

給家長

自殺防治懶人包

孩子，我們守護你



教育部



臺灣大學

廣告



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

# 心理健康警訊



## 身體生理方面

常有身體不適的主訴  
(如:頭痛、胃痛、睡眠問題等)

食慾突然減少或暴增

## 心理方面

明顯情緒起伏不定  
(如:易怒、哭泣等)

對日常生活缺少興趣

## 行為方面

學習行為表現改變

攻擊行為或偏差行為

藥酒癮或濫用情形

自我傷害行為

當孩子這些症狀持續一段時間，並已影響學業、人際關係、家庭及休閒活動，則需帶孩子至身心科門診評估追蹤。

# 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。



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

# 小孩真難懂

讓你快速了解青少年成長特性



特殊時期

神經、解剖生理因素快速發展以及  
**Erikson**心理發展任務時期

易衝動控制及  
憂鬱情緒

受到快速成熟的腦、神經傳導與內  
分泌系統以及環境影響。

腦內風暴

多重賀爾蒙影響:  
杏仁核-反應過度  
多巴胺-喜好冒險

# 創傷面面觀

孩子身體創傷容易看見，心理創傷可能會不經意的來襲



當孩子長時間暴露於各種創傷型態時，容易造成心理影響有：

1. 學校表現不佳
2. 缺乏安全感
3. 焦慮
4. 憂慮
5. 創傷後壓力症狀群
6. 物質濫用情形增加(吸菸、喝酒等)
7. 緊張不安 (如:逃學)
8. 噩夢頻繁

# 心情溫度計

家長可以透過心情溫度計，與孩子聊聊生活情形，了解孩子的心情溫度，並提供適當的關懷與支持。

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 —	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安 _____	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒 _____	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落 _____	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人 _____	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法 _____	0	1	2	3	4

## 得分與說明

前5題總分：

- 0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

\* 有自殺的想法 \*

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

## 為什麼要測？

快速掌握孩子  
心理困擾程度

## 什麼時候測？

任何時候當你想關心孩子近況時都可以融入對話

# 心情溫度計也有APP喔！

立即免費下載~



## 1. 紀錄心理困擾程度變化



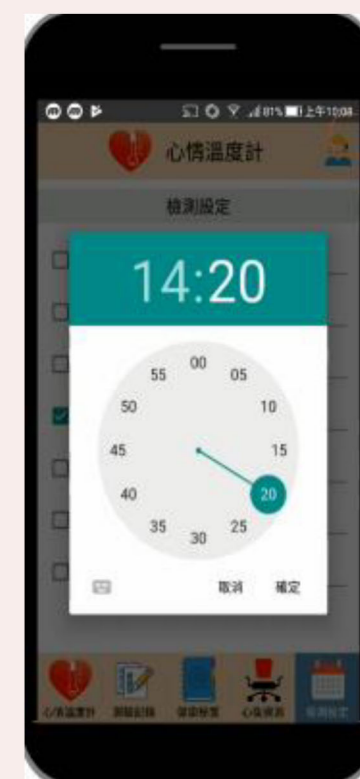
## 2. 免費心理衛生電子書/影音



## 3. 精神心理衛生資源地圖



## 4. 鬧鐘提醒自我檢測



# 集結力量

## 與教師及校園合作



### 相互尊重

家長與教師是夥伴關係，應相互尊重，並解決分歧點，因共同目標是為孩子建立一個心理健康的環境。



### 相互合作

當孩子有自我傷害想法時，可以與老師開始討論其防治策略。



### 信任判斷

信任老師判斷，寧可多份訊息，而關注小孩的變化，也不要否認並忽視其訊息。



### 必要時聯繫老師

當您發現孩子有心理健康問題，向孩子了解情況，必要時與老師聯繫，一起解決孩子的問題。



# 自殺是有跡可循的過程

「連我爸媽都不愛我，整個世界沒有人會愛我了」

「我覺得自己一無是處，班上的人都討厭我」

「他為什麼要跟我分手，我到底哪裡做錯了」

「他們根本不在乎我，只在乎我是不是第一名」 「我要讓他們都後悔，讓他們一輩子活在內疚裡」

## 慢性歷程



孩子處在  
外在環境  
內在身心  
長期負面影響

## 急性歷程

生活中發生了  
突然的變化  
使孩子倍感壓力  
造成情緒上的波動

# 青少年自殺警訊

## FACT

### 感覺 Feelings

失去希望 - 「人生不可能變好了」  
無價值感 - 「沒有人在乎我」

### 行動、事件 Action or Events

藥酒濫用  
說或寫有關死亡或毀滅的事情

### 改變 Change

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 Threats

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



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

# 家長守門人三步驟- 1問

## 孩子有危險了，我可以怎麼做？

一問  
「主動關心、積極聆聽」



怎麼做？

家長主動關心

先了解孩子的狀況，並撥出空檔與孩子談心，  
傾聽可以救人一命，且不要打斷及批判他

怎麼說？

這幾天睡的怎麼樣？  
有沒有什麼需要幫忙的地方？  
最近是不是不快樂？

# 家長守門人三步驟- 2應

## 孩子有嚴重情緒困擾，我可以怎麼做？

### 二應

「適當回應孩子的問題  
提供支持陪伴」



#### 怎麼做？

適當回應、支持陪伴以提供心理支持  
保持平靜、開放、關心、接納，且不批判

#### 怎麼說？

關心孩子近一週的心情溫度：  
「最近睡得怎麼樣？容易緊張嗎?...」  
與孩子開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺，  
可以減緩孩子的情緒起伏程度

# 家長守門人三步驟- 3轉介

## 孩子的心情持續發燒，我該怎麼辦？

### 怎麼做？

持續關心其身心變化，同時與學校保持溝通連結，必要時務必與校方合作，尋求校內外心理輔導與醫療團隊之協助。

### 三轉介

「尋求適當資源的協助  
並持續關懷孩子的進展」

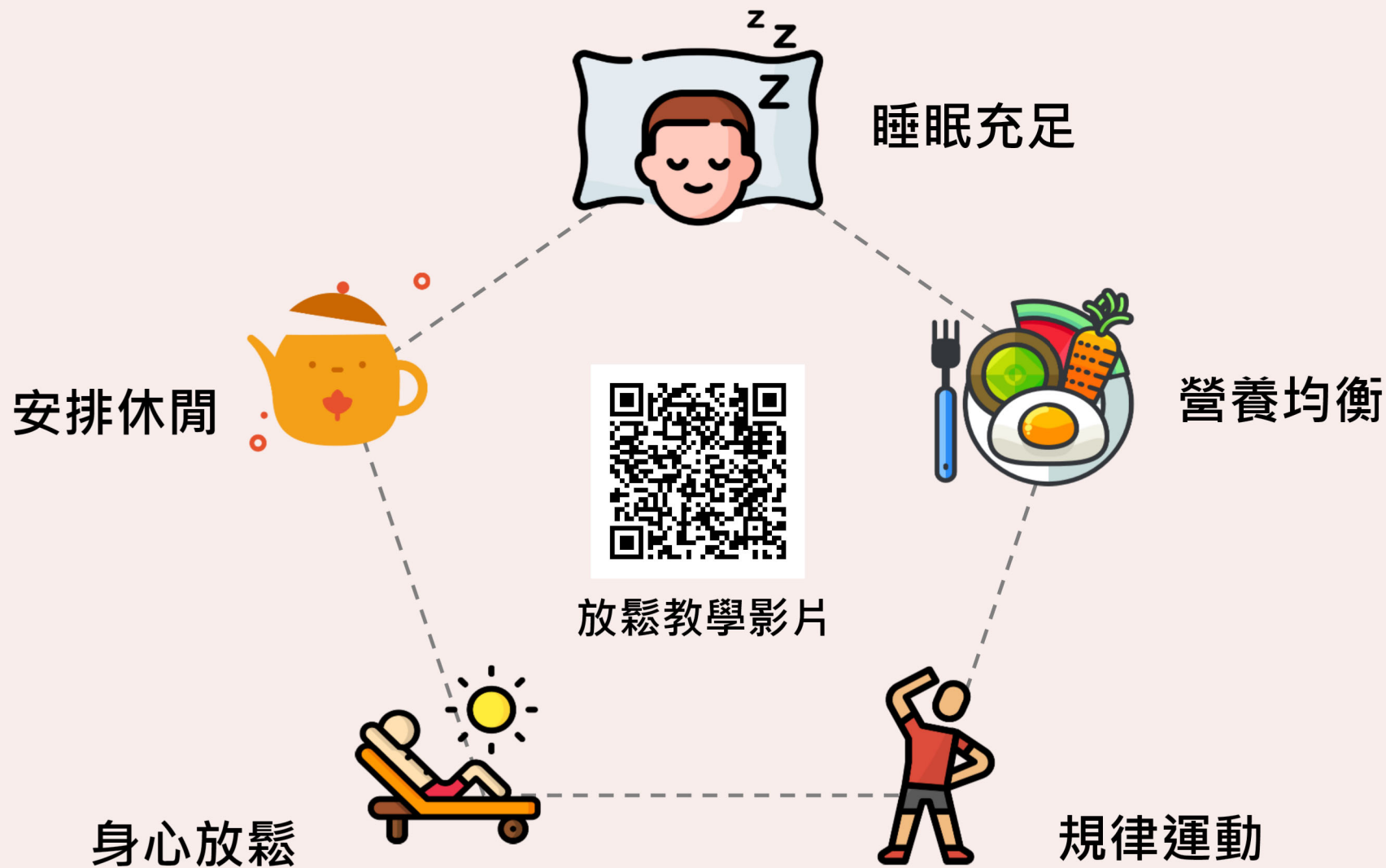


### 重要原則

注意孩子的生活作息及環境安全，把握下列原則嘗試與孩子及學校溝通：

- 若已就醫：遵循藥物及返診評估等治療關鍵
- 若未就醫：學校討論合適就醫方案或自行尋求醫療諮詢

# 家長抗壓五裝備

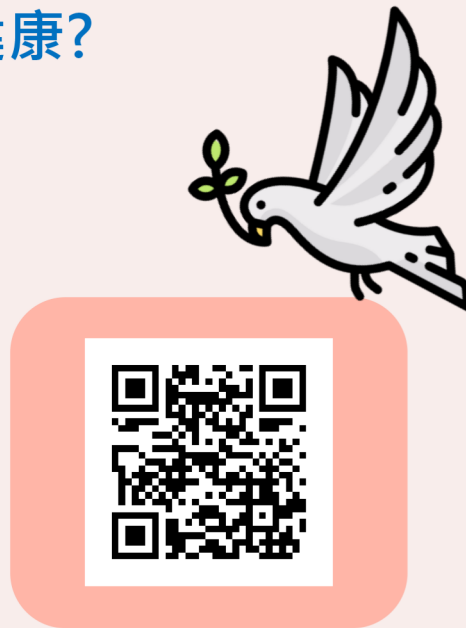


# 善用網絡資源與孩子一同成長

如何帶領孩子一同認識心理健康?



心快活  
心理健康網路平台



台灣自殺防治學會  
自殺防治系列手冊



衛生福利部  
心理健康促進宣導素材

# 心理健康醫療資源

我有什麼資源可以利用？



全國諮詢及救援服務  
專線



各縣市社區心理諮商  
服務一覽表



全國心理健康促進與精  
神醫療服務資源手冊



1925衛福部安心專線



教育部



臺灣大學



教育部學生事務及特殊教育司首頁>重要業務專區  
>學生輔導>學生自我傷害防治專區  
或掃描QRcode



教育部學生事務及特殊教育司  
學生自我傷害防治專區



搜尋： 1. 「校園心理健康促進與自殺防治手冊」  
2. 自殺防治懶人包(教師篇、家長篇、學生篇)

**歡迎下載利用！**