

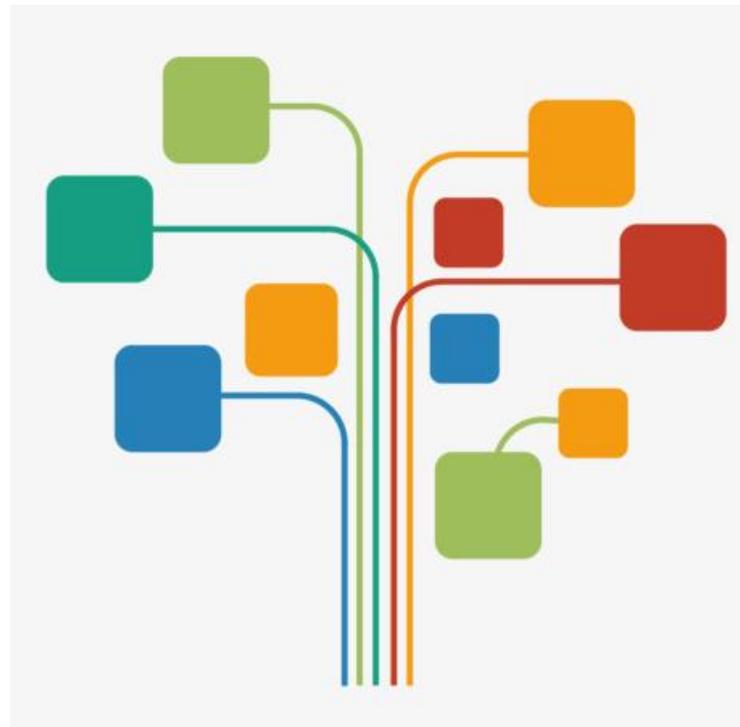


# 自殺與 自傷高風險學生 評估與介入

職涯及諮商輔導中心  
劉仲綱 諮商心理師

# 大綱

1. 自殺自傷高風險學生評估
2. 自殺自傷高風險學生介入
3. 自我照顧
4. 求助管道



# 自殺自傷高風險學生評估

# 評估量表

## 1.PHQ-9憂鬱症狀評估

總分5-9輕、10-14中、15-19中偏重、20-27重

## 2.SAD person高危險群特徵

(危險因子---3項要注意、5項以上危險  
+能夠取得致命器材、工具等)

## 3.PIERCE自傷危險程度評估向度





- 憂鬱、低潮
- 社交退縮
- 個性改變
- 飲食/作息改變
- 收拾東西、贈送私人物品、立遺囑
- 反覆提到自殺和死亡

# 評估量表

## 1.PHQ-9憂鬱症狀評估

總分5-9輕、10-14中、15-19中偏重、20-27重

## 2.SAD person高危險群特徵

(危險因子---3項要注意、5項以上危險  
+能夠取得致命器材、工具等)

## 3.PIERCE自傷危險程度評估向度



# 評估自殺自傷風險程度

與自殺自傷相關的精神病症（風險高到低）

- 憂鬱症
- 人格疾患（易衝動、攻擊性、情緒變化高的反社會及邊緣型人格）
- 酗酒（青少年—物質濫用）
- 思覺失調症



# 評估量表

## 1.PHQ-9憂鬱症狀評估

總分5-9輕、10-14中、15-19中偏重、20-27重

## 2.SAD persons高危險群特徵

(危險因子---3項要注意、5項以上危險  
+能夠取得致命器材、工具等)

## 3.PIERCE自傷危險程度評估向度



# 如何判斷自殺自傷危機之程度

低(low)：

孤獨無助感受、低憂鬱狀態、模糊的自殺意念與計畫、有重要他人或支持系統

中(medium)：

無力與無望感、有自殺想法、初步的自殺計畫與意圖

高(high)：

明顯心理上的痛苦、高度焦慮、否認有任何支持、酗酒嗑藥、有實際自殺行為



# 自殺自傷危機程度



低度：割腕

中度：跳河、燒炭

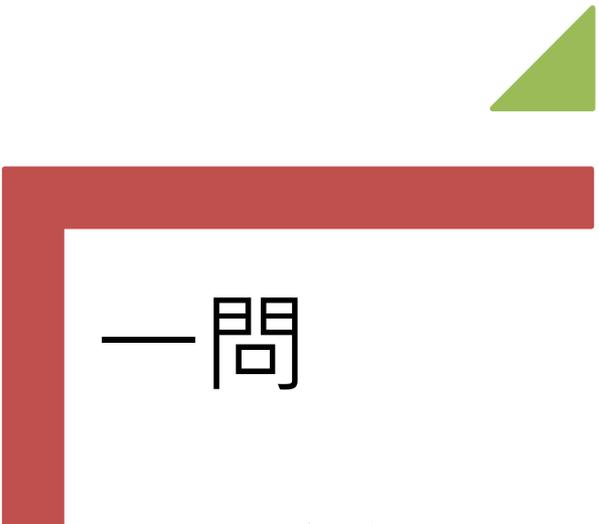
高度：跳樓、上吊

# 身為導師，要怎麼判斷

1. 對日常活動失去興趣
2. 成績全面性退步
3. 努力程度降低
4. 不能遵守規定
5. 不能解釋及反覆的缺曠課
6. 過度抽菸、喝酒、物質濫用
7. 導致警力介入和學生暴力的意外事件



# 自殺自傷高風險學生介入



一問

- 關懷傾聽



二應

- 同理陪伴



三轉

- 資源轉介

# 預防自殺方式一可嘗試把自殺器具消除

1. 跳樓一架網子

2. 請個案把藥物、炭、刀子交出來  
(態度要堅定!!! 不能還給個案)

\* 了解個案最重要的人事物

# 學生有高風險，可以怎麼做

1. 安撫個案情緒
2. 確保個案安全與所在位置，遠離危險情境
3. 了解身邊是否有其他可以聯絡支援幫助的人(家屬/手足/朋友等)
4. 找人幫忙協助
5. 要求回報處理進度與近況
6. 持續與個案對話，讓個案掛電話後有事做
7. 定不自殺契約或下次晤談時間
8. 後續紀錄與追蹤



# 讓個案有事可做---DBT小技巧

- STOP：停下來深呼吸，觀察自己反應，帶著覺察做整理。
- TIP：溫度、肌肉張力、漸進式放鬆。
- 自我撫慰：看風景、聽音樂、洗澡、吃美食。
- 轉移注意力：進行活動、貢獻他人、向下比較、替換角色想法。

「其實我教過很多跟你有類似狀況的學生，他持續求助，慢慢過了就愈來愈好。但我還沒有遇到哪個學生結束自己生命後托夢告訴我他過得很好的，在那個世界也沒有人可以這樣一同幫助你。」



# 自我照顧

# 別忘了陪伴 自己



- 照顧自己
- 學習正確知識
- 傾聽
- 安全的環境
- 鼓勵持續就醫
- 尋求協助



**運動**



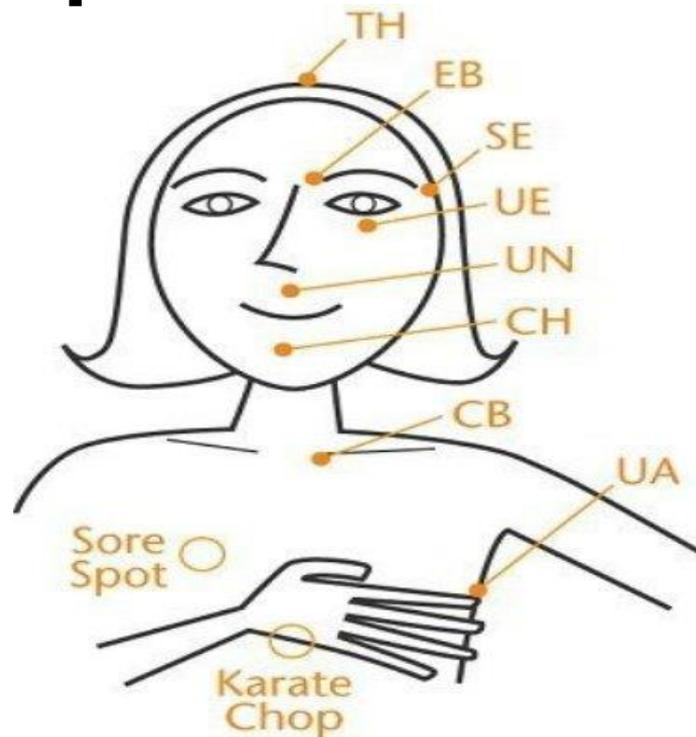
**靜坐放鬆**



**避免惡習**

# T F T

請照著指示進行  
兩個兩個進行



# 求助管道

- 社區
  - 社區心理衛生諮詢機構
  - 輔導專線：張老師(1980)、生命線(1995)
  - 台中市政府在各區衛生所有提供免費心理諮商服務
- 醫院／診所 身心科
- 學校
  - 大專院校 學生諮商中心

| 機構名稱            | 地址                  | 網頁  | 電話              |
|-----------------|---------------------|---|-----------------|
| 台中張老師           | 台中市北區進化北路<br>369號7樓 |   | 04-<br>22066180 |
| 人文傳習書院心理<br>治療所 | 台中市西區華美西街一<br>段160號 | <a href="http://www.academy-clinic.com.tw/news.php?action=index">http://www.academy-clinic.com.tw/news.php?action=index</a> | 04-<br>23134566 |
| 桐·心理治療所         | 台中市文心南一路19號         | <a href="http://www.tongpsy.com/">http://www.tongpsy.com/</a>   | 04-<br>24739670 |
| 晴朗心理諮商所         | 台中市南屯區黎明東街<br>429號  | <a href="http://www.sunlight520.com.tw/">http://www.sunlight520.com.tw/</a>   | 04-<br>22542238 |
| 如穎心理成長中心        | 台中市中區柳川東路三<br>段五號5F | <a href="http://blog.ru-yin.org/">http://blog.ru-yin.org/</a>   | 04-<br>22282220 |
| 喆方心理諮商所         | 台中市北屯區安順東六<br>街42號  | <a href="http://www.jerfang.com.tw/">http://www.jerfang.com.tw/</a>   | 04-<br>22468595 |
| 識心心理治療所         | 台中市南區崇倫北街19<br>巷6號  |   | 04-<br>23787357 |

## 個別諮商申請及轉介

- 本校104年建置諮商e化系統，並自104/09/01全面採用線上預約簡化申請程序及便利學生及教職員使用

The image displays three screenshots from the eportal system. The first screenshot shows the login page with fields for '帳號' (ID) and '密碼' (Password), and a '登入' (Login) button. The second screenshot shows a navigation menu with three options: '諮商e化系統' (Counseling e-system), 'WiFi位址註冊' (WiFi address registration), and '課程地圖系統' (Course map system). The third screenshot shows the '個別諮商' (Individual Counseling) page with a '歡迎您' (Welcome) message and a list of navigation options, including '個別諮商申請' (Individual Counseling Application) which is highlighted with a red box.

Step1 登入本校eportal帳號

Step2 點選諮商e化系統

Step3 填寫個別諮商申請表

Step4 e-mail通知諮商時間

Step5 於諮商時間前來

Step6 結案後填寫回饋表

Step4 院個管師進行關懷

Step5 諮商評估及處遇

Step6 結案後回覆轉介單

導師轉介

Step3 填寫心理諮商學生轉

**謝謝聆聽**