

青少年自殺防治資源知多少－公民參與工作坊

結論報告

壹、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以「憂鬱傾向、罹患憂鬱症或其他精神病」、「家庭成員問題」及「學校適應問題」為主。然而自殺的成因多元且複雜，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複雜成因，而產生自殺或自傷的想法，有賴民眾、社福團體及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策略與支持資源，共同來預防自殺憾事發生。

桃園市政府衛生局於 112 年 10 月 21 日辦理本次工作坊，為維護討論品質，及確保呈現多元意見，從 31 位報名者中，依據性別、年齡層及各年級分布，公開抽選出 20 位公民，最後共有 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使用經驗、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，作為往後政策規劃之參考。

貳、青少年使用自殺防治資源的經驗

一、校內資源

與會同學提到校內資源最常使用的是輔導室資源，輔導室提供校內輔導老師、校外心理師及政府單位心理諮詢等資源，然而常發生有輔導需求的學生找不到老師的情況；另提到透過輔導股長撰寫的輔導日誌亦可讓輔導老師瞭解班上狀況，進而發現學生需進一步的協助；另輔導室設置的輔導信箱也可提供同學意見申訴及求助管道。此外，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老師。

另與會同學亦提到部分國小輔導室其設置有如告解室的形式，提供有輔導需求者可以在不被看到臉的情況下，約定信任的老師進行會談。此外也有與會同學提及學校每半年辦理1次「記名」校園生活問卷調查普測，藉以了解學生近六個月內接觸霸凌的經驗，預防其衍生為校園霸凌事件。與會同學亦提到部分學校設有生命教育室，校內生命教育室的運作，相較於輔導老師能提供同學更多之協助。



對應上述現況，盤點出問題所在，例如：當學生遭遇情緒困擾欲尋求輔導老師協助時，常發生輔導老師不在位置上、非輔導老師的任課老師或導師阻攔或干擾學生的求助行為及學校未進行自殺防治宣導或是將宣導時間挪作他用.....等，上述原因都可能導致青少年無法獲知或有效利用自殺防治相關資源，顯見校內自殺防治資源未落實推動與執行。

二、校外資源

與會同學提到，坊間有多家心理諮商所，其中具專業能力之諮商心理師可幫助情緒困擾者走出低潮期，並協助釐清當下頭腦裡的雜亂思緒；亦有同學提到一般社區心理諮商所、身心科診所或是心理諮商所透過傾聽方式，了解當事人生活中有哪些壓力源或困擾之事，再給予相對應的協助；此外，對於有自殺想法的人，自殺防治專線則是可以提供當事人即時性也保有隱私的協談電話。

再者，與會同學提到，若當下有人發生自殺或自傷等行為，可立即通報警察局或消防局前往救援，警消單位會在第一時間提供有自殺想法的人安全設備防護及適當的關懷，並通知家屬到場協助。另若發生用藥過量或因遭受霸凌而送醫者，醫院護理師會進行自殺防治通報並啟動後續關懷機制。此外，亦有同學建議音樂治療、本市所轄衛生所關懷電

話、市政信箱及身心科藥物使用，也是與會同學提到可獲得協助的自殺防治相關資源。

三、其他資源

與會同學表示現今網際網路的普級性，使用 Google、FB 或 IG 等社群平台，搜尋「自殺」或「輕生」等關鍵字時，畫面上會自動出現關懷電話、關懷字句及各式心理諮詢相關資訊等。

最後，與會同學亦提到，除了上述校內、校外及網路資源的運用，家人的支持及朋友的陪伴也相對重要，此外，亦可透過宗教儀式尋求精神方向的指引及提供心靈的寄託，例如：抽籤(問神明)等。

參、青少年使用自殺防治資源的心得與建議



- 一、有關自殺防治宣導的考核機制，針對宣導對象(老師、學生)需持續辦理，建議可透過表單抽查學校是否有落實宣導，資訊應公開透明，預期老師和學生都能了解自殺防治的相關流程。另師生皆有保密的義務，勿讓有自殺想法的學生徒增心理壓力。
- 二、自殺防治資源問卷調查需經過規劃，並考量調查時間點，而非虛應填寫調查表，建議學校有完整統一、獨立的空間調查與自殺相關的

問卷。為確保隱私不受侵害或填寫問卷受到干擾，建議勿由校內老師經手問卷調查，可由第三方(如：衛生局)執行，或以電子表單方式進行。

三、提升教師專業輔導知能及運用自殺防治資源的相關培力，尤其針對在職老師需增加同理心、教育心理等課題進修，且有外部研習措施，避免校內研習流於形式，就參與相關培力的老師進行考核，並納入獎懲機制。

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，使其變成社會大眾更為熟悉的電話。

五、有關青少年對於自殺防治資源認識不足的部分，除了透過網路平台宣導，更要包含媒體行銷，例如：公視影集的話題宣導，讓資訊可以更多元擴散。

六、建議可結合更多元的方式篩選可能有自殺想法的族群對象，例如：問卷填寫、遊戲機制等。譬如衛生福利部國民健康署(老人失智 App 遊戲) 評估失智症的機制，可增加與年輕人的連結與互動。亦可透過遊戲設計提供支持，例如光遇此款遊戲，有設計相互鼓勵的對話

框；另國稅局的入口網站亦有宣導遊戲並提供獎品當作誘因，建議可參考其設計，提升民眾對於自殺防治資源的認識與了解。

七、與會青少年亦提到互助團體也是可能的資源，主要借重其中互相傾聽、同理之優勢，然而亦有青少年提醒，若團體中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)，則需結合身心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、另有相當多人喜愛寵物，建議能在自殺防治資源中運用寵物治療的方式，藉以達到身心的放鬆(例如：大型犬的諮商陪伴)。

九、最後，為營造更為多元、友善之環境，讓社會有更多人來對話，建議多宣導自殺防治資源各階段流程的使用方式、詳細內容，避免民眾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。

