



# 預防青少年自殺與自傷行為 之安全計畫六步驟



國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系副教授張世華

去年連續數起大學生輕生事件引發社會高度關注，大家開始意識到青(少)年的壓力與心理健康問題，以及如何預防和降低青(少)年自殺與自傷行為等議題。根據教育部近期針對108年各級學校校園安全及災害事件分析報告指出，學生自殺、自傷之意外事件通報由106年1,592件持續上升至108年的4,311件，其中大專校院學生自殺死亡人數連續三年升高，且高居死亡原因之第二位(僅次於交通意外)；高中生自殺死亡率則於108年大幅上升，由107年每十萬人的2.58人攀升至5.91人，甚至高過同年度大專校院學生的4.86人，而國中生亦持續上升。因此對青少年與大專校院學生，落實與強化自殺與自我傷害防治工作明顯重要且刻不容緩。

青(少)年自殺與自傷行為的發生有多重因素，需要學校輔導教師與專業輔導人員對自殺與自傷風險具有全面性的辨識、評估與處置能力。根據國外研究指出，當青(少)年的自殺意念出現頻率越高，其問題解決的能力越低，亦即強烈的負面情緒和自殺意念，會影響青少年思考判斷或解決問題的能

力，因此更易有自殺或自傷的衝動行為；此外在臨床實務中亦發現，如自傷行為主要為紓解強烈負面情緒的痛苦而非以尋死為目的，此等不具自殺意念的自傷行為，也可能因失控的情緒和衝動行為而導致生命危險。因此，在自殺防治實務中，除了瞭解和評估青(少)年自殺與自傷的危險和保護因子，試圖提升個案的保護因子，如社會支持與問題解決技巧以降低自殺風險，在自殺評估中與個案討論並擬訂安全計畫，是相當重要且有效的作法(Bruns, 2019)。

安全計畫主要係為協助個案覺察觸發自殺與自傷的線索和徵兆，並且發現與練習因應技巧，以及遠離與限制危險物品的接觸，包括以下六個步驟：

- 1.前兆辨識：**列舉自殺與自傷前的徵兆，如負面想法、圖像、情境、心情感受和行為等。
- 2.因應策略：**發展個人預防自殺與自傷的因應方式，如正念冥想、放鬆練習和運動等。
- 3.社會接觸：**尋求他人陪伴或到一個有人的安全環境，如便利商店或咖啡店，暫

時轉移自殺或自傷的想法和情緒。

- 4.支持系統：**列出身邊幾位可信任和談話的對象，可協助渡過暫時的自殺與自傷危險。
- 5.專業協助：**明列專業輔導或醫療機構之人員、地點以及緊急專線或聯絡方式。
- 6.環境安全：**詢問自殺與自傷的工具或危險物品，並討論遠離或限制使用危險物品的方法。

上開安全計畫六步驟，有別於以往要求青少年承諾或約定「不自殺/不自傷」的作法，更著重在其「可以做」的部分，且能適時討論和評估每一個步驟在執行上的困難或阻礙，並且可以修正作法以有效降低青少年自殺與自傷行為的風險。

## 參考文獻

- ◆ 教育部(2010年12月)。教育部108年各級學校校園安全及災害事件分析報告。取自教育部校園安全暨災害防救通報處理中心(csrc.edu.tw)
- ◆ Bruns, K. (2019, March 28-31). Best practices for suicide assessment, treatment, and safety planning. American Counseling Association Conference & Expo, New Orleans, U.S.A.