎、家庭功能不良，缺乏同儕團體，缺乏學校和社區的聯繫</li> <li>● 缺乏生活能力：缺乏個人成長、人際交往和學業能力</li> <li>● 缺乏生活意義：缺乏社會基本價值觀，漠視他人感受</li> </ul>
中期 警訊	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 憂鬱（伴隨自殺念頭或行為）</li> <li>◆ 藥物濫用：酗酒</li> <li>◆ 創傷後壓力症候群（PTSD）</li> </ul>
末期 警訊	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ 行為失調</li> <li>✚ 生活混亂</li> </ul>

生命線協會 Taichung Life Line

#### 四、自殺預防危機處理模式

Robert Goulding (1997) 的危機處理模式：

1. 診斷安全性。
2. 處理情緒。
3. 建立關係。
4. 界定主要問題。
5. 探索替代解決方案。
6. 發展正向行動計劃。
7. 鼓勵實際執行。
8. 評估改善及繼續執行並追蹤關懷。

生命線協會

Taichung Life Line

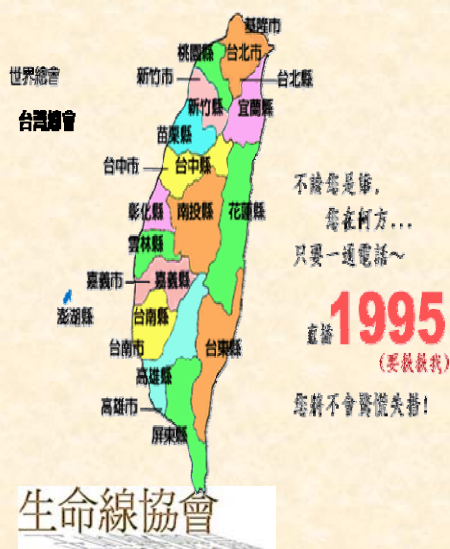
#### 自殺危機處理的程序

1. 與求助者建立和睦融洽(Rapport)的關係
  - A. 聆聽 瞭解
  - B. 接納 關懷
2. 把問題濃縮摘要(Summarizing)找出困擾根源
  - A. 反映
  - B. 調整
3. 積極支持(Support)當事人克服問題
  - A. 摘要困擾重點
  - B. 列出可能幫助來源
  - C. 請當事人自己抉擇
  - D. 鼓勵當事人付諸行動(Action)
  - E. 評估和繼續改進

生命線協會

Taichung Life Line

## 自殺個案電話的危機處理



1. 建立協談關係
2. 瞭解其企圖
3. 讓其說明目前的困境
4. 瞭解其背景
5. 精神狀態評估
6. 指出其目前困境
7. 尋求援助方式及支持
8. 住院或轉介

Taichung Life Line

## 如何與企圖自殺者對話

1. 接納個案的感受，避免責備怪罪。
2. 多同理個案的心情。
3. 多瞭解，降低其孤立感。
4. 誠懇而直接的問問題。
5. 抒解情緒及摘要談話內容重點。
6. 鼓勵個案選擇有希望的機會。
7. 支持正向、建設性的活動。

生命線協會

Taichung Life Line

## 不要做

1. 不要恐慌
2. 不要低估情況
3. 不要單獨一人應對
4. 不要過多懷疑耽誤時機
5. 不讓有自殺傾向者孤單獨處

生命線協會

Taichung Life Line

## 五、自殺危機處理

生命守護123

- 『1問、2應、3轉介』

生命線協會

Taichung Life Line

## 自殺防治123步驟—就像CPR

1問

■ 主動關懷與積極傾聽

2應

■ 適當回應與支持陪伴

3轉介

■ 資源轉介與持續關懷

生命線協會

Taichung Life Line

## 生命守護 1--『問』

### • 間接問法

- 你最近是不是感到不快樂？  
(不快樂到想要結束自己的生命)
- 你是否曾經希望睡一覺並且不要再醒來？

### • 直接問法

- 你是否有想到要自殺呢？

### • 請不要這樣問

- 你該不會想要自殺吧？
- 不要跟我說你想自殺喔？！

生命線協會

Taichung Life Line

### 關於詢問的提醒：

- 一感到懷疑，立即詢問
  - 如當事人不願接受幫助或不願談論，請堅持下去
  - 在隱密的地方談
  - 讓當事人放心自在的說，不要打斷他
  - 為這個談話撥出一段空檔，傾聽可以救人一命
  - 擁有任一有助於此的便利資源，諮詢機構、電話
  - 要有“這可能是唯一一次介入幫助的機會”的認知

生命線協會

Taichung Life Line

### 生命守護 2 -- 『回應』

一旦自殺意圖的風險變的明確，  
即時的任務隨即轉變為- 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。

生命線協會

Taichung Life Line

## 關於『回應』

### 如何勸說當事人繼續活下去並且接受幫助

- 積極、專注的傾聽當事人遭遇的問題
- “自殺”本身並不是個問題，而是當事人用來解決他所遭遇的無解的問題
- 不要急著評斷（當事人的遭遇、處境或想法）
- 提供當事人任何形式的“希望”
- 再接著詢問他：是否願意尋求協助？  
（你是否願意答應在找到任何協助之前，不要結束你的生命？）

生命線協會

Taichung Life Line

## 生命守護3 — 『轉介』

自殺者通常認為自己無法得到任何的幫助，因此你必須要做得更多。

- **最佳轉介方式：直接帶領著當事人去得到幫助（機構、醫療院所、任何專業的協助）**
- 次佳的轉介方式：得到當事人的承諾-願意接受幫助，並協助安排或預約專業的協助。
- 再其次的轉介方式：提供關於諮詢或專業協助的資訊（機構名稱、電話…等），並試著得到當事人的承諾-不會企圖自殺，並在未來的某個時候尋求協助。

生命線協會

Taichung Life Line

## 六、自殺評估與處遇流程 實務篇

生命線協會

Taichung Life Line

### 自殺的評估

1. 不要急著跟個案說「不要自殺」
2. 建立關係
3. 行為的評估(自殺的企圖與意念強度)
4. 是否有潛藏的疾病
5. 評估個案與家庭背景或其他支持系統
6. 促發的因子
7. 目前的精神狀況與對自殺態度(自殺可能是解除自己痛苦)
8. 重複自殺的危險或是與他人溝通方式(重複性自殺)

生命線協會

Taichung Life Line



## 自殺意念危險程度評估(一)

	輕	中	重
自殺計劃	模糊、無特別的計劃	有特定計劃	有完整的計劃並清楚的定出時間地點
自殺方式的致命性	較低 如：服藥丸、割腕……	中度 如：藥物、酒精、一氧化碳、撞車…	方法較具致命性 如：手槍、上吊、跳樓
是否表達自殺意圖	直接表達	直接表達並闡述其自殺的目的	不直接或根本不表達
環境壓力	低	中	大
情緒狀態	輕度憂鬱現象	中度情緒低落、活動量降低、常感到孤獨	感到悲傷無希望
生活型態	尚有穩定的人際關係仍可維持一般的正常生活	飲食睡眠受到影響 有藥物濫用及衝突性的自殘行為	人際關係淡漠、日常生活廣泛的受到影響
健康狀態	無特別的健康問題	有突發或短暫的生理或精神疾病	急性的大病、慢性或衰退性的疾病

生命線協會

Taichung Life Line

## 自殺意念危險程度評估(二)

自殺危險程度量表		
問題	是否	提示
1 想要自殺嗎？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否	<input type="radio"/> 無 <input type="radio"/> 衝動性 <input type="radio"/> 持續性 多久了？ <input type="radio"/> 無 <input type="radio"/> 1-3 天 <input type="radio"/> 3 天至 1 個月 <input type="radio"/> 1 個月以上
2 有自殺的計畫嗎？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否	方式： <input type="checkbox"/> 上吊、窒息 <input type="checkbox"/> 吸入致命氣體 <input type="checkbox"/> 食用致命固體或液體 <input type="checkbox"/> 高處跳下 <input type="checkbox"/> 溺斃 <input type="checkbox"/> 以刀、槍自殘 其他： <input type="text"/>
3 身邊有工具嗎？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否	何種工具？ <input type="text"/> 數量 <input type="text"/>
4 有明確計畫自殺時間地點？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否	時間？ <input type="text"/> 地點？ <input type="text"/>
5 遺書或字條？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否	
6 曾經自殺過？	<input type="radio"/> 是 <input type="radio"/> 否	次數： <input type="radio"/> 無 <input type="radio"/> 1 次 <input type="radio"/> 2 次 <input type="radio"/> 3 次 <input type="radio"/> 4 次以上 方式： <input type="checkbox"/> 上吊、窒息 <input type="checkbox"/> 吸入致命氣體 <input type="checkbox"/> 食用致命固體或液體 <input type="checkbox"/> 高處跳下 <input type="checkbox"/> 溺斃 <input type="checkbox"/> 以刀、槍自殘 其他： <input type="text"/>
7 想活下去的想法		<input type="text"/>
8 不活下去想法		<input type="text"/>
9 危險程度		<input type="text"/>

### 自殺評估可以問？

- 自殺意念出現的頻率？
- 出現自殺意念多久了？
- 如曾嘗試自殺，是猶豫不決，或立刻執行？
- 曾尋求幫助嗎？
- 自殺行為或計劃之致命性？
- 自殺計劃的具體性？
- 目前自殺計劃進行到什麼狀況？
- 是否曾想到他人的感受？
- 是否覺得死後週遭的事物會因此改變，或者自己就像漣漪般消逝。

生命線協會

Taichung Life Line

### 自殺評估可以問？

- 什麼是支持個案自殺的理由，亦即自殺是如何被合理化。
- 想過用什麼方式自殺嗎？手槍？上吊？割腕？跳樓？投水？服毒？開瓦斯？吸廢氣？
- 自殺前做了什麼事？打電話？留遺書？交待後事？想找誰說再見？是否有未了的心願？放心不下誰？恨誰？怨誰？對不起誰？牽掛誰？
- 為何沒有執行或終止自殺行為？
- 事後對自殺經驗的省思、勇敢或衝動；明智或愚蠢；解脫或逃避

生命線協會

Taichung Life Line

## 危機處理：減少痛苦減少自殺可能性

1. 減少痛苦就可以減少當下自殺的危險性
2. 不要一直面質個案的想法，相反地，同理他的痛苦。
3. 持續評估致命性
4. 收集獲救資料
  - 位置
  - 可聯絡的人
  - 被發現的可能性
  - 接近性
5. 指導性
6. 延長協談時間
7. 黑貓白貓會捉老鼠都是好貓
8. 找問題解決的方法
9. 擴大個案認知限制
10. 團體合作
11. 讓個案有事做 (activity)
12. 與個案訂定不自殺契約或下次再聯絡的時間

Taichung Life Line

## 自殺危機中不要做的事

- 不要責備或羞辱
- 不要被嚇到了
- 不要否認方想要自殺的真實感受
- 不要想用大事化小，小事化無數衍的態度，縮小對方的問題。
- 不要論斷自殺是對還是錯
- 不要嘗試替他作心理分析，或解釋他的行為
- 不要爭論或辯論
- 不要用激將法挑釁當事人去自殺

生命線協會

Taichung Life Line

## 正確的態度很重要！

- 自殺的問題不是單一個人能解決，  
必需要有相關專業人員、家人、朋友  
及醫療人員通力合作
- 自殺問題需要有各種專業間的合作及  
建立確實的通報網路

生命線協會

Taichung Life Line

## 七、通報機構

### 臺中市衛生局社區心理衛生中心

臺中市衛生局心理衛生中心委託本會協助夜間協談

1. 服務日期：102年1月1日至102年12月31止
2. 服務時間：下午5點30分至隔日早上8點30分

本會承接「電話協談」，不受理警察局、消防局、學校、醫院  
等自殺通報行政處理。

『自殺通報單』傳真至「04-25155157」，  
此為心理衛生中心傳真，社區心理衛生中心24小時網路連線專  
人處理，或請來電者隔天去電至04-25155148確認。

生命線協會

Taichung Life Line

## 八、自殺防治相關資源介紹

生命線協會

Taichung Life Line

## 精神醫療責任醫院

### 大台中地區精神科醫療機構一覽表

醫院名稱	住 址	區域
衛生福利部台中醫院	中市三民路一段199號	西區
台中榮民總醫院	中市港路三段160號	西屯區
靜和醫院	中市南屯路一段156號	南屯區
中山醫學院附設醫院	中市建國北路一段110號	南區
中國醫藥學院附設醫院	中市育德路75號	北區
國軍台中總醫院	中市太平區中山路二段348號	太平區
童綜合醫院	中市梧棲區臺灣大道八段699號	梧棲區

生命線協會

Taichung Life Line

## 精神醫療責任醫院

### 大台中地區精神科醫療機構一覽表

醫院名稱	住 址	區域
光田綜合醫院	中市沙鹿區沙田路117號	沙鹿區
衛生福利部豐原醫院	中市豐原市安康路100號	豐原區
維新醫院	中市北區育德路185號	北區
清海醫院	中市石崗區下坑巷41之2號	石崗區
陽光精神科醫院	中市清水鎮吳厝里東山路68-1號	清水區
清濱醫院	中市清水區港埠路四段195號	清水區

生命線協會

Taichung Life Line

## 防治自殺 中市衛生局設14處免費諮詢站

102年臺中市政府衛生局免費心理諮詢預約服務

服務地點	服務地址	電話
豐原區衛生所	臺中市豐原區中興路 136 號	04-25942781
大雅區衛生所	臺中市大雅區中清路二段 186 號	04-25683481
石岡區衛生所	臺中市石岡區石岡街 6 號	04-25722314
和平區衛生所	臺中市和平區南勢里東龍路 3 段 132 號	04-25942781
大里區衛生所	臺中市大里區大衛路 82 號	04-24061500
太平區衛生所	臺中市太平區中山路 1 段 213 之 1 號	04-23938083
霧峰區衛生所	臺中市霧峰區本堂里民生路 1-9 號	04-23393022
大肚區衛生所	臺中市大肚區榮華街 1 號	04-26992111
中西區衛生所	臺中市西區民權路 105 號	04-2222832
西屯區衛生所	臺中市西屯區西屯路二段 299 號	04-27027068
北區衛生所	臺中市北區永興街 301 號	04-22359182
北屯區四民衛生所	臺中市北屯區后庄路 1002 號	04-24211945
大甲區衛生所	臺中市大甲區文武里德興路 81 號	04-26872153
沙鹿區衛生所	臺中市沙鹿區文蔚街 20 號	04-26625040

可撥打專線：『25155148』預約，  
由專業心理諮商師輔導，  
民眾也可為親友來電預約。

生命線協會

Taichung Life Line

## 電話心理諮詢輔導

- 行政院衛生署安心專線(免付費)  
● 0800-788-995(0800-請幫幫-救救我)  
服務時段：24小時
- 民間心理諮商輔導資源  
● 生命線：1995(要救救我)  
服務時段：24小時
- 張老師：1980(依舊幫您)  
服務時段：13:30-17:00  
18:00-21:00

生命線協會

Taichung Life Line

## 台中市生命線服務項目

- 1995電話協談  
共開設3線，24小時暢通
- 面談 社工師、心理師提供服務  
採預約制
- E-MAIL：  
生命網址：[www.tcl1995.org.tw](http://www.tcl1995.org.tw)  
電子郵件信箱：[tcl19595@msl4.hinet.net](mailto:tcl19595@msl4.hinet.net)
- 心理危機事件處遇  
自殺未遂關懷訪視、自殺遺族.....

生命線協會

Taichung Life Line

# 全國各地生命線



不論您是誰，  
您在何方...  
只要一通電話~

宣藝 **1995**  
(要救救我)

您將不會驚慌失措!

生命線協會

Taichung Life Line

如果我能防止一顆心破碎  
 我的存在就不是枉然  
如果我能安慰一個痛苦的生命  
 或者減輕一個傷痛  
 或者幫助一隻昏厥的知更鳥  
 再回到牠的鳥巢  
 我的存在就不是枉然。  
 艾蜜莉 狄瑾蓀 Emily Dickinson  
 ( 1830-1886 )

生命線協會

Taichung Life Line

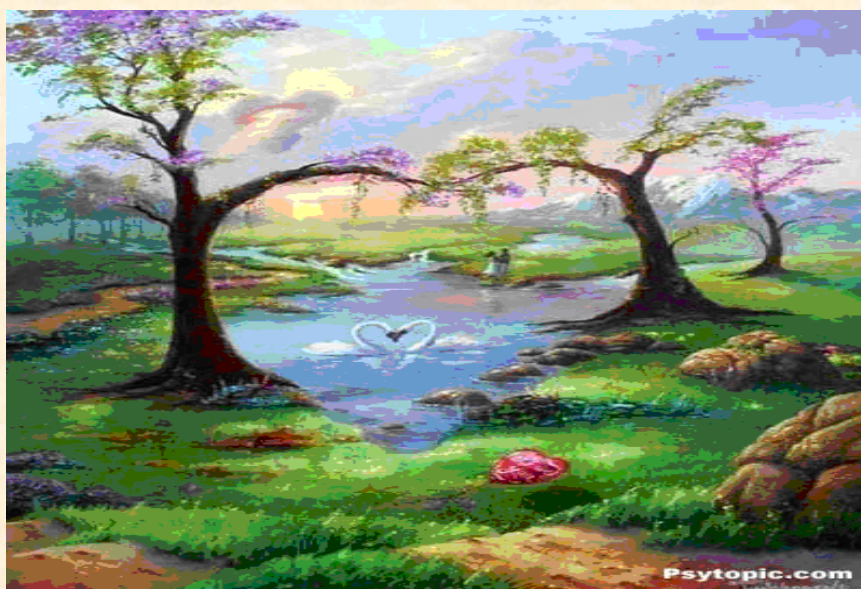


我們尊敬：  
每一個人存在的價值與意義

- 我們相信：
- 生命因自助而壯大，因互助而偉大

生命線協會

Taichung Life Line



生命線協會

Taichung Life Line



生命線協會

Taichung Life Line

## 九、結論

自殺通常不是一種臨時起意的行為，  
從出現自殺意念、  
企圖自殺到自殺行動，  
往往經過一段時間的醞釀。  
所以及早察覺與防範，  
自殺是可以預防的。  
只要多一份關心  
就可以挽回寶貴的生命

[只要有人願意幫忙](#)

生命線協會

Taichung Life Line

# Q & A

生命線協會

Taichung Life Line