

102（上）院導師會議諮職組專題報告

# 關鍵報告

## 自殺危機警訊的簡易判讀大揭密

輔導老師：

「小強昨天把他最心愛的相機送給我，  
我還很高興呢！哪知道……」

「小娟的男朋友劈腿，昨天才來找我哭訴，  
怎麼會今天就……」

「小香是我的學生，最近常和我談論生命存在價值的問題，我發現他想法很悲觀，所以我就常常否定他的悲觀想法，希望他可以樂觀一點，沒想到還是想不開……」



這些「想不到」、「哪知道」、「怎麼會」  
的嘆息聲常常出現在社會版新聞中，甚至在我們生  
活週遭也常常可以聽到，

「我實在無法想像他真的做了。」  
是忽視自殺威脅的人常說的話，每一個自殺威脅都  
要當作認真的。



# 關於自殺需澄清的一些概念

我們往往以為.....

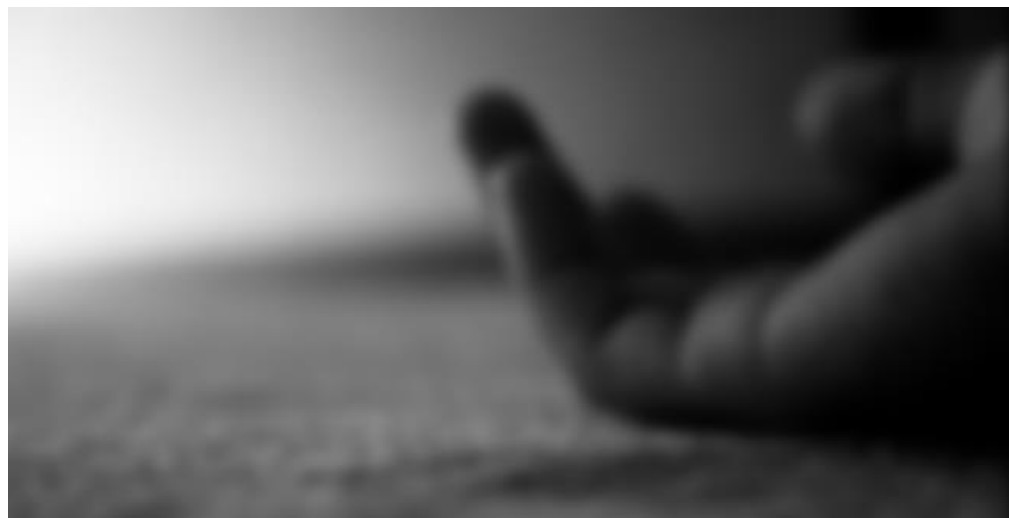
實際上.....

真正想自殺的人不會事先讓你知道。

大多數要自殺的人，在自殺前曾直接(60%)或間接(80%)提到想死，或有示警求援的行為表現。

會自殺的人一定是堅持想死，即使被救  
仍會再自殺。

許多自殺的人內心都是充滿矛盾、猶豫  
不決的，自殺往往是在某種情況下，或  
某段時間內無法解決問題才發生的，並  
不是持續的想死。



# SUICIDE

自殺的危機一旦過去了，  
就不會再有問題。

一般自殺企圖者中，  
約有20%有兩次以上的自殺行為；  
其中，患有精神病者，  
約有50%有兩次以上的自殺行為。

發現對方可能自殺時，  
最好不要和他談死的問題。



不應避而不談，  
應坦誠地設法勸他前往專業機構尋求協助，  
最重要的是要讓他感覺到大家關心他，  
願和他共同解決問題。



# 自殺行為的徵兆

六變三托



六變三托：

# 性情發生巨大的改變

外向的人突然變成內向，內向的人突然變成外向；  
少語的人突然變得多語，反之。

個體的個性、氣質與情緒行為模式，  
突然發生巨大改變時。

六變三托：

# 行為發生巨大的改變

不按規律習慣作息，該幹嘛不幹嘛，不該幹嘛卻去幹嘛，或出現持久的反常動作與行為時。

例如：翹班逃學，請病假不上班不上課，開始酗酒開始注射或服用毒品，開始自傷自殘，一直打電話或一直不接電話，一直纏著人或突然消失無蹤。

六變三托：

# 經濟發生巨大的改變

把存款全部提領或亂借錢、  
把錢胡亂花光或全部捐款給慈善機構、  
亂買東西送人，  
突然以各種極端方式花光所有財產的行為。

## 六變三托：

# 語言發生巨大的改變

- (1) 突然開始闊談或書寫「生命的意義」。
- (2) 突然開始闊談或書寫「死亡的價值儀軌與花費」。
- (3) 突然開始闊談或書寫「自殺的方式」。
- (4) 突然談論或書寫一些不在他現在生活範疇的情事。
- (5) 突然談論或書寫「家庭責任解組」、「生存信念解組」、「活不下去」、「死了算了」、「我想自殺」、「我會自殺」……等語言。

他們可能會問第三者，或是討論其他人的自殺想法和計畫。天堂或地獄的意念，暗示著他們求死的想法，即使只是「客觀地」討論。

## 六變三托：

# 身體發生巨大的改變

- (1) 突然得了不治之絕症。
- (2) 突然遭逢變故，肢體或顏面或脊椎傷殘。
- (3) 罹患精神疾病久治不愈，或近期剛治愈出院。
- (4) 罹患重病或慢性疾病不愈。
- (5) 動機與情緒發生極端或異常的改變，陷入深度焦慮、憂鬱失眠、恐懼恐慌、強迫或狂躁之中。

## 六變三托：

# 環境發生巨大的改變

生活環境的異常變故，常成為重大創傷事件，直接或間接引爆自殺行為。

- (1) 天災人禍、家毀人亡。
- (2) 妻離子散，家財散盡。
- (3) 重大關鍵事務嚴重挫敗，如失戀、失婚、失學、失業、大考失敗、大業不成..... 等。
- (4) 家庭或家人或重要他人，發生重大變故或死亡創傷。

# 六變三托

## 託人：

突然向親友囑咐、要求或委託，  
加強對某人的照顧。

## 託事：

突然把自己的重大事件，  
要求或委託代為執行或完成。

## 託物：

突然打包身邊重要文物、玩物或寵物，  
要求或委託代為照顧或保管。



# 其他重要線索

一再地出現意外的傷害

反覆出現危險行為：一再酒醉開車肇事；總在窗前站著，從高處往下看；把危險情況視為兒戲；「誤飲」清潔劑；以酒服藥（常是自殺企圖的強烈暗示）。

# 其他重要線索

內心突然平靜：

一個積鬱既久且深的孩子突然開朗起來，顯得悠然自得，這往往是最危險的徵兆。

# 其他重要線索

沒有未來感，給人沒有明天的感覺。  
向人說再見有「永遠告別」的意味。  
一再提示他走了以後的後事。

有的孩子會提到自殺的事，一旦他不再提及此事，  
表示危機已迫在眉睫。



即使是專業人才也經常無法確認出以上的暗示是否為嚴重的警告訊號，  
但最好對他的突然轉變抱著懷疑的態度，  
寧可誤解，也不要造成遺憾。





# 要做什麼

- 一・相信它
- 二・聆聽
- 三・求援
- 四・移開可能致命的武器

How to do?



# 不要 做什麼

- 一・不要提供意見。
- 二・不要爭辯自殺是對或是錯。
- 三・不要增加罪惡感。
- 四・情況處理不可延誤。
- 五・不要告訴當事人，只是開玩笑。

Not to do

# 參考資料

- 林昆輝（民102）。**危機干預五法寶**。電話與會談中的危機評估與晤談技巧專題研討。民102年9月26日。
- **學生自傷與自殺行為的預防與輔導**（無日期）。取自：教育部校園自我傷害防治措施。

謝謝聆聽與指教