



一心∞

ONE Counseling Center

心理諮商所

自殺防治守門人訓練

「關鍵一刻，扭轉一生」

Take a minute, change a life

講師 薛凱仁 所長/心理師

主辦單位：內政部役政署





一心∞心理諮商所

ONE Counseling Center

- 一心心理諮商所 負責人
- 社團法人想飛全人關懷協會理事長
- 臺中地方法院家事調解委員/程序監理人
- 中台科技大學通識中心講師
- 雲林家扶基金會寄養家庭委員
- 甘霖、罕見疾病、伊甸、家扶、生命線、被害人保護等
社會福利機構委託心理師



自殺

是誰的錯
?????

覺得火大。
15小時 · 🌐

林×明先生。草嶺人。
經過苦難的921
來到斗六。獨自打拼。
上養老父母一雙。單親養一子。
就靠小小雞排。攤位。謀生。
幾年前父親亡故。喪葬費事被救助。
現在草嶺山上。仍有一老母親。
身邊只有一讀國中幼兒
拜。。。。檢舉達人之賜
無力負擔雞排攤位。稅務罰金。憤而在斗六市公園。上吊輕生。
心痛。真是心痛啊～是誰逼死誰啊？
可惡



小說家林奕含(房思琪)事件

- 要跟我們說的是 Me Too
- 還是甚麼



自殺的定義

- 自殺行為是有**發展性**與**連慣性**的歷程，包括**自殺意念**、**自殺企圖**及**自殺身亡**等一連串與「自殺」有關的想法跟行動後果。
- 這種認知與行為，不只與個人特質有關，也與生理疾病、社會文化、家庭生活史、團體人際皆有密切的關係。



I A S P

International Association for Suicide Prevention

September 10, 2017

World Suicide Prevention Day



Take a minute, change a life.

- 根據WHO的人口與自殺人數資料庫，自殺死亡率前10名依序是立陶宛、南韓、蘇利南共和國斯洛維尼亞、匈牙利、日本、烏克蘭、白俄羅斯、愛沙尼亞
- 多一些關懷，多一句問候，我們將能守住更多寶貴生命。

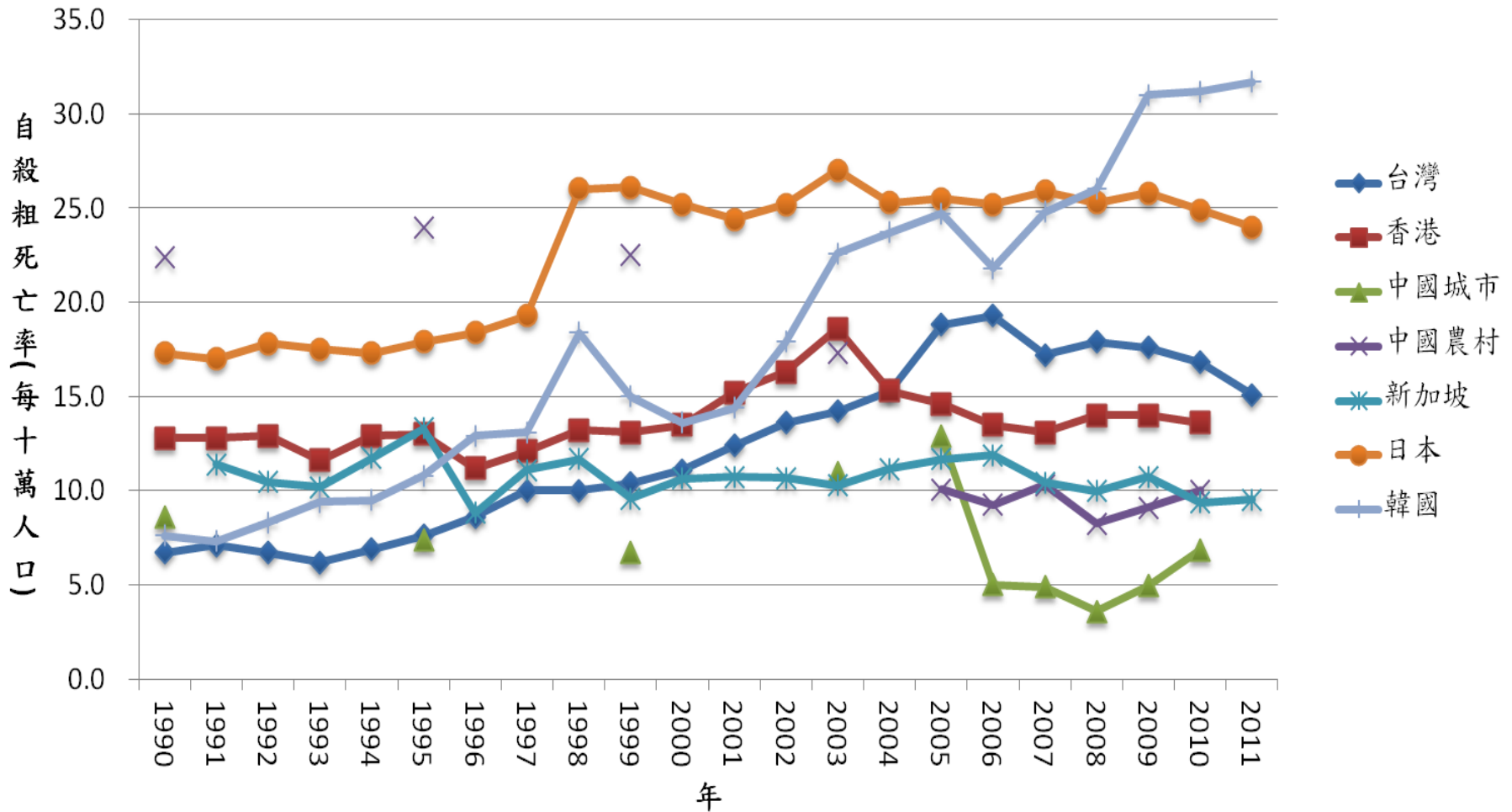
世界觀

- WHO指出，2012年全球約有八十萬人死於自殺，世界年平均自殺死亡率為每十萬分之**11.4**（**男性為15.0**，**女性為8.0**），且每年有更高比率的人企圖自殺，也導致數以百萬計的自殺者親友陷於悲痛陰影，目前因自殺死亡人數占全部死亡人數的1.4%，為全球死亡原因排名**第十五**，在15-29歲年輕人死亡原因分析中則是**第二**。

日本「15到39歲」自殺率最高 在已開發國家中排名第3

- 日本厚生勞動省彙整的2017年版《自殺對策白皮書》指出，年輕人的自殺情況十分嚴重，參考2016年的自殺數據，如果從年齡層分析，**15到39歲族群佔比最高**；從月份分析，**3月佔比最多**，總計**2113人**。
- 2015年自殺的日本青少年包括6名小學生、102名國中生、241名高中生，其中國中生自殺人數是繼1998年以來再度超過百人。

1990年至2011年臺灣與亞洲鄰近國家自殺粗死亡率趨勢圖



台灣資料來源：行政院衛生署統計室

香港資料來源：香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

中國資料來源：2002年以前為WHO資料；2003年以後資料來源為中華人民共和國衛生部

新加坡粗死亡率計算：Suicide in Singapore/Singapore Residents*100000；

新加坡資料來源：Registry of Births and Deaths, Immigration and Checkpoints Authority, Singapore

日本資料來源：日本內閣府警察庁

韓國資料來源：20111204東亞自殺防治學術研討會韓國學者Prof. Kyooseob Ha簡報資料

2016自殺狀況現況分析

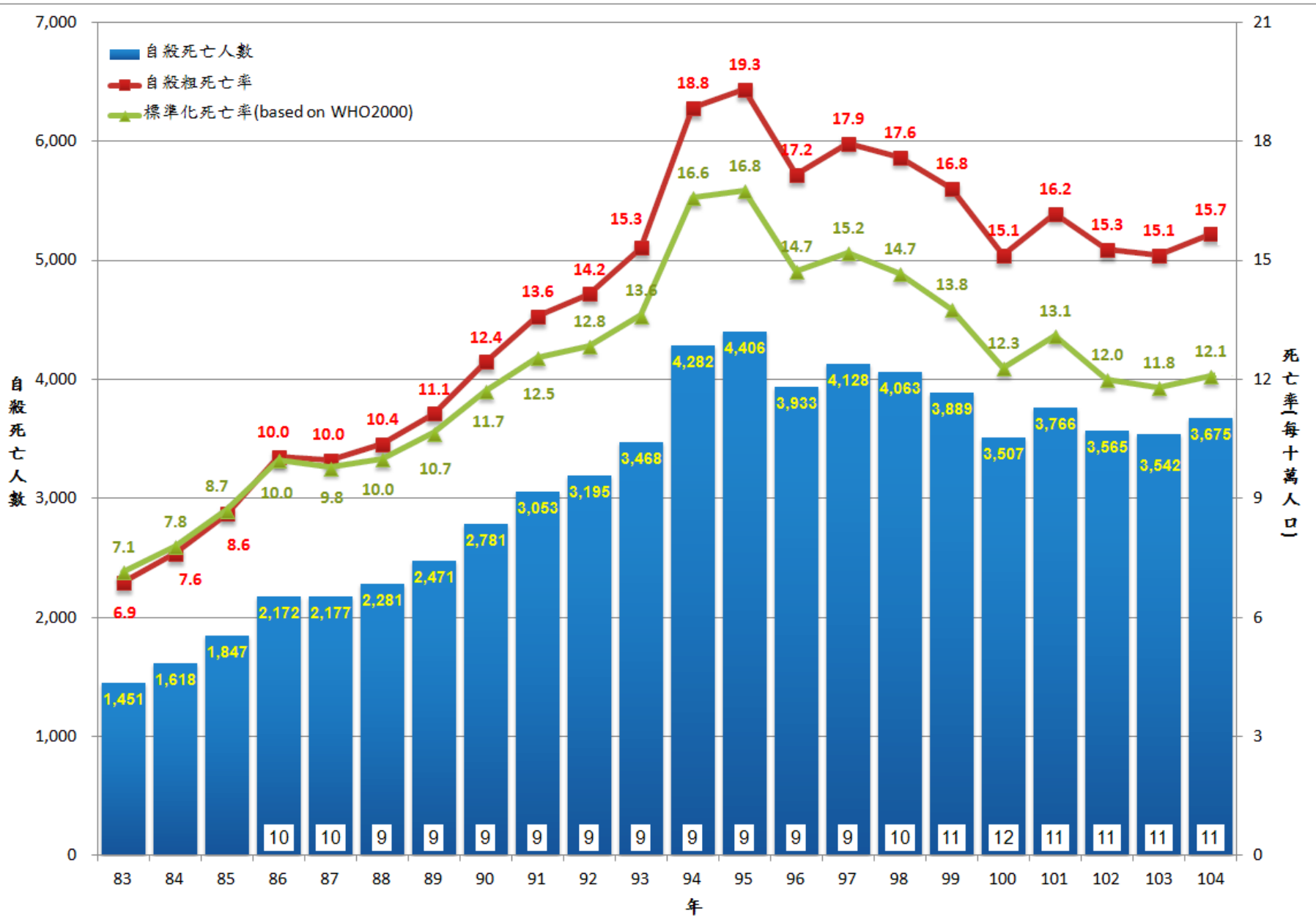
- 全國2016年自殺通報為28,996人次。
- 台灣在2015年共有3675人死於自殺，其中男性為2426位，女性為1249位，
- 2016年自殺通報個案特性，女性為男性的1.68倍；整體來看通報最多的年齡層為35-39歲(13.8%)，其次為30-34歲(12.1%)，排名第三為40-44歲(10.7%)。
- 以「以固體或液體物質自殺及自為中毒」(51.9%)占率最高，其次為「切穿工具自殺及自傷」(28.5%)，排名三為「由其他氣體及蒸汽自殺及自為中毒」(6.6%)
- 整體分析自殺原因，以「情感／人際關係」(47.0%)為最多，其次為「精神健康／物質濫用」(35.4%)，排名第三為「工作／經濟」(9.9%)。

自殺死亡檔性別與年齡之分析

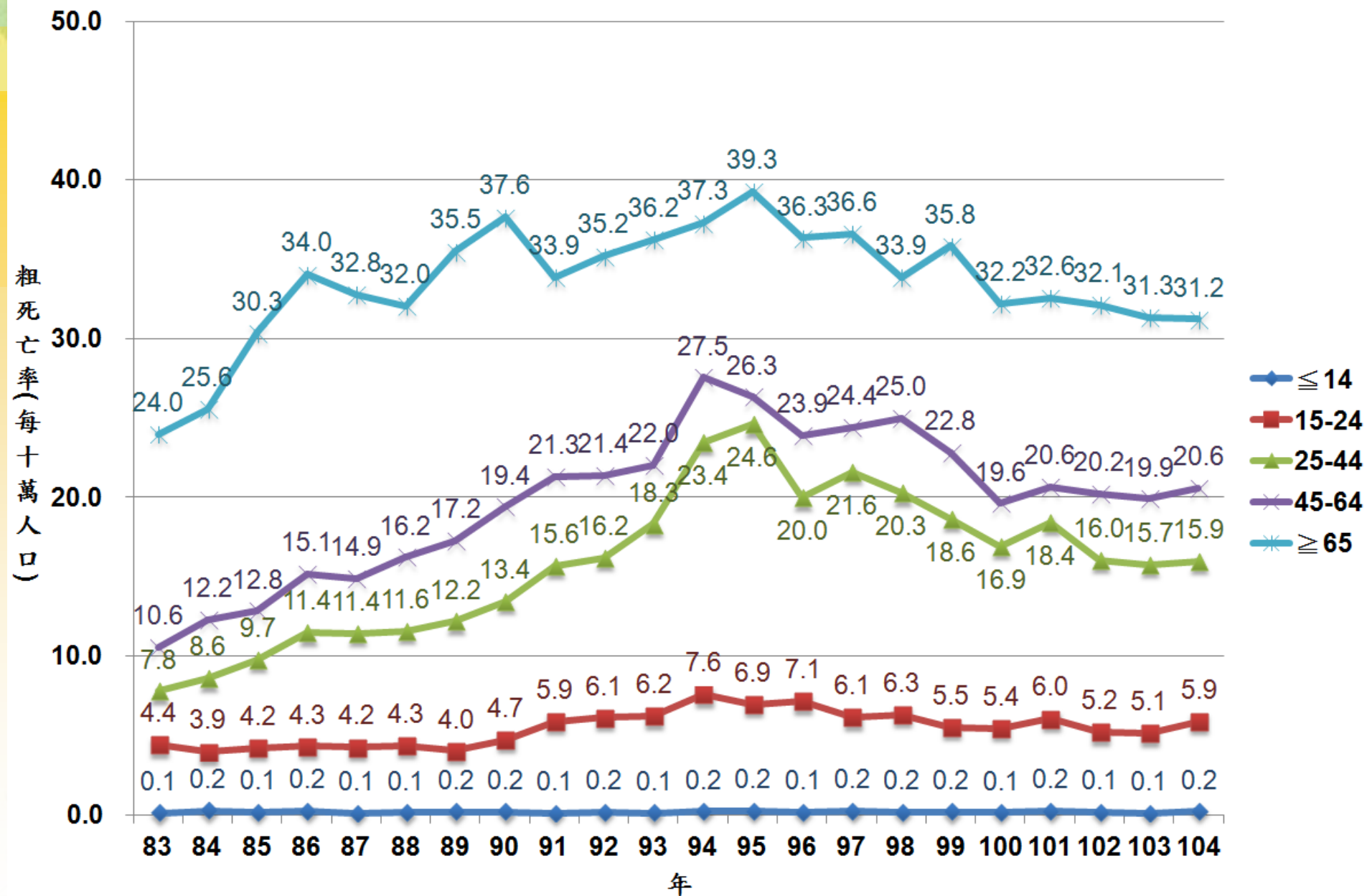
●100年自殺死亡人數概述

	100		99		死亡率成長率 (%)
	死亡人數	粗死亡率	死亡人數	粗死亡率	
男	2392	20.5	2,639	22.7	-9.4
女	1115	9.7	1,250	10.9	-11.2
14歲以下	4	0.1	6	0.2	-30.7
15-24歲	174	5.4	176	5.5	-1.3
25-44歲	1271	16.9	1,413	18.6	-9.3
45-64歲	1251	19.6	1,408	22.8	-14.1
65歲以上	807	32.2	886	35.8	-10.2
總計	3507	15.1	3889	16.8	-10.0

全國83年至104年 自殺死亡人數、粗死亡率及標準化死亡率

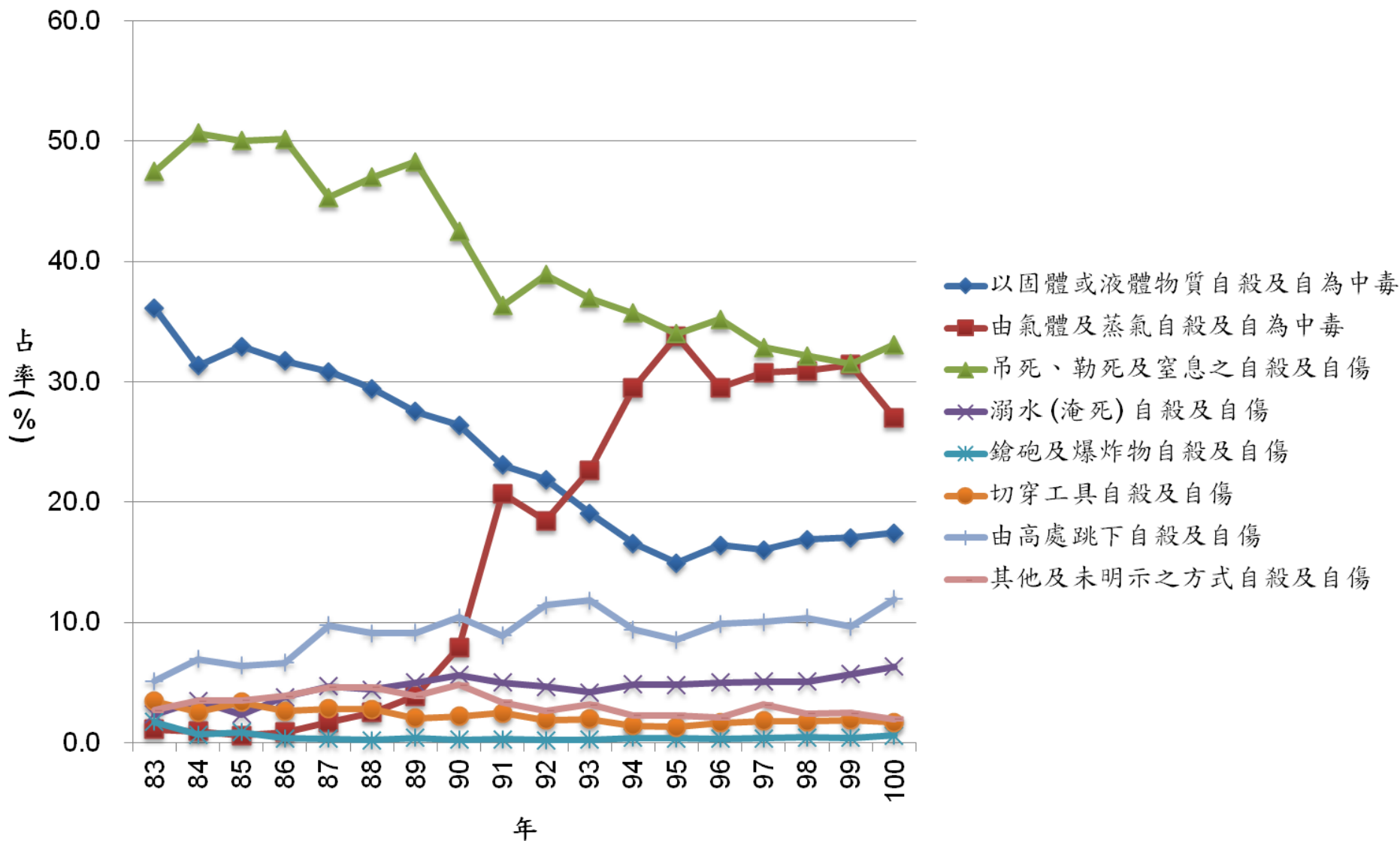


全國 83年至104年 年齡層別自殺死亡率



83至100年全國自殺死亡方法比率

全國83年至100年自殺方法之占率



102年臺灣自殺未遂通報關懷系統：自殺行為近因分析

自殺原因 (%)	0-14	15-24	25-44	45-64	65歲以上	總計
情感／人際關係	66.9	64.1	55.9	44.7	27.7	51.4
精神健康／物質濫用	20.8	25.0	36.8	40.6	29.5	35.5
工作／經濟	1.3	7.2	14.2	14.6	3.3	12.4
生理疾病	1.9	1.2	2.9	10.4	43.8	8.6
校園學生問題	26.6	5.0	0.3	0.0	0.0	1.0
迫害問題	1.3	0.6	0.5	0.4	0.1	0.4
不願說明或無法說明	9.7	16.2	16.7	18.0	16.2	16.9
其他	3.9	4.7	3.3	3.1	4.3	3.5

102年臺灣自殺未遂通報關懷系統：

自殺未遂方式分析

自殺未遂方式	男		女		總計	
	人次	佔率(%)	人次	佔率(%)	人次	佔率(%)
以固體或液體物質自殺及自為中毒	4,225	49.5	9,088	59.8	13,313	56.1
以家用瓦斯自殺及自為中毒	116	1.4	63	0.4	179	0.8
由其他氣體及蒸氣自殺及自為中毒	906	10.6	574	3.8	1,480	6.2
吊死、勒死及窒息之自殺及自傷	577	6.8	312	2.1	889	3.7
溺水(淹死)自殺及自傷	220	2.6	331	2.2	551	2.3
鎗砲及爆炸物自殺及自傷	12	0.1	3	0.0	15	0.1
切穿工具自殺及自傷	1,751	20.5	4,777	31.4	6,528	27.5
由高處跳下自殺及自傷	455	5.3	611	4.0	1,066	4.5



青少年情緒健康與自殺防治

- 許多青少年的自殺行為都源自於情緒的失控，失控的原因有一部分是來自於孩子與大人之間長期對情緒的忽略與關係的失衡。



身心

以上者
最後死

白起



分手來的太突然
LONG BEN
龍奔

如果他沒有
動性性格，
的...引自鄭泰安教

蘋果日報

人為何
而活？

- 人生終極目標的確立
→ 終極關懷與實踐

應如何
生活？

- 通往目標之道路選擇
→ 倫理思考與生活美學

要如何才能
活出應活出的
生命？

- 知行合一的生命修養
→ 人格統整與靈性發展

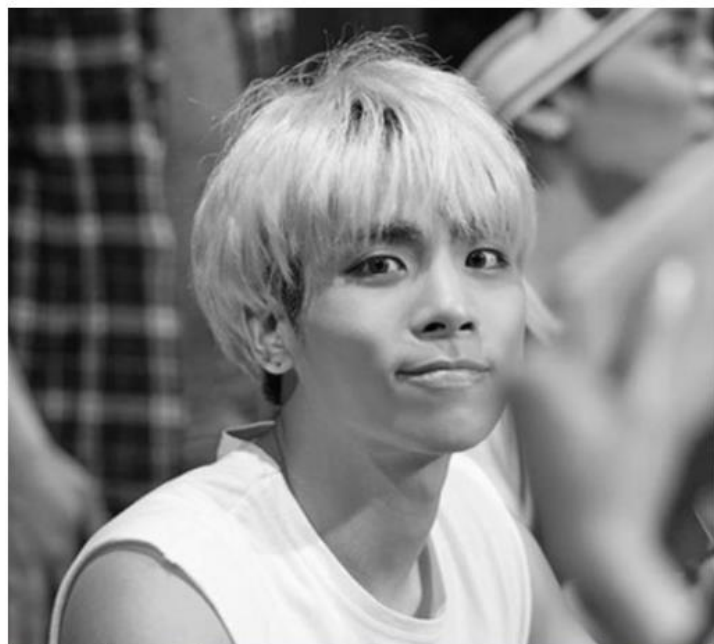
鐘鉉刺青洩警訊！黑狗象徵無法馴服憂鬱症...最後還 想刺1字

 金城舞 **2天狂銷100戶** 768萬起2-3房
8分鐘海山生活圈 2265-5511

ETtoday新聞雲 2017-12-19 21:00



字級：字



韓團SHINee成員【鐘鉉遺書全文翻譯】

- 我全身上下都出了問題，
- 憂鬱漸漸啃食著我，最後...我徹底被吞噬了
- 我沒能也沒辦法去戰勝它
- 我恨我自己
- 不論怎麼緊抓斷線的記憶，還是大聲喊著「給我打起精神」，一切都沒有用
- 既然沒能讓緊繃的氣息開闊，不如停止呼吸會更好吧
- 我曾問過有誰能替我負責呢？
- 「只有你。」

韓團SHINee成員【鐘鉉遺書全文翻譯】

- 我總是獨自一個人
- 結束這兩個字說得簡單
- 但真的要做個了結好難
- 我總是活在黑暗之中
- 我想過要逃走
- 是的，我曾經想過要逃離
- 逃離我自己
- 逃離你
- 「有人在那裡嗎？」
- 「我」、又是「我」，接著又是「我」
- 「你怎麼老是忘記呢？」
- 「都是個性導致的吧！」
- 這樣啊...結果又都是我的錯啊...

韓團SHINee成員【鐘鉉遺書全文翻譯】

- 我曾盼望著有人會發現
- 可是你連我都沒見過，當然也不知道有我這個人存在吧
- 「為什麼要活著呢？」
- 「就那樣...就那樣...」
- 大家都說就只是那樣活著
- 如果反問「為什麼要死呢？」
- 肯定會回「因為太辛苦了」吧

韓團SHINee成員【鐘鉉遺書全文翻譯】

- 飽受煎熬地思考了很多，我沒學過該怎麼將厭倦的疼痛轉換成喜悅
- 疼痛還是疼痛
- 我催促著自己不能再這樣了
- 為什麼？我為什麼不能照自己的想法做個了斷呢？
- 我告訴自己去尋找苦痛的原因
- 可我其實比誰都了解，會痛都是因為我自己，全部都是我的錯，都是我太沒用了

韓團SHINee成員【鐘鉉遺書全文翻譯】

- 醫生，你想聽的就是這個嗎？
- 不，我一點錯都沒有
- 急促的嗓音怪罪在我的個性上時，我想過當醫生真是容易
- 我這麼痛苦，在其他人眼中只覺得神奇
- 還有人比我更痛苦吧...還有人比我更脆弱吧...
- 但，似乎不是這樣
- 活著的數萬人之中，沒有人比我更辛苦，沒有人比我更脆弱了
- 但他們還是叫我要好好活著
- 我問了好幾百遍「為什麼一定要活著？」
- 那些答案都不是真正為了我，而是為了你
- 我好想也為了自己活著

韓團SHINee成員【鐘鉉遺書全文翻譯】

- 明明不懂就別說這些話
- 什麼要去尋找痛苦的原因，我不是說好幾遍為什麼我這麼痛苦了嗎？
- 那些原因不足以讓我這麼疲憊嗎？難道要有更具體的劇本才行嗎？難道要再更可憐才行嗎？
- 我不是說過了嗎！難道不是你把那些當耳邊風嗎？
- 戰勝並不會留下傷疤

韓團SHINee成員【鐘鉉遺書全文翻譯】

- 看來我不適合和這世界抗衡
- 我的人生本就不該當一個明星吧
- 全都是因為那樣才過得辛苦吧，因為要抗爭，因為要讓世界認識我很難
- 為什麼會做出那種選擇？真是搞笑呢
- 能撐到現在已經很了不起了！

- 還需要再說什麼嗎？
- 只要跟我說聲「辛苦了」、「做到這樣已經很棒了」、「你真的很努力了」

韓團SHINee成員【鐘鉉遺書全文翻譯】

- 即使笑不出來，也請不要帶著怪罪送我走
- 辛苦你了
- 你真的很努力了
- 再見

媒體報導會影響自殺行為嗎？

- 有很多研究指出，**自殺未遂與自殺死亡**的人數在媒體報導自殺新聞後明顯增加。
- 媒體對於**特殊自殺案例**的報導越多，這種影響就更加明顯。
- 當媒體生動地描述**名人自殺的真實案例**時，影響最為顯著，稱為‘**模仿的自殺**’ (copycat suicide)，特別是**影藝界名人**。



- 評估與處遇

自殺警訊

語言線索：直接說出、在筆記中表達、討論死亡時透露不正確的觀點、或常以死亡為談話主題。

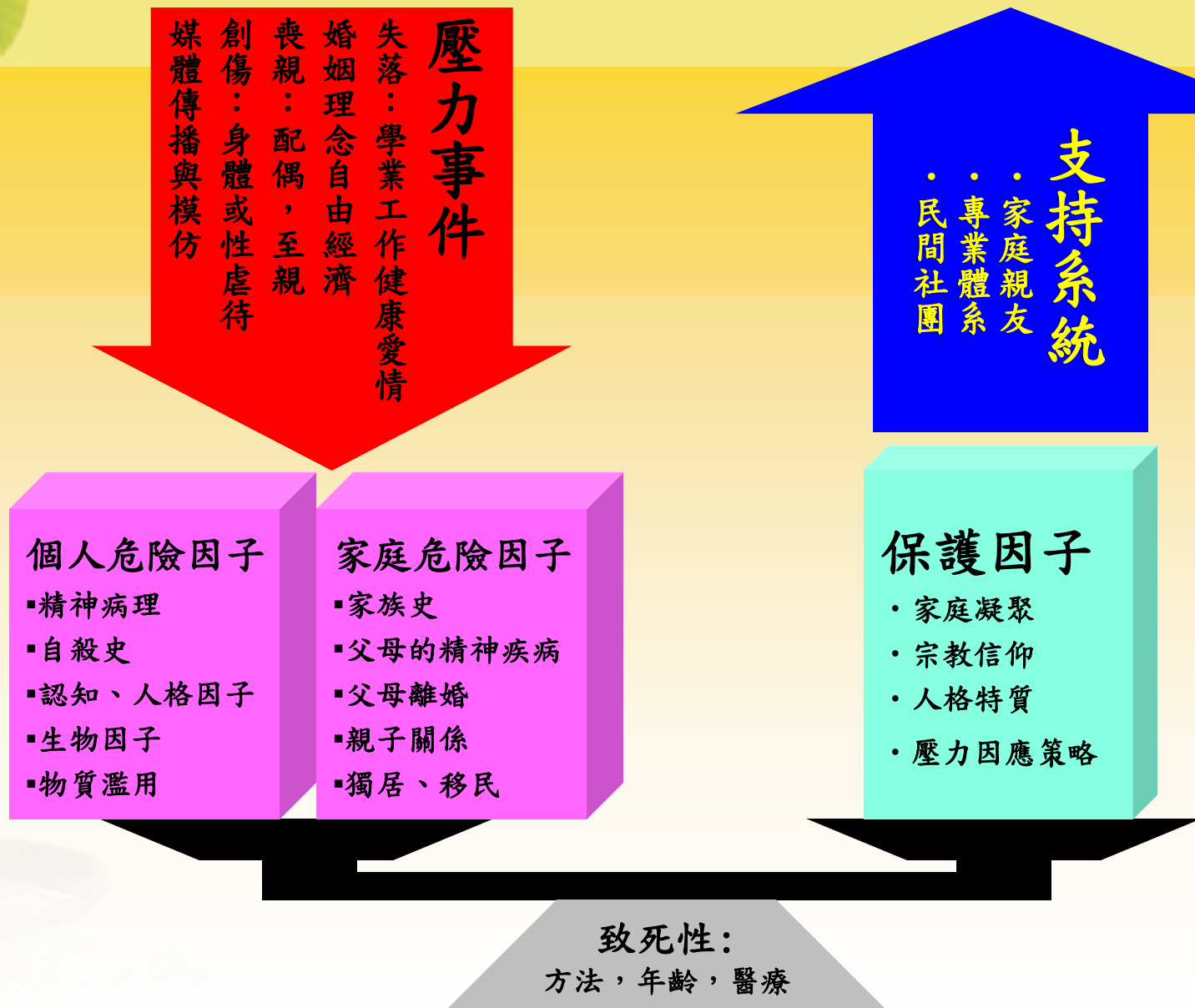
想法線索：一逕認定自己「什麼都做不好」、「沒有價值」、「沒有未來」等極度悲觀負面及充滿罪惡感的想法。

行為線索：突然的明顯行為改變、孤立自己、發生學校或機關行為問題、放棄財產、交代後事、把珍貴物品送人、交代家人代為執行他負責的事情(對事情失去興趣)

健康警訊：人際退縮、藥物濫用或酗酒、情緒轉變、絕望悲傷、易怒或攻擊等憂鬱表現(動作遲緩或僵硬)(多夢/失眠/半夜醒來)

環境線索：家庭發生重大變動、重要人際關係結束、重大生活事件、家庭發生重大變動、重要人際關係結束、重大生活事件

自殺成因概念架構



自殺的危險因子

- 遠端因子〔Distal〕

- 遺傳因素 (Genetic loading)
- 性格特質 (Personality characteristics: impulsivity, aggression)
- 胎兒及周產期因素 (Restricted fetal growth and peri-natal circumstances)
- 早年創傷經驗 (Early traumatic life events)
- 神經生物學失調 (Serotonin and hypothalamic-pituitary dysfunction)

- 近端因子〔Proximal〕

- 精神科疾患 (Psychiatric disorder)
- 身體疾患 (Physical disorder)
- 心理社會危機 (Psychosocial crisis)
- 致命工具的可得性 (Availability of means)
- 模仿效應 (Exposure to models)

哪些自殺的高危險群？

- 教育程度低
- 離婚、喪偶、未婚
- 失業、退休
- 獨居
- 缺乏社會支持
- 低社會階級
- 有慢性疾病
- 有精神疾病，尤其憂鬱傾向
- 有家族精神病史
- 物質濫用
- 曾有自傷行為
- 曾經自殺未遂
- 曾受家暴或性侵
- 身體功能不佳，需他人照顧

BSRS5-簡式健康量表

請您仔細回想最近一個星期中，以下6個問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案，最後合計1-5項您所圈選的數字即為總分。

身心適應狀況		完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害	合計
1.	感覺緊張不安	0	1	2	3	4	第1~5題 分
2.	覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	
3.	感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	
4.	覺得比不上別人	0	1	2	3	4	
5.	睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4	
6.	有自殺的想法	0	1	2	3	4	第6題 分

結果解釋

第1~5題 第6題分數	第1~5題 總分	0-5 分	6-9 分	10-14 分	15分 以上
0分					
1分					
2分					
3分					
4分					



安全區域

OK！您的身心健康不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得！



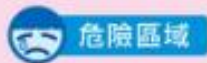
注意區域

您可能要注意自己的情緒狀況，盡量放鬆心情。



警戒區域

您目前可能有情緒困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談，相關資源請見「心理資源」。



危險區域

您可能需要醫療專業的協助，請立即尋求專業醫師或相關人員協助處理。

有自殺想法的人 三要三不

三要

- 有人可以傾聽
- 有人可以信任
- 有人在乎

三不要

- 不希望被打擾
- 不要只是說教或一直給建議
- 不喜歡被逼問

自殺防治守門人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



- 自我照顧



心理健康的必備法則

- 1.隨時能夠覺察自我
- 2.利他
- 3.正向思考面對人生

施與受

- 只要真心，誠意，
- 你的給予都一定會得到回應。
- 愛不是施捨，也不是一種索求，而是付出，愛，不可能永遠不得回報，只是我們不是因為回報而去愛，而是真心付出之後，才有所回報，請注意，是真心付出，而非因希望他孝順而才有回報。

放下，是一門心靈的學問

放下，是一種心態的選擇；

放下，是一門心靈的學問；

放下，是一種生活的智慧。

放下壓力，獲得輕鬆；放下煩惱，獲得幸福；
放下自卑，獲得自信；放下懶惰，獲得充實；
放下消極，獲得進取；放下抱怨，獲得舒坦；
放下猶豫，獲得瀟灑；放下狹隘，獲得自在……

黃冠誠◎著

有一種心態叫 放下



傾聽自己內心的鼓聲

勿忘初衷！

一心∞心理諮商所



【服務項目】

- 一般心理諮商 · 治療
- 心理疾病諮商 · 治療
- 家庭 · 婚姻諮商
- 親子諮商 · 兒童發展評估
- 家事事件離婚商談
- 企業員工心理健康促進
- 社區心理健康推廣
- 專業督導



地點：臺中市北區華中街 25 號

服務電話：04-22075313

Line ID：22075313

