

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：黃沁緹

會議名稱	104 年度臺南市自殺通報及關懷自治條例說明會暨珍愛生命守門人種子培訓	主辦單位	臺南市政府、臺南市政府衛生局
日期	104 年 5 月 4 日 (星期一)	承辦單位 研習地點	衛生局林森辦公室

壹、研習目的：

為提升網路單位人員對自殺危險因子敏感度，傳遞「自殺防治人人有責」及「自殺是可以預防」之認知，透過本次培訓研習讓學員瞭解與學習辨識自殺高風險者之特徵，提高對自殺意圖的敏感度，並進行適當協助及轉介，適時扮演珍愛生命守門人角色，幫助當事人渡過難關，並擔任單位內之種子人員，傳遞認知予單位同仁，降低自殺(傷)發生，以建立本市自殺防治安全網絡。

貳、研習議題及內容：

- 一、主題：全國自殺防治推動策略、法規及自殺企圖者危機辨識技巧。
- 二、主題：簡式健康量表、晤談及心理支持技巧之運用。
- 三、主題：臺南市自殺防治現況與臺南市自殺通報及關懷自治條例說明。

參、感想：

1. 介紹自殺企圖者的危機辨識並解說一般人對自殺觀念的迷思，其中常聽說的「說要自殺的人，不會自殺」、「自殺是突然且毫無預兆的」等，需參考相關警告訊號，如情緒低潮的警告訊號，對事物失去興趣，失去活力，感到絕望無助，變得退縮而不與家人和朋友親近，感覺被眾人排斥，在這個社會上很孤立等，亦有行為低潮的警告訊號，像是無緣無故哭泣，無法對自己有好感，快樂不起來或沒有什麼原因，行為和態度突然有重大的改變等，還有身體改變的警告訊號，飲食胃口改變(沒胃口)，睡眠模式改變，常常身體有莫名的疼痛或體重突然增加或突然減輕許多等，透過自殺防治之實務經驗傳授及自殺防治守門人概念教學，希望可以提升個人敏感度。
2. 對於如何幫助企圖自殺的人，其中讓我感到印象深刻並覺得十分受用的是，「不羞辱他有這個自殺的想法」、「不視他想自殺這意念為開玩笑」、「不與他爭辯自殺是否是解決問題的好方法」及「不保密他的自殺意念，要通知他的重要人」等，相信很多人會因為聽到他人說要自殺而亂了方寸，且很可能會與他爭辯解決問題的方式，這也是我會出現的迷思，透過講師實務分享及以短片賞析的方式，讓我瞭解與學習辨識自殺高風險者之特徵，並獲得可利用重要的資源，如生命線 1995 或張老師 1980，能適時鼓勵尋求專業機構或專業助人者協助，希望能幫助當事人渡過難關。

科(學程)主任：

諮商中心
主任 林秀瑛

教務主任：

教務主任 張樹仁

校長：

光華高中
校長 張淑霞