

相關資源連結

國內自殺防治聯絡電話

單位	電話	口訣
各縣市生命線	1995	要救救我
各縣市張老師	1980	依舊幫您
自殺防治安心專線	1925	依舊愛我
緊急醫療救援專線	119	

宜蘭地區免費心理衛生資源

單位	電話	口訣
宜蘭縣生命線	(03)9252095	
宜蘭張老師	(03)9366180	
宜蘭縣政府衛生局	(03)9367885	
宜蘭縣羅東鎮社區心理衛生中心	(03)9513880	我應幫幫您

宜蘭地區兒童青少年精神專科醫師分布

(以下資訊依據台灣兒童青少年精神醫學會)

台北榮總蘇澳分院・電話：03-9905106

醫師姓名：林孟謙

地址：宜蘭縣蘇澳鎮蘇澳路一段301號

宜蘭仁愛醫院財團法人仁愛醫院・電話：03-9321888

醫師姓名：蔡楚璇

地址：宜蘭市中山路二段260號

宜蘭興山醫院・電話：03-9220292

醫師姓名：蔡楚璇

地址：宜蘭縣員山鄉深溝村尚深路91號

羅東博愛醫院・電話：03-9545555

醫師姓名：吳俊漢

地址：宜蘭縣羅東鎮南昌街83號

羅東聖母醫院・電話：03-9544106

醫師姓名：王怡靜、郭鈞慧、廖子賢

地址：宜蘭縣羅東鎮中正南路160號

羅東平和身心診所・電話：03-9559960

醫師姓名：陳建州

地址：宜蘭縣五結鄉禮運路38號

心情溫度計(簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中(包含今天)」，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。

非常沒有困擾/非常困擾 0 1 2 3 4

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

每5題的總分：

0-5分 一般正常範圍

6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談話,抒發情緒

10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★有自殺想法評分2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢



諮詢專線：9513-880(我應幫、幫幫您)

傳真：03-951-4000

地址：宜蘭縣羅東鎮北成路一段2號

認識自傷與自殺 (家長篇)



宜蘭縣政府衛生局 宜蘭縣社區心理衛生中心 關心您

我的孩子怎麼了？

孩子自傷、自殺的問題並非突然出現，可能是日積月累經歷了許多複雜情緒後，選擇用自傷行為來紓解心理壓力，又或者採取自殺行為來緩解內心的痛苦。

自傷或自殺的孩子雖看似身處絕望，但他們仍對未來是抱有希望的。父母可以重新思考對孩子的觀察理解，也可以反思看看能使用什麼方法跟孩子進行交流互動。

青少年自殺警訊(FACT)

1. 感覺(Feelings)

- 過度的罪惡感和羞恥感、痛恨自己、過度悲傷、持續的焦慮與憤怒。
- 無望的--「事情不可能變好了」、「已經沒有什麼好做了」、「我永遠都沒有希望了」。
- 無價值感--「沒有人在乎」、「沒有我別人會更好」。

2. 行動或事件 (Action or Events)

- 藥物或酒精濫用。
- 談論或撰寫有關死亡或毀滅的情節。
- 焦躁不安、攻擊、魯莽。

3. 改變(Change)

- 人格--更退縮、厭倦、冷漠、猶豫不決，或更為喧鬧、多話、外向。
- 行為--無法專心。
- 睡眠--睡太多或失眠，有時候會很早醒來。
- 飲食習慣--沒有胃口、體重減輕，或吃得過量。

4. 惡兆(Threats)

- 言語--如「流血流多久才會死？」。
- 威脅--如「沒多久我就不會在這裡了」。
- 計畫--安排事務、送走喜愛的物品、研讀藥物資訊、獲取武器。
- 自殺的企圖--服藥過量、割腕。

家長守門人三步驟

1 問：「主動關懷、積極傾聽」—關心孩子自傷行為或自殺意圖的想法。

「這幾天睡得怎麼樣？」

「你最近是不是不快樂？」

「你看起來不太好，發生了什麼事情？」

2 應：「適當回應、支持陪伴」—傾聽他們發生什麼事，同理不要評斷、給予希望的回應。

「聽起來你心情很差，這件事讓你很傷心。」

「這件事對你打擊很大，你很挫折、難過。」

「有沒有需要幫忙的地方？」

3 轉介：「資源轉介、持續關懷」—提供可協助的資源(學校、醫院)。

「我可以陪你去看看醫生，有問題我們一起解決。」

「要不要找輔導老師聊一聊？」

「你有想要去跟心理師談談嗎，他們或許可以給你幫助。」

他喜歡我嗎？

我好醜。

為什麼他們要討厭我？



家長可以怎麼做？

★不否認，不迴避

★避免相互指責與過度自責

★有耐性陪伴、傾聽

★恢復與孩子的良性溝通

★尋求專業協助



家長的自我照顧

如果您目前正在處理孩子自傷自殺問題帶來的壓力，建議您首先練習傾聽不評斷。在處理孩子問題的時候，請記得也要好好照顧自己。

1. 情緒紓解(透過運動/休閒活動釋放壓力)

2. 有研究證實降低壓力賀爾蒙的紓解方法：森林浴(爬山)、水療(游泳、泡澡)

3. 看見努力，接納不完美。

4. 找人訴說，舒緩情緒壓力。

家長不妥當的表達方式

一、否認

「你就是想的太多了，你要正面一點。」

二、避談自殺

「哎呀想什麼呢！你想吃什麼我幫你買。」

三、試圖強調家人的付出，令其回心轉意

「你看爸媽對你多好，你已經很幸福了，還有這麼多人愛著你。」



走出暴力 紫要保護

什麼是家庭暴力？

指家庭成員實施身體、精神或經濟上之騷擾、控制、脅迫或其他不法侵害之行為，如：目睹家庭暴力、虐待、傷害、妨害自由、違反性自主權、嚇恐、脅迫、侮辱、騷擾、跟蹤、不當經濟控制、毀損物品、精神虐待等侵害行為。

什麼是目睹家庭暴力？

目睹暴力兒童少年指的是十八歲以下兒童少年經常直接或間接目睹家庭暴力事件。

成年人若因童年目睹家暴創傷經驗致影響生活者，可申請身心治療、諮商、心理評估等服務。

適用對象

- 配偶或前配偶。
- 現有或曾有同居關係、家長家屬或家屬關係者。
- 現為或曾為直系血親。
- 現為或曾為四親等以內之旁系血親。
- 現為或曾為四親等以內血親之配偶。
- 現為或曾為配偶之四親等以內血親之配偶。
- 現為或曾為配偶之四親等以內血親。
- 被害人年滿十六歲，遭受現有或曾有親密關係之未同居伴侶施以身體或精神上不法侵害之情事者。

家庭暴力 Q&A

Q

家庭暴力事件發生時，
我該怎麼辦？

保持冷靜
自我保護
大聲求救
快速離開

緊急求援
尋求警察協助

110

Q Q

該去哪裡尋求協助？

撥打

110

緊急救援或警察局求助

撥打全國保護專線

113

諮詢求助

醫院驗傷診療

尋求信賴的親友協助

向家庭暴力暨性侵害防治中心尋求協助

提供或轉介經濟扶助、法律服務、
就學服務、心理輔導，或就業服務。

提供被害人及其未成年子女緊急救援、
協助驗傷診療、採證及庇護。

未成年時遭家暴且加害人判決有罪、停止親權、免養義務等，
得向戶籍機關申請註記加害人限制查閱或索取戶籍資料。

Q

可以獲得甚麼協助？

擬定安全計畫及聲請保護令。

走出暴力 紫要保護

保護兒少 拒絕性剝削人口販運

Q:什麼是兒少性剝削



1. 使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為



2. 利用兒童或少年為性交或猥褻之行為，以供人觀覽



3. 拍攝、製造、散布、播送、交付、公然陳列或販賣兒童或少年之性影像、與性相關而客觀上足以引起性慾或羞恥之圖畫、語音或其他物品



4. 使兒童或少年坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞或其他類似行為

私密影像遭散布或遭受威脅時

求助

告訴老師、家長，或打113
討論下一步可以怎麼做

蒐證

保留對話、相關截圖與事證

報警

撥打110由警方蒐集
犯罪證據

移除

至性影像處理中心官
網線上申訴

人口販運犯罪樣態

人口販運之態樣三類型，分為性剝削、
勞力剝削與器官摘除。



未成年人：

遭仲介性剝削(交易)、酒店陪酒打工



家事移工：

惡意苛扣薪資、扣留重要證件、強迫從事家務



外籍漁工：

不平等契約、工時長工資低、遭船長暴力虐待

人口販運罪最高可處七年以上有期徒刑新臺幣七百萬元以下罰金



諮詢電話

緊急救援專線：110

全國保護專線：113

外來人士在臺生活諮詢
服務熱線：

0800-024-111

人口販運通報專線：
(02) 2388-3095

服務單位

家防中心聯絡方式

諮詢專線：

06-2988995

行政傳真：

06-2933416

地址：708臺南市
安平區永華路二段
6號6樓



臺南市政府
家庭暴力暨性侵害防治中心
Tainan City Government
Domestic Violence and Sexual Assault Prevention Center

廣告