

2023「青少年自殺防治資源知多少」公民參與工作坊

結論

一、前言

近年來，全國的自殺死亡數據逐年下降，惟青少年自殺死亡人數微幅攀升，其中自殺通報原因前三名主要為「憂鬱傾向、罹患憂鬱症或其他精神病」、「家庭成員問題」、「學校適應問題」。然而自殺的成因其實多元且複雜，青少年族群可能同時受到情緒困擾、家人相處、感情因素及學校適應等眾多因素的干擾，而產生自殺或自傷的想法，有賴各界民眾、社福團體與政府單位共同關注青少年的心理健康議題，一同合作、及早發現青少年的需求，及時提供有效的因應與支持資源，以預防可能自殺憾事的發生。

桃園市衛生局於 112 年 10 月 21 日辦理本次工作坊，共有 20 位高中職青少年出席，並全程參與討論。本次公民討論從自殺防治資源經驗、心得及建議面向切入，透過全體討論、交流再進行相關意見彙整。希望透過本次的公民參與工作坊，邀請青少年提供多元觀點，並凝聚眾人智慧，作為往後政策規劃參考。

二、與會青少年接觸自殺防治資源及經驗

與會青少年在這個階段的探討，可大致區分為以下三大區塊：

(一)校內資源

與會青少年提到，校內資源最常使用的是輔導室。輔導室可以提供校內輔導老師、校外心理師及各項政府提供諮商等資源，但學生時有需要卻找不到老師的狀況。另，輔導室可透過輔導股長撰寫的輔導日誌來發現需要幫忙的學生，而學生也可以利用輔導室設置的信箱來尋求協助。輔導室亦有提供預約會談的電子表單供同學登記，且該表單可指定會談的老師。此外，還有國小輔導室設置如告解室的形式，讓同學可以在不被看到臉的情況下，約定信任的老師進行會談。還有，學生也多有接受過「校園生活問卷調查普測」表單的調查，了解其近六個月內接觸霸凌的經驗。至於一些有設置生命教育室的學校，有與會青少年提到校內生命教育室的運作，甚至比輔導老師可以提供更多協助。

對應前述現況，可盤點出一些問題，例如：校內自殺防治資源沒有確實運作，需要找輔導老師時他們不在，非輔導老師的任課老師/導師阻攔或干擾學生的求助行動，學校沒有進行自殺防治宣導或

是將宣導時間挪作他用.....等等，都可能導致青少年無法獲知或有效利用自殺防治資源。

(二)校外資源

與會青少年提到，外面坊間有很多諮商診所、自殺防治求助電話等，其中例如專業諮商能幫助需要的人走出低潮階段，協助整理當下頭腦裡的雜亂思考，也有青少年提到一般諮商診所會先傾聽，了解生活中有哪些問題及狀況，再給予相對應的幫助；此外，對於想自殺的人，自殺防治求助電話則是可以提供即時且注意隱私的協助。

再者，還有青少年提到，若有人發生自傷行為通報消防局，消防局會在第一時間給予安撫及安全設備防護，通知家人到場關切。包括醫院等通報系統，若用藥過量或是受到霸凌送醫，護理師會進行通報並啟動後續追蹤關懷。另外音樂治療、衛生所關懷電話、市政信箱、1999 及身心科用藥，也是與會青少年有提到可獲得協助的自殺防治相關資源。

(三)其他資源

與會青少年提到，現今網路使用普遍，在使用 google 等搜尋

工具、FB 或 IG 等社群平台時，搜尋「自殺」的相關字眼，即會跳出相關防治資源的資訊、關懷電話或給予關懷字句。

還有青少年提到，除了上述校內/外、網路資源的運用，來自家人、朋友的陪伴與支持也很重要，此外也可透過宗教儀式來尋求指引或慰藉，例如抽籤(問神明)等。

三、自殺防治資源的心得與建議

延續前述探討，與會青少年在這個階段提出以下九點建議：

- (一) 關於宣導的考核機制，針對宣導對象(老師、學生)要持續辦理，透過表單抽查學校是否有確實宣導，這樣的資訊要公開透明，預期老師跟學生都知道自殺防治的相關流程。還有師生都需知道有保密的要求，讓可能要自殺的學生不要有心理壓力。
- (二) 自殺防治資源的各種相關問卷調查的機制要經過規劃，並考量調查時間點，而非虛應填寫調查表，可以規劃全校統一有完整、獨立的時間來調查跟自殺有關的問卷。為了確保隱私不受侵害或是問卷填寫受到干擾，建議不要由校內老師經手問卷調查，可以由第三方(如衛生局)來做，也可考慮電子表單。

- (三) 增加老師能推廣運用自殺防治資源的相關培力，尤其對在職老師需要增加同理心、教育心理等課題的進修，並要有外部研習措施，避免校內研習混水摸魚，並就參與相關培力的老師進行考核，納入獎懲機制。
- (四) 宣傳三個全國共通自殺防治宣導專線電話：1925、1995、1980，透過口訣記憶等設計，使其變成大家更為熟悉的電話。
- (五) 針對青少年對於自殺防治資源資訊認識不足的部分，除了網路通路，更要包含一般媒體，例如像公視影集的話題宣導，讓資訊可以更多元擴散。
- (六) 建議可以結合運用更多元的方法來篩選可能自殺的族群對象，例如用填問卷、遊戲機制，讓衛生局先進行評估、再主動去關懷。類似衛福部國健署〔老人失智症的 app 遊戲評估失智症〕的機制，可以增加與年輕人的連結互動。亦可透過遊戲設計機制給予支持，例如光遇此款遊戲上有設計讓使用者相互鼓勵的對話框。另外，例如像國稅局的入口網站也有宣導遊戲並給予獎品誘因，這裡亦可參考比照其設計，來增加民眾對於自殺防治資源存在的認識與了解。

- (七) 有青少年提到互助團體也是可能的資源，主要是借重其中能互相傾聽、同理的優勢，然而也有青少年提醒，若團體中有涉及憂鬱症等疾病狀況下所可能帶來的負面言行干擾(例如憂鬱症病友團體)，則需結合精神科醫師或諮商師等專業人士的協助，並搭配用藥治療等方式同步進行。
- (八) 有相當多人喜愛寵物，建議可評估在自殺防治資源中能否使用寵物治療的方式，例如大型犬的諮商陪伴。
- (九) 最後，營造更為多元友善的環境，讓社會有更多人來對話，並多宣導自殺防治資源中，各階段流程的使用方式、詳細內容，避免因無知或恐懼導致不敢使用相關資源，而錯失自救、他救的機會。