

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。

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



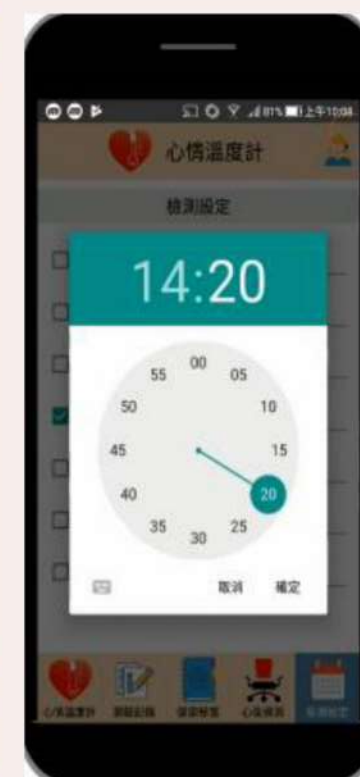
2. 免費心理衛生電子書/影音



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！