

我的天空放晴了

兒 童 自 殺 防 治 手 冊



序

自殺，每天都在發生；依據內政部統計，國人平均每天有九人自殺身亡；全世界每天有有一千人自殺身亡；而自殺也連續七年列入國內十大死因；更是教育部統計學生第三大死傷因素；我們常見自殺行為產生的渲染效果，引起更多的模仿行為；可見自殺事件已經漸漸影響市民的心理健康，以及整體社會的健全發展。

政則自民國九十一年開始為新竹市民服務，期望為市民打造一個健康快樂、美麗的花園城市；尤其對市民的身心健康最為關心，除了推廣免費婦癌篩檢、生育補助，更於九十二年掛牌成立「新竹市社區心理衛生中心」，期望透過社區心理衛生一、二、三級預防工作，預防自殺事件，促進心理健康，更進一步催生這本「自殺防治手冊」，期望能有效減少市民自殺事件。

市長

林政則

中華民國九十五年一月

書寫出生命的彩虹

根據衛生署統計，國內自殺人數從1990年的1,359人躍昇至2002年的3,053人，過去一年平均不到三小時，就有一人自殺身亡，已居歷年之最，而此數字還未包含自殺未遂及急救復生者，自殺風氣之盛行令人擔憂。

生命線是國內唯一提供二十四小時自殺防治服務的人民團體，多年來來一直在自殺防治工作上默默扮演著陪伴與危機處理的角色，面對國內自殺人數的急遽增加亦深感憂心。為能有效推廣自殺防治概念，以降低國內自殺率，在新竹市政府的推動與支持下，本會匯集各方資料編輯此一「自殺防治」手冊，以協助市民面對及處理此一嚴重的社會問題，讓你我能順利的走出生命的低潮，書寫出生命的彩虹。

社團法人新竹市生命線協會
理事長

張祖瑛

中華民國九十五年一月



目錄

明^{ㄇㄧㄥˊ}明^{ㄇㄧㄥˊ}的^{ㄉㄜ}故^ㄍ事^ㄕ

4

心^{ㄒㄩㄥ}情^{ㄑㄩㄥ}氣^{ㄑㄩ}象^{ㄒㄩㄥ}臺^{ㄊㄞ}

20

如^ㄖ果^ㄍ心^{ㄒㄩㄥ}情^{ㄑㄩㄥ}不^ㄑ好^ㄏ怎^ㄗ麼^ㄇ辦^ㄅ？

30

心^{ㄒㄩㄥ}情^{ㄑㄩㄥ}不^ㄑ好^ㄏ， 要^ㄞ找^ㄗ誰^ㄕ？

32





「 奶₃奶₃， 我₃是₃不₃是₃沒₃人₃要₃的₃小₃孩₃呢₃？ 」

「 大₃家₃都₃很₃喜₃歡₃你₃啊₃！ 」

你₃看₃鄰₃居₃叔₃叔₃阿₃姨₃都₃很₃疼₃你₃呢₃！ 」

「你們看，沒有人要的小孩來了！」

「我不是，奶奶說很多人都是很疼我！」

「可是你爸媽不要你！」



「喂喂... 請問是明明明的奶奶嗎？明明在學校跟同學打架，麻煩請您來學校一趟...」



「明明你怎麼了？怎麼跟同學打架呢？」

從那一天以後，明明就變得^{ㄉㄨㄛˋ}不^{ㄉㄨㄛˋ}愛^{ㄛˋ}說^{ㄛˋ}話^{ㄛˋ}，
不^{ㄉㄨㄛˋ}喜^{ㄛˋ}歡^{ㄛˋ}去^{ㄛˋ}學^{ㄩˊ}校^{ㄩˊ}，常^{ㄉㄨㄛˋ}常^{ㄉㄨㄛˋ}請^{ㄛˋ}假^{ㄩˊ}。



在^{ㄩˊ}學^{ㄩˊ}校^{ㄩˊ}也^{ㄉㄨㄛˋ}不^{ㄉㄨㄛˋ}跟^{ㄛˋ}同^{ㄩˊ}學^{ㄩˊ}玩^{ㄛˋ}。



在家裡的時候，也都把自己關在房間裡，
不跟奶奶說話。



連最喜歡的卡通，也變得不太愛看了。

奶奶：明明，要播卡通囉

明明：... ..





明明：「大家都^か不^は喜^い歡^ぶ我^を，我^は好^く想^い躲^く起^こ來^ぬ，想^い從^ち世^か界^は上^を消^え失^す」



有一天老師打電話來，告訴奶奶，明明又和同學打架，可是，這一次和以前不一樣，明明跟同學說：「你們這麼討厭我，明天就看不到我了」；奶奶聽到以後非常擔心。

可是^ㄟ不^ㄝ管^ㄉ奶^ㄢ奶^ㄢ怎^ㄟ麼^ㄛ問^ㄥ，
明^ㄇ明^ㄇ就^ㄟ是^ㄟ不^ㄝ肯^ㄟ說^ㄟ話^ㄥ。





後來老師告訴奶奶，明明上次會跟同學打架，是因為同學跟他說他是爸爸媽媽不要的小孩。奶奶聽到以後嚇了一跳。



其實，明明明的爸媽在半年前離婚了，離婚以後把明明留在奶奶家，明明明的爸媽，從來都沒有去奶奶家看他。

奶奶很傷心，
因為奶奶從來沒有想到，
明明的心裡一直很在意。

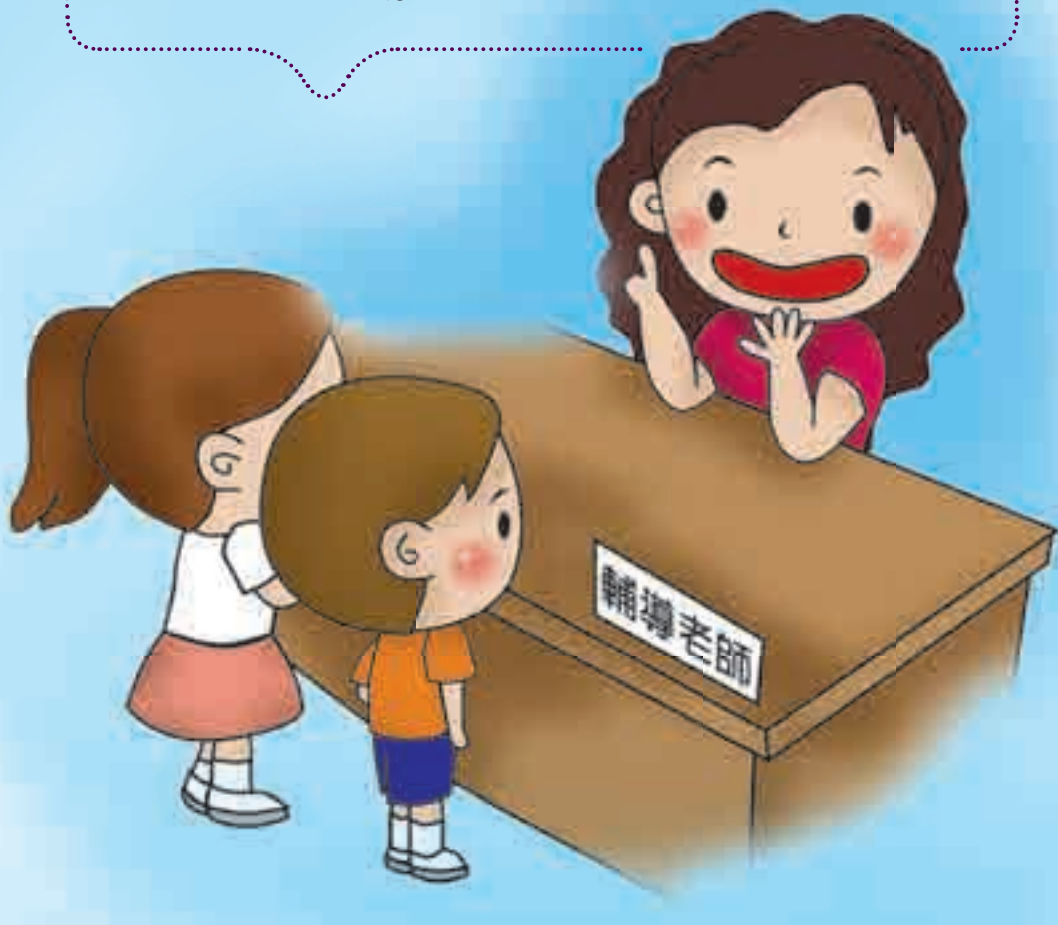


明明在學校唯一的好朋友，還是很關心他。華華：「明明，你怎麼了，放學都不和我一起回家？」明明：「我好難過，同學都笑我，我想死掉算了。」

華華：「別這樣！我知道學校的輔導室，有很親切的老師，我們一起去找他，問問他怎麼辦？好不好？」



後來，明明去_レ找_レ輔導老師_ヲ，輔導老師_ハ很有_レ耐_心的_ニ聽_き完_レ明明_ノ心_理的_話。



老師_ハ：「明明_ノ，老師_ハ知_道你_レ因_為爸_爸媽_媽離_婚的_事情_感到_レ難_過，有_時候_ハ大_人有_大人_的問_題，小_孩子_ハ是_沒有_レ辦_法改_變他_們問_題的_。但_是我_們可_以做_的是_把自_己照_顧好_，想_想看_：奶_奶很_愛你_，還_有很_多叔_叔阿_姨都_愛你_，所_以你_要為_愛你_的人_珍惜_自己_…」明明_ハ聽_了點_點頭_。



老師：當然，我們還是會有心情的時候不好。明明和華華，你們平常在什麼時候，心情最好呢？

華華：打躲避球的時候！

明明：玩玩具的時候！

老師：心情不好的時候，可以找自己
最喜歡做的事，來改變心情。

例如...

明明：看卡通、畫圖。

華華：還有唱歌、玩拼圖。

老師：嗯，你們都很棒！要記得喔，
生命跟卡通人物是不一樣的，
不是消失就可以重來的！



現在，明明知道當自己心情不好的時候，可以找老師或朋友聊聊，或是試著做一些讓自己快樂的事，再也也不會想要隨便的「死」掉，因為他知道身邊有好多愛他的人。



心 情 氣 象 臺

小朋友，如果你跟「明明」一樣有下面
的情況，要特別注意喔！



我 覺 得 現 在 很
沒 有 耐 心

我 比 平 常 更
容 易 煩 惱





□ 我^ㄉ想^ㄟ離^ㄌ開^ㄟ現^ㄟ在^ㄟ的^ㄟ生^ㄟ活^ㄟ環^ㄟ境^ㄟ



□ 我^ㄉ變^ㄟ得^ㄟ比^ㄟ以^ㄟ前^ㄟ容^ㄟ易^ㄟ生^ㄟ氣^ㄟ



□ 我^の心^情變^得很^不好[。]

□ 我^の變^得整^天懶^洋洋[、]
沒^有精^神。





□ 我_わ覺_か得_え身_み體_た不_い舒_し服_{やす}



□ 我_わ常_じ覺_か得_え胸_{むね}口_{ぐち}
怪_{あや}怪_ま的_な



□ 常_レ常_レ覺_レ得_レ全_レ身_レ都_レ沒_レ有_レ力_レ氣_レ

□ 睡_レ不_レ好_レ、睡_レ不_レ著_レ





□ 我^の變^り得^ない^から^に不^興な^らず^に上^学し^たい



□ 我^の變^り得^ない^から^に對^して^は許^さず^に多^くの^事々^と
情^け緒^づも^失つ^て去^つて^いく^興味^もな^い



□ 我^ㄉ變^ㄉ得^ㄉ坐^ㄉ立^ㄉ不^ㄉ安^ㄉ
， 靜^ㄉ不^ㄉ下^ㄉ來^ㄉ



□ 我^ㄉ常^ㄉ常^ㄉ想^ㄉ要^ㄉ自^ㄉ己^ㄉ
單^ㄉ獨^ㄉ一^ㄉ個^ㄉ人^ㄉ， 不^ㄉ
想^ㄉ跟^ㄉ別^ㄉ人^ㄉ在^ㄉ一^ㄉ起^ㄉ

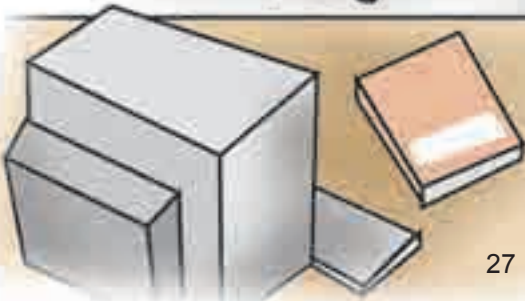




□ 我_の變_わ得_な什_の麼_の事_を
都_も不_も想_た做_な



□ 不_も管_な做_な什_の麼_の事_を
情_も都_も不_も會_な讓_な我_の
變_わ得_な更_な好_な





□ 我^ㄉ覺^ㄉ得^ㄉ自^ㄉ己^ㄉ
很^ㄉ沒^ㄉ用^ㄉ。

□ 我^ㄉ覺^ㄉ得^ㄉ沒^ㄉ有^ㄉ辦^ㄉ
法^ㄉ專^ㄉ心^ㄉ。





□ 我對自己很失望



□ 我想消失不見

小朋友，

當你覺得心情很不好，

怎麼辦呢？

答案：



看喜歡的書

看看卡通影片



告訴爸爸媽媽



玩遊戲

玩喜歡的玩具

把心情寫下來



找同學聊一聊



告訴老師



唱喜歡的歌曲

打球、跑步、運動

心情不好，要找誰？

小朋友，如果常常覺得心情很差，可以打電話到這裡找專業的大哥哥、大姐姐喔！他們會很有耐心的聽你講話，幫助你恢復愉快的心情。



全省張老師 1980

全省生命線 1995

新竹市家庭教育服務中心

(03) 5325885、5319756轉250

新竹縣家庭教育服務中心

(03) 5518885、5518101轉237

向陽青少年服務專線 (03)5618805

衛生署安心專線 0800-788-995

新竹市政府
新竹市生命線協會



兒童自殺防治手冊

發行單位：新竹市政府

發行人：林政則

策劃執行：新竹市社區心理衛生中心

總編輯：新竹市生命線協會

審定委員：張祖琰、王淑園、陳慧足、何宇欣

內容編輯：王昭惠、徐紀豫

地址：新竹市集賢街三號

電話：03-5234647

發行日期：九十五年一月

設計印刷：普林特茲有限公司 (02)23755610