

110年8月12日宜蘭地檢署法治暨生命教育課程

本次法治教育課程主題為：「心靈捕手-自殺防治守門人講座」，由本署王雯萱觀護心理處遇師於課程中搭配短片案例講授：

- (1) 自殺防治守門人的概念與重要性。
- (2) 破除自殺迷思：例如，談論自殺並不會增加自殺行為的風險、表達想要輕生的人其實是在求救。
- (3) 如何辨識自殺警訊及使用簡式心理健康量表：例如，言語表達告別、將心愛的物品送人、搜尋或購買自殺工具等。
- (4) 如何陪伴與協助處於自殺意念或危機的當事人：一問、二應、三轉介。
一問：主動詢問，讓他感受到關心
二應：不批評、耐心傾聽，讓他知道自己不孤單
三轉介：重要親友持續陪伴與關懷、24小時求助專線，及協助當事人到各地醫療衛生單位就診。
- (5) 提供求助與轉介資源，及守門人自我照顧方式。

自殺防治已是現在全球公共心理衛生的重要議題，除了心理專業人員之外，社會大眾也可透過此課程，成為自殺防治守門人，為處於危機的親友者建構安全保護網，多一分預防知能，就能少一次遺憾發生。

相關影片連結：

1. 自殺防治守門人 - 張書森醫師、吳佳璇醫師

<https://www.youtube.com/watch?v=h5IHbCz8UUQ>

2. 職場自殺防治《雨過天晴》微紀錄片

<https://www.youtube.com/watch?v=RyobspXDLzI&t=55s>

3. 《藍色病毒一》無所不在 你是否已掉入憂鬱症漩渦？

<https://www.youtube.com/watch?v=SvNEq3XvTbM&t=339s>

活動名稱	110年宜蘭地檢署緩起訴處分被告 命接受法治及生命教育課程	宣導日期	110.08.12
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	16人



王心處師雯萱講授自殺成因與預防。



學員認真聽講。

辦理宣導單位：臺灣宜蘭地方檢察署觀護人室

活動名稱	110年宜蘭地檢署緩起訴處分被告 命接受法治及生命教育課程	宣導日期	110.08.12
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	16人



王心處師雯萱講授守門人的自我照顧。



學員認真聽講。

辦理宣導單位：臺灣宜蘭地方檢察署觀護人室

活動名稱	110年宜蘭地檢署緩起訴處分被告 命接受法治及生命教育課程	宣導日期	110.08.12
宣導地點	本署一樓法庭教室	宣導人數	16人

心情溫度計 (簡式健康量表)
(Brief Symptom Rating Scale, 簡稱BSRS-5)

請您仔細回想在「最近一星期中 (包括今天)」, 這些問題讓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

總分為0~20分, 依據得分可分為幾個等級:

得分0-5分: 為一般正常範圍, 表示身心適應狀況良好。

得分6-9分: 輕度情緒困擾, 建議找家人或朋友談談, 抒發情緒。

得分10到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。

得分≥15分: 重度情緒困擾, 建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

第六題為單項評分之附加題, 若前五題總分小於6分, 但第六題評分為2分以上(中等程度)時, 宜考慮轉介至精神科治療或接受專業諮詢。

珍愛生命 勇於求助 我們都是自殺防治守門人

自殺警訊: FACT

Feeling(感覺): 無望、害怕、無助、無價值、罪惡、自我怨恨、常抱怨身體不適

Action(行動): 藥物及酒精濫用、將喜愛的東西丟棄或送人、逃家、常作惡夢

Change(改變): 飲食及睡眠改變、人際退縮、對娛樂活動失去興趣、明顯性格改變

Threat(預兆): 語言暗示 **ex:** 人要流血多久才會死、我不用再忍受痛苦、收集致命工具

要做的事:

- 不帶評價的同理傾聽 **ex.** 你現在一定很痛苦, 可以告訴我發生什麼事嗎?
- 移開致命工具 **ex.** 刀、繩子、毒藥、木炭、離開高樓
- 了解自殺意念、企圖和計畫, 以評估危險程度。 **ex.** 你想要自殺嗎? 你打算怎麼自殺?
- 一定要問當事人等一要做什麼、去哪、和什麼人在一起。
- 尋求心理衛生專業人員、警消和醫療協助。

不要做的事:

- 不要提供無效意見 **ex.** 一切都會好轉、不要胡思亂想
- 不要爭辯自殺的對錯、或怪罪當事人自殺的想法
- 不要告訴或認為當事人只是在開玩笑
- 不要讓當事人落單, 直到確定他的自殺企圖解除。
- 不要告訴他 **ex.** 多為你的家人著想

求助資源: 專線(1995、1925)、醫療單位、110、113、1966

