



幸福in高雄 捕手GO~GO~GO~



生命守護天使-校園篇

高雄市政府衛生局

主講人：鄭凱仁





很久很久的一個故事

當一個見義勇為的青年，
遇見一個年輕貌美、
準備要自殺的小姐……



很久很久的一個故事

這位美女開口回答了：

因為我爸媽不准我**男扮女裝**……

於是……晴天霹靂……



本能

- ◆ 餓了，會想吃飯……是本能嗎
- ◆ 渴了，會想喝水……是本能嗎
- ◆ 怕痛、避免受傷……是本能嗎

◆ 中樞神經 / 自律神經
人的本能
總會讓我們趨吉、避凶



問號

如果怕痛、怕受傷是我們的本能，

那為什麼會有人要自我傷害呢??



問：一般人如何看待自我傷害？

- ✧ 無法理解他們身上發生了什麼事、遭遇到怎樣的情緒困擾？
- ✧ 對這種行為感到恐懼、不安、嫌棄、厭惡與憤怒。
- ✧ 甚至用嚴厲的態度指責
- ✧ 為什麼不好好愛惜自己、為什麼要這樣傷害自己？
- ✧ 或是漠視他們行為所透露出來的求救訊息，而認為他們只是藉此吸引人注意、博取人關心而已。



✧ 若不是痛到一個極限

會有人要傷害自己嗎

✧ 如果可以好好地活著

會有人要傷害自己嗎



何謂壓力

- ☑ 壓力(**stress**)的概念最早源自工程機械學，指的是外力作用於物體上 使其扭曲變形 (**strain**)。
- ☑ 心理學大師 **Selye(1956)** 將其引用於社會學的領域中，此後『壓力』這一名詞就廣泛的被使用。



何謂壓力

- ☑ 大家都會面對它，而對它的反應卻因人而異。壓力是生命中不可缺少的要素
- ☑ 猶如自然界中的太陽，他能帶來溫暖的光明，過度曝曬卻造成嚴重的傷害。壓力不能適當的向外疏導，就會造成負向的影響，且壓力反應的疏導方向錯誤，比壓力本身更危害個體。



身體對壓力的反應

- 一、警戒期(Alarm)：剛面臨壓力時，身體的適應力趨於減低，會表現出**焦慮、恐懼、抑鬱或震驚**。
- 二、阻抗期(Resistance)：假如壓力繼續存在，而**個體具備適應之能力與條件**，便能進入阻抗期，此時適應能力會超越平常的應付能力。
- 三、衰竭期：要是壓力非比尋常的嚴重、持續的時間過於長久、或是新的壓力一直出現，**身體的儲備力終將消耗殆盡**



學生生活 事件的壓力來源

☆ 一、社會環境的變遷：

- ☆ 由於社會的快速變遷，許多社會價值及傳統價值一直在解構，有時會讓同學覺得無所適從；另外生活在現代化社會中，變遷是快速的、壓力的累積是急劇的，加上社會功利主義的觀念，漸漸物化的生活方式，造成精神生活匱乏。



學生生活 事件的壓力來源

- ◆ 二、 **與家庭有關的壓力源**：例如：有些學生被家長要求選擇讀護理科，學生一直想轉科，卻無法說服家長；有些學生家長期望太高，學生無法達到標準；有些**家長管教態度**過於嚴格、刻板，讓學生感覺處處受限，這些情況均會使學生產生很大的壓力。另外，**如家庭經濟發生困難、家逢巨變（如 921 地震）**等，也常會造成學生的壓力。



學生生活 事件的壓力來源

- ◆ 三、與**學業相關的壓力**：如課業繁重、成績低落等。
- ◆ 四、與**人際關係有關的壓力**：如與同學互動關係不良，導致缺乏同儕支持的孤獨感。
- ◆ 五、與**異性交往相關的壓力**：如與戀人產生衝突、失戀、想與異性交往可是又對對方不滿意產生矛盾等。
- ◆ 六、其他：如社團活動的工作太多，無法應對，或其他生活瑣事等。



自殺防治口訣

看 聽 轉 牽 走



Looking 看



☉觀察

察覺自殺危險性

☉注意

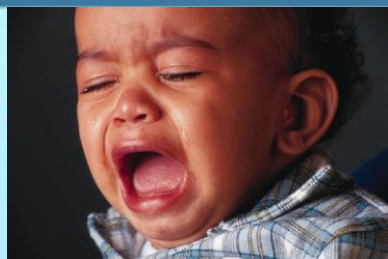
他/她有沒有與平常不同??



警訊：文字、講話、行為



Instagram



自殺徵兆--行為/外觀

- ☑ 表情平淡、說話慢、眉頭深鎖、垂頭喪氣、憂鬱、悲傷。
- ☑ 顯得疲憊、身體常有不明原因不適，如頭痛、頭暈、胃痛…等。
- ☑ 減少社交活動，變得疏離、淡漠。
- ☑ 越來越不想和朋友家人交談或接觸，退縮，不想動。
- ☑ 清理自己所有的東西，並將心愛的東西分贈他人。
- ☑ 突然的，明顯的行為改變，跟平常不一樣。如睡眠、飲食習慣改變。
- ☑ 突然間酗酒或不當用藥。



自殺徵兆--環境/疾病

- ☑ 生活遽變，情緒極不穩定，想以死解決問題或逃避現實。
- ☑ 重要人際關係的結束：至親死亡、失戀等。
- ☑ 面對生活發生大變動：如財務困難、被裁員、懷孕、流產、搬家。
- ☑ 顯示出對環境的不良適應，並因而失去信心。
- ☑ 罹患絕症或長期慢性病。
- ☑ 精神疾病呈現精神錯亂現象。
- ☑ 憂鬱症。





觀察：文字、講話、行為

- ☆ 興趣缺缺
- ☆ 功課全面退步
- ☆ 無緣無故地曠課缺席
- ☆ 神情低落
- ☆ 孤僻





敏感自殺行動的參考判斷

聽聞有自殺計畫

警覺性
開始亮紅燈

細問計畫明確？

1. 明確方式
2. 時間
3. 地點

警覺性
紅燈*2

再問

- 是否寫遺書？
- 準備遞辭呈？
- 留物品給他人？
- 已交代後事？

警覺性
紅燈*3

我該怎麼做

???

通報警消或相關人員？

帶他就醫？

幫他解決問題、困境？

陪伴、傾聽他抒發情緒？



自殺者常有的情緒困擾類型

- ☆ **憂鬱**：長期憂鬱、低潮、退縮
- ☆ **無助**：遭遇的問題無法解決，對未來無望
- ☆ **壓力**：既定生活被改變，壓力過大無法承受
- ☆ **憤怒**：報復、傷害他人。會有「我死了，你會後悔」的心態

• 了解這些自殺者內心可能有的情緒困擾，可以幫助我們更了解想自殺者心理的矛盾掙扎與痛苦，初步的給予支持與安撫。



心情溫度計

表情程度知多少?



心情檢測，全面啟動!



心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

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。



還有APP可以用



心情溫度計

李明濱教授 健康塑身

★★★★★ 41

3+

這個應用程式與您的所有裝置都相容。

加入願望清單

安裝





Listening 聽





專心地傾聽

◎ 要聽的是——求救信號。

不要與他爭辯，也不要否定、忽略，或是說”你在開玩笑吧！

◎ 傾聽——是一種支持。

讓他知道，可以不必獨自承受，讓他知道你願意協助

◎ 傾聽——是一種關心。



BHC-5L : Listening 聽

☞ 仔細聆聽，做個關懷的傾聽者。

- ◎ 你的「**一句話、一個動作、一個支持的力量**」對他來說是很大的鼓勵，或可阻斷其自殺的念頭。
- ◎ 我們可以當聽眾，耐心聽他的痛苦心聲，讓他感覺有人關心他。
- ◎ 不要與他**爭辯**，也不要**否定、忽略**，或是說”**你在開玩笑吧！**”。
- ◎ 鼓勵他表達感覺，鼓勵支持適度表達憤怒，讓他知道**不必獨自承受**。
- ◎ 告訴他你的關心，也**表達想協助的意願**。



練習傾聽

- ☆ 不打斷對方的訴苦、不急著給予建議。
- ☆ 目光、眼神**注視**、適時的**點頭**
回應
- ☆ **回應**：「**我懂**」、「**我了解**」、**「原來如此**」



回應的範例

- ◆ 我不知道你發生了什麼回事，但我願意聽你慢慢說。
- ◆ 我知道你一定不好受，讓我們一起面對這些困難，好嗎？



Learning 轉





換個角度看一看，想一想

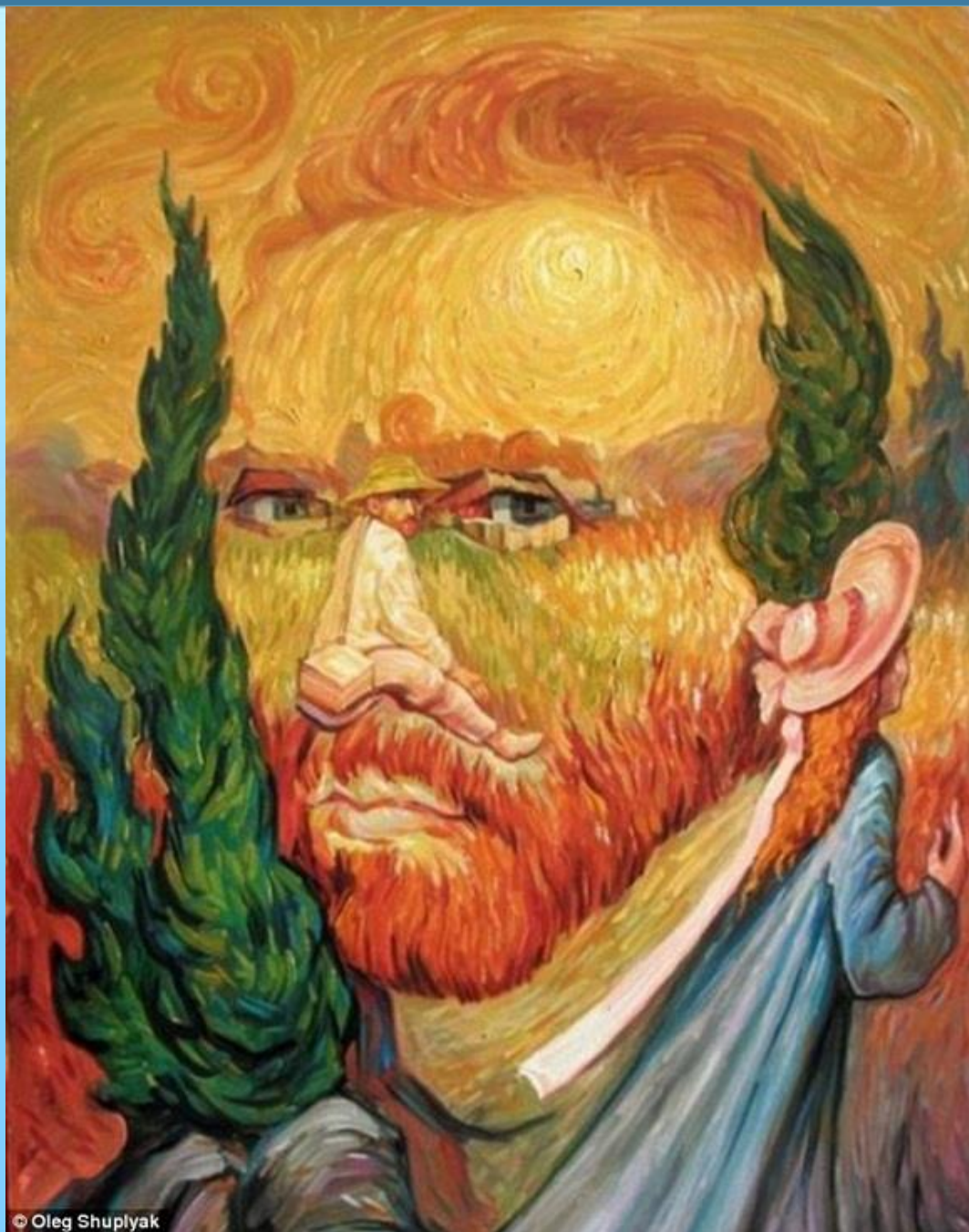






打破僵固思維－圖片

你看到什麼？





練習 轉轉轉

生命中總有挫折、碰壁的時候，
那不是牆壁、不是盡頭，
只是在提醒你：**該轉個彎啦！**





照樣造句，練習轉念

◆ 運用還好、何不、不如、幸好、搞不好、沒關係、下次、大不了等字，完成下面的句子…

● 和朋友約去玩，結果早上睡過頭…

還好我不用準備什麼東西，換好衣服立刻就可以出門了！

● 沒趕上公車…

幸好我還有健康的兩隻腳，跑去另一站換車搭也可以！

● 掉了一百塊…

搞不好讓有需要的人撿到了，我就當做公益日行一善吧！



BHC-5L : Learning 轉

☆ 你或你的同學，常會遇到哪些壓力或不開心的事？

一起運用剛剛的技巧，試著”正面思考”！

● 犯了錯誤，被老師罵…

還好、何不、不如、幸好、
搞不好、沒關係、下次、大不了。

何不當成是老師在提醒我，下次我就不會再失誤了！

● 這次考試退步了…

沒關係，我還有一群好朋友可以一起檢討，一起繼續加油！

● 失戀了…

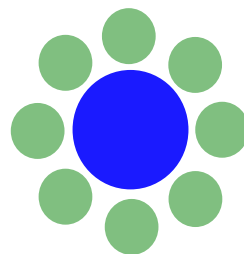
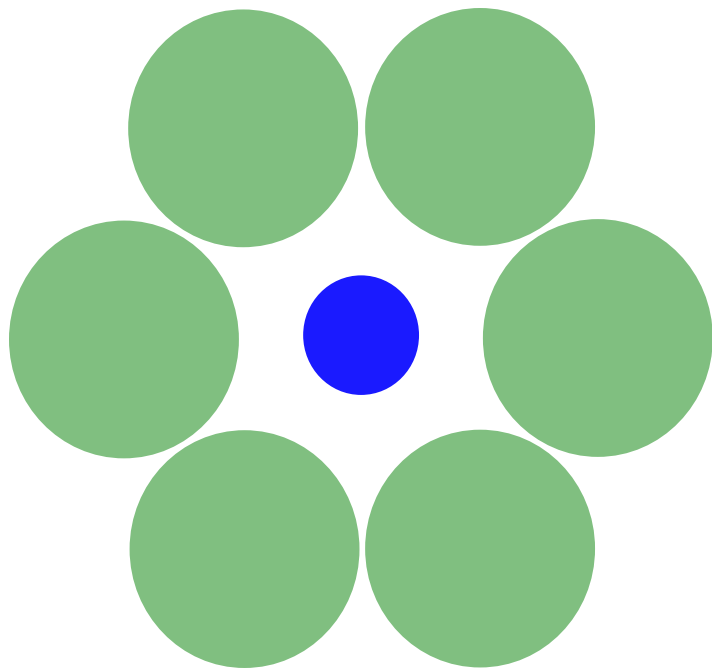
還好早點認清這不是我的 Mr./Miss Right!





打破僵固思維—小短片

☆ 你看到什麼？



→ 要看到自己所擁有的、別人所羨慕你的！



正向思考練習

☆練習1：列出自己的三個優點

☆練習2：在聽到別人讚美自己時，以正面的態度回應

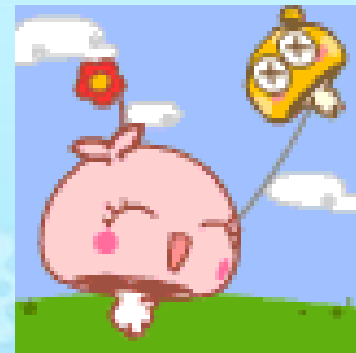
範例：

「謝謝你！」

「謝謝你讓我發現原來我擁有這個優點！」



BHC-5L : Learning 轉



--小結

- ☞ 情緒嚴重困擾到想要自殺的人，通常心理是矛盾的。
- ☞ 事情本身沒有好壞，關鍵在於個人對事情的態度與解讀。
- ☞ 當想法轉變時，行為、運氣、人生也會跟著轉變！
- ☞ 透過訓練而強化正向思考，學習轉念的重要性。



LOVING

牽



團結力量大

- ☆ 一個人的力量有限。
- ☆ 要協助有自傷想法的人，一個人不夠
- ☆ 當發現身旁的家人朋友遭遇困難時，別忘了還可以尋求其他專業人員的協助。



BHC-5L：Loving 牽

☆有些自殺者是伴隨精神疾病困擾，如憂鬱症、躁鬱症，若當事人自我控制能力不好，可建議或直接陪伴找醫師，及早就醫治療。

☞身心科醫療院所：

高雄市立凱旋醫院 (07) 751-3171

長庚醫療財團法人 (07) 731-7123

高雄榮民總醫院 (07) 342-2121

高雄醫學大學附設中和紀念醫院 (07) -312-1101

義大醫院 (07) 615-0011



資源轉介與持續關懷

其他求助管道：

◆學校輔導室

◆兒福聯盟：0800-003-123（週一至五16:30~19:30）

◆天使專線：0800-555-911（每天16:00~22:00）

◆張老師協談專線：直撥1980（依舊幫你）

◆生命線24小時：電話直撥1995（要救救我）

◆24小時安心專線：0800-788-995（請幫幫救救我）

◆保護專線：113



BHC-5L : Living 走

人生還有很多新選擇—快樂生活向前走





BHC-5L : Living 走

減壓祕訣一

- 每天持續適度地運動、活動
- 充分的營養
- 充足的睡眠
- 聆聽美妙的音樂
- 換個想法看世界
- 持續從事自己有興趣的事物，
如：唱歌、跳舞、畫畫！





BHC-5L : Living 走

人生還有很多新選擇—快樂生活向前走

- ★ 轉移注意力的—陪同報名各項社團活動：電腦課、元極舞、土風舞，或當志工。
- ★ 抒發情緒性的—吃東西、唱KTV、逛街、看電影、聽音樂、大哭一場、到空曠的地方大叫。
- ★ 支持性的—找人傾吐，和朋友喝下午茶。
- ★ 給自己沉思沉澱的機會—放空、沉思、到郊外走走，重新思考下一步，有哪些事情沒有做的。
- ★ 尋找人生價值的—諮商、成長課程、宗教信仰。
- ★ 社會資源及醫療資源—尋求醫療門診。



走一走，動一動

◆做一些開心的事，可以幫助自己度過壞心情。

◆練習：做些什麼，會讓自己的心情變得好一些呢？請列出三個。



最後提醒

- ☆在聽完今天的分享後，如果發現自己或身旁的家人朋友有著困擾，甚至是自殺的想法……
- ☆請一定要找人幫忙

0800788995、1980、1995

老師、醫生



結語

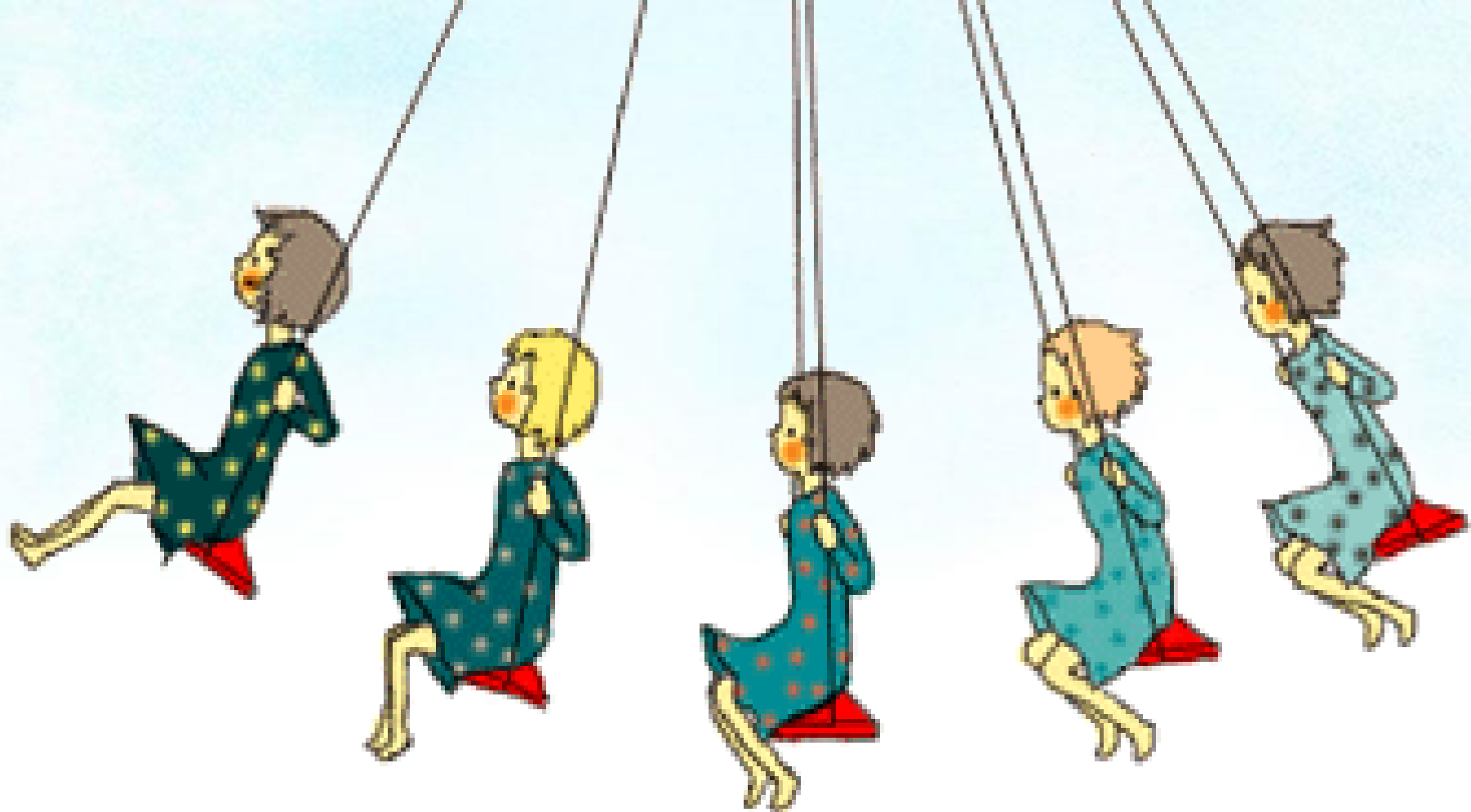
❖ 當身邊有心情低落的人，
我們可以成為伸出援手的人。



❖ 用問候、話語、微笑帶給他溫暖。

❖ 心情低落的人，不一定聽得下你的勸告，但是你的陪伴和傾聽常是更有效的一款良藥喔！





人不是被事情困住，
而是被「對那件事情的看法」困住！



性霸凌

- ☆ 指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為
 - 小奇很討厭一個班上女生小花，覺得他屁股很大，每一次看見他都譏笑她還說：「大屁股，你好阿！」 「你的內褲很難買吧」
 - 一群男生看見陰柔的男生走過，大聲起鬨叫他「娘娘腔」 「娘砲」，甚至想驗明正身脫他褲子，還抓他去阿魯巴



☆ 校園反對性霸凌，你我平等用愛行。



如何避免騷擾別人

- ◆ 態度最重要，尊重為先！！
- ◆ 要敏感覺察自己與對方的關係是否有權力差異，尤其上位者更要嚴守專業倫理
- ◆ 不確定是否會造成對方不舒服，寧可不要說、不要做
- ◆ 不要將對方的「友善」誤解成「性趣」，說不要就是不要
- ◆ 不要利用對方的「仰慕」，遂行性騷擾行為
- ◆ 注意自己的服裝儀容，穿著得體
- ◆ 非禮勿視、非禮勿動、非禮勿言





如果遇到性騷擾，我該怎麼做？

- ◆ 抱持冷靜、不要驚慌，不是你的錯！
 - ◆ 勇敢說不：要求對方立即停止行為，或想辦法離開現場
 - ◆ 大聲呼喊：讓對方停止行為
 - ◆ 清楚記下性騷擾發生的情境（人事時地物）
 - ◆ 尋找申訴管道：校園性平會、113、警察等等
- 