

事後 預防手冊

大專校院校園自殺
身亡事後預防手冊

教育部委託國立臺灣大學
健康行為與社區科學研究所張書森教授編製
113年7月

引言

在臺灣，平均每年約有47所大專校院遭遇學生自殺事件，其中約11所發生在校園內，衝擊最大但較為罕見[1]。如何快速有效地因應校園自殺事件是重大挑戰。事件發生時，校園中的每個成員，包括學生和教職員，都可能受到巨大衝擊，因而出現震驚、悲傷、自責、擔心被責難或生氣等情緒和反應。

當大專校院發生學生自殺危機或不幸身亡事件時，學校須扮演重要角色，進行一系列處置工作，目的是讓相關人員獲得足夠的資訊、協助與支持，從事件中恢復，並避免自殺行為的模仿效應[2]。

這本《大專校院校園事後預防手冊》是一份指南，提供學校在自殺事件發生後需要採取的步驟及注意事項。這本手冊為大專校院的第一線人員提供指引，內容涵蓋了如何適當準備與應對大專校院自殺事件的處理流程，並避免後續創傷與自殺風險。然而，每個事件都有其獨特性，因此保持適當的彈性與修正是必要的。

在尚未發生危機事件前，校內各級人員也可利用此手冊進行校園自殺事件的演練，並根據實際情況修改範本內容，以便在自殺事件發生時能迅速且適當地應對。

在描述自傷或自殺事件時，建議使用**中性詞彙**來描述，以**避免刻板印象**。這有助於**減少對自傷與自殺的常態化與模仿行為**，以及**消除負面印象**。開放性的討論與鼓勵主動求助與助人行為，是自殺防治的關鍵，也是國際間共同努力的目標 [3]。

用字建議[4]

1. 自傷意念或想法

- 如果自我傷害的想法並非以結束生命為目的，可稱為自傷意念或想法 (thoughts of self-harm)。
- 如果自我傷害的想法是以結束生命為目的，可稱為自殺意念 (suicidal ideation) 或自殺想法 (suicidal thoughts)。
- 有時並不容易區分是否有結束生命的目的，因為想法可以很快轉變，或是處於猶豫不決的狀況。

2. 自傷行為

- 以結束生命為目的的自傷行為可稱為自殺企圖 (suicide attempt)。應避免使用非中性詞彙如「自殺失敗」、「自殺未遂」或「自殺未完成」。
- 在難以區分是否有結束生命意圖的情況下，可使用廣泛的詞彙，如「自我傷害」或「自傷」 (self-harm)。應避免使用「自毀」、「自殘」、「自虐」與「蓄意自傷」等。

3. 自殺身亡

- 當意圖結束生命的行為導致死亡時，稱為「自殺 (suicide)」或「自殺身亡 (death by suicide)」。應避免使用「自殺成功」、「自殺完成」與「自殺已遂」等詞彙。

目錄

為什麼我們需要事後預防指南？	1
自殺事後預防的目的	2
自殺事件的特殊影響	2
擬定自殺事件因應計畫	3
擬定自殺事件因應計畫的要點	5
自殺事件因應小組模擬及演練	5
心理急救	6
訊息揭露	7
校園自殺事件因應小組訊息公布原則	8
校內訊息公布原則	8
全校性訊息發布原則	8
對外訊息公布原則	9
全校或局部性發布的內容可提及	9
避免以下資訊	9
與檢調警政單位合作	9
應對媒體	10
對外發言前的準備	11
死因無法確認時	11
不當報導的因應方式	12
社群媒體或論壇	13
因應不當報導與網路訊息	14
識別與支持高風險學生	15
自殺倖存者	16
識別高風險學生	17
自殺事件後容易成為高風險族群的特徵[5]	18
可以提供的支持	18
與多元文化學生或家屬合作的注意事項	19
開啟對話	20
如果擔心學生，試著讓他們和你談談	21
緩解情緒的技巧	21
紀念活動	23
短期紀念活動	24
社群媒體和線上紀念活動	24
告別式	26
從歸咎責難文化轉變為支持與學習文化	28
歸咎與責難	29
預防高風險學生自殺的挑戰	29
自殺預防的系統性思維	30
反思會議	30
加強校園環境安全	32
設置物理防護設施	33
增強監測	34
附錄1	35
附錄2	36
附錄3	37
附錄4	40
參考資料	41



為什麼
我們需要
事後預防指南？

- ▶ 自殺事後預防的目的
- ▶ 自殺事件的特殊影響

自殺事後預防的目的

自殺事後預防 (suicide postvention) 是為了快速且有效的因應校園自殺事件，並為所有可能受到事件影響的人，提供相關的支持服務與資源[5]。在大專校院自殺事件中，可能受到影響的包括學生、家屬、教師、行政人員、專業輔導人員，以及主管等。

自殺事件的特殊影響

一項臺灣的全國性研究指出，有一等親自殺身亡者，其自身死於自殺的風險是對照組的4.6倍[6]。國外研究亦指出，自殺遺族（事件者的家人、好友等）更容易出現震驚、創傷、被拋棄、拒絕、羞恥與汙名等感受[7]。如果遺族具有精神疾病家族史或過往自傷行為，自殺事件可能會加重他們的悲傷，影響他們的心理健康。

許多學生因離鄉背井求學而遠離支持系統，在自殺事件發生時，由於較少尋求協助或與他人分享感受，或未能在自身的社會網絡中得到支持[8]，因此在事件後得到的社會及專業各項支持有限，可能會需要額外的幫助。

這些研究結果顯示，無論與自殺事件當事人的關係為何，受影響者都應該獲得充分的支持與服務。過去認為談論自殺可能增加自殺風險，事實上卻相反，在信任安全的環境下談論自殺，不會增加風險，反而可以提供心理支持。事後預防是透過分享正確資訊、坦誠談論，以及展現主動關懷的態度，讓受影響的人得到所需要的協助。

擬定自殺事件 因應計畫

- ▶ 擬定自殺事件因應計畫的要點
- ▶ 自殺事件因應小組模擬及演練
- ▶ 心理急救



對於其他校園安全事件，自殺事件的獨特性在於它可能觸發後續自殺行為，亦稱為仿效自殺[9]。應對危機事件的關鍵在於提前制定計畫，這有助於在情緒衝擊和壓力下迅速因應。學校應儘快作出反應，並盡量維持學校的正常模式，辨識受影響者，鼓勵表達悲傷與需求，提供適當的訊息與協助，鼓勵求助與互助，降低模仿自殺的風險。

教育部資源

針對整體性的學生自我傷害預防，學校可參照教育部的「校園學生自我傷害三級預防工作計畫」的「學生自我傷害三級預防處理機制流程參考圖」(附件1)[2]，依各校情況制定「處理機制流程」。三級預防包括初級預防（發展性輔導）、二級預防（介入性輔導）與三級預防（處遇性輔導）工作[10]。本手冊是針對三級預防當中已發生自殺身亡事件的情境，提供更詳細的應變指引。

為了促進大專校院學生輔導工作的發展，教育部設立北一區、北二區、中區及南區大專校院輔導工作協調諮詢中心（簡稱輔諮中心，<https://www.guide.edu.tw/resources/>）。輔諮中心宗旨為建立學生輔導工作理念目標、加強校際聯繫、促進區域性交流，以及協助應對大專校院學生輔導工作的緊急事項。大專校院在遇到自殺事件時，也可以請求四區輔諮中心的協助，或是在擬定自殺事件因應計畫時，除了參考本指引，也可以徵詢輔諮中心的意見。

擬定自殺事件因應計畫的要點

- 在事件發生前就預先制定，並以完整書面文件的形式存檔。
- 包含與當地社區的合作模式。
- 載明因應小組成員的組成，與小組成員各自的責任職掌。
- 載明因應小組的訊息溝通平台。
- 提供團隊核心成員相關訓練（如心理急救與自殺防治守門人訓練），包含通知相關人員（如小組成員、家屬、學生）的流程。
- 包含自殺現場與緊急送醫（如果發生在校園內）的處置。
- 包含通知家屬、主要關係人，校內管理高層與相關人員的指引。
- 包含通知社區與媒體的指引。
- 包含了解與收集媒體報導與網路社群的相關訊息與討論。
- 包含事後預防與可提供給遺族的資源。
- 包含識別高風險學生或人員的方法，及可轉介的服務資源。
- 包含事後預防有效性的評估以及後續追蹤方式。
- 定期更新計畫，即使沒有發生自殺事件。

自殺事件因應小組模擬及演練

- 學校針對校園內自殺死亡事件模擬情境進行演練
- 演練目的在了解、熟悉，與（視需要）調整因應流程
- 演練目的也在增進小組成員之間的合作，與認識和界定各自的角色與工作
- 可考慮邀請其他學校及消防單位等，共同進行事件模擬與演練
- 可考慮也進行因應自傷或自殺行為危機事件的演練，例如因應校園裡正在發生的自傷與自殺行為
- 演練在自殺事件聯絡網裡如何傳遞訊息，訊息的收集與分享、進行校安與自殺通報、下達指令、持續追蹤等
- 訊息內容需清晰易懂，應包含事件時間、地點、學生基本資料、自傷自殺方法、危急程度、目前的緊急處置、交辦的任務重點，與接續的處理計畫等
- 因應危機模擬流程至少包括：

- 因應小組的啟動及會議流程
- 工作小組人員實際模擬操作，進行會報及討論
- 心理急救之實際操作與演練

心理急救

根據世界衛生組織的定義，心理急救（Psychological First Aid, PFA）是幫助那些遭受嚴重危機事件的人提供協助，透過提供情感支持和實用的幫助，減輕個人在危機中的情緒和社會壓力，以增強應對能力和復原力，旨在為受災者提供一個穩定和支持性的環境，幫助他們度過危機時期[11]。心理急救不僅適用於專業心理健康工作，也適用於校園環境。

心理急救包括以下核心要素：

- 聆聽：用不評判和耐心的方式傾聽受災者的需求，不強迫交談。
- 安慰和穩定：關懷與安慰受影響者，幫助他們感到平靜。
- 實際幫助：提供實用訊息，和幫助解決實際問題，滿足基本需求（例如食物，水，住所，訊息，與醫療服務）。
- 聯結：幫助受災者聯繫他們的家人和社會支持網絡。
- 保護：保護受影響者免受進一步的傷害。

世界衛生組織的指引，也說明心理急救：

- 不是只有專業人員才能提供，不是專業的心理諮商。
- 不是心理減壓（Psychological Debriefing），不需要對引起不安的危機事件做詳細的討論。心理急救不是要求人們回顧他們所經歷的事，也不要求人們對發生的事件和時間重新整理。研究顯示傳統心理減壓（包括回顧事件、了解及抒發情緒與生理反應，並由主持人正常化這些反應等）對於長期復原沒有幫助。
- 儘管心理急救包括聆聽受助者傾訴，但並不強迫他們談論感受和對事件的反應。

對於長期恢復最有幫助的要素包括：安全感、與他人的關係、平靜和充滿希望；獲得社會、實質和情感支援；個人和社區都感覺有能力自助。更詳細的內容與具體實施指南可以參考世界衛生組織的心理急救指南文件[11]。

訊 息 揭 露

- ▶ 校園自殺事件因應小組訊息公布原則
- ▶ 校內訊息公布原則
- ▶ 學校揭露學生自殺事件的不同考量
- ▶ 對外訊息公布原則
- ▶ 可提及訊息內容
- ▶ 避免以下資訊
- ▶ 與檢調警政單位合作

校園自殺事件因應小組訊息公布原則

- 指定固定小組成員來回應各方詢問。
- 在公布訊息前，先確認訊息的正確性。
- 因應小組成員間保持溝通，並確保訊息傳遞一致性。
- 學校對家人、學生及外界儘量採取一致的說法。
- 可利用數位群組（例如LINE）保持即時聯絡、分享訊息，並將各項紀錄存放在記事本，但須留意個人隱私的保護，因為數位群組並非完全保密的平台。

校內訊息公布原則

- 先通知教職員再通知學生，確保教職員都知道從何尋求協助。
- 考慮以小團體（如科系）為單位通知學生。
- 為教職員與學生提供可以立即獲得情緒支持的資源，包括校內外資源。
- 告知因事件而可能產生的各種情緒與反應，鼓勵互相協助、識別身旁需要協助的人
- 盡可能維持學校正常運作。
- 考慮提供一個場地讓學生前往抒發情緒，此空間需要有人監督。

全校性訊息發布原則

需要全校性發布訊息的場合，通常是在事件已被校內外得知或廣泛被媒體報導時，為了避免矛盾與錯誤訊息，有必要視情況進行全校訊息的發布，以提供簡要說明，並強調學校的應變作為、對校園全體成員的關懷，以及校內外可用的資源。

以下為全校性訊息發布的原則：

- 簡要陳述事件，避免過於細節的描述。
- 告知因事件而產生各種情緒與反應是正常的，並關懷受到強烈衝擊的人。
- 鼓勵校園成員彼此協助與關懷。
- 因應事件壓力的可能方式，包括照顧自身的基本身心需求。
- 若有實質化的資訊小卡提供給學生可能有所幫助(附錄1)。
- 可參考訊息發布信件範本(附錄2)。

對外訊息公布原則

- 盡快與家屬取得聯繫，確保與家屬聯繫的小組成員了解如何傳達訊息與提供家屬支持。
- 公告的訊息有個人資訊時，需先得到家屬同意，考量家屬的想法跟感受，和家屬聯絡時也要確保提供足夠的支持與服務。
- 傳遞訊息實事求是，澄清可能的謠言，並避免提及事件過於細節的部分，例如自殺方法、遺書等。
- 某些事件有可能花上數月來釐清原因，少數事件的最後正式死因（由檢察官調查認定）可能並非自殺。在這段期間校園內可能會有對死因的臆測與謠傳，這時學校端便須秉持為「死因待確認」來進行說明，可考慮以適當語言描述，包括「不幸事件」、「有待相關單位調查」等字眼。

全校或局部性發布的內容可提及

- 表達關懷的訊息，強調照顧自身需求與尋求協助的重要性。
- 受影響者可以到哪裡尋求支持以及相關服務，以及有擔心的對象時，如何支持並照顧自身及他人。
- 學校可提供的支持服務，包括提供臨時性的服務、時間與場所。
- 遇到有其他校園成員產生明顯情緒困擾甚至自殺想法時，可從何尋求協助。
- 自殺的危機徵兆，以及可以協助的相關資源。

避免以下資訊

- 避免對於事件細節過度描述，例如自殺方法、地點、時間。
- 避免將自殺死亡事件浪漫化、光榮化，或予以責難。
- 避免提及任何遺書細節。
- 避免推測任何自殺動機。

與檢調警政單位合作

學校需要與檢調與警方密切溝通，特別是在進行調查的情況下（例如尚未確定死因是自殺時），以確定在避免干擾調查的前提下，可以揭露的相關資訊，以及是否有某些學生或教職員需接受警方調查。如果教職員要接受調查，學校可能需要諮詢法律顧問。

應對媒體

- ▶ 對外發言前的準備
- ▶ 死因無法確認時
- ▶ 不當報導的因應方式
- ▶ 社群媒體的因應方式



處理自殺事件之餘，同時要回應媒體的詢問可能會讓因應小組成員倍感壓力，因此建議指派單一對外的媒體發言人，並確保所有團隊成員知悉。

對外發言前的準備

- 準備新聞稿。
- 避免提及過多事件細節，如自殺方法、地點、遺書等。
- 避免簡單歸因。自殺事件往往是多重複雜的因素所致，而且經常難以得到詳細完整的資訊，因此把自殺事件歸因一個簡單的解釋並不適當。
- 談論自殺或自我傷害行為時，請使用中性的用詞，可參考2頁的說明。
- 在所有對外公布的訊息中，都應包含相關的求助服務及轉介資源。
- 如果有機會，可以在說明事件時，也提醒自殺的危機徵兆，提醒互相關懷與協助，強調有需要時可以找信任的人談談，或尋求專業協助，包括如何取得校內外的支持資源。

死因無法確認時

死亡事件發生後，在沒有目擊者或沒有明確自殺意圖的表達（在語言或文字上）、難以確認是自殺的情況下，死因調查結果可能需要一段時間才能確認，此時需與家屬討論並取得同意後方可公布確切死因。若學校內已有自殺謠言，但家屬不願公布確切死因時，事件因應小組應與家屬充分討論，在尊重家屬意願的前提下，與學生們談論自殺及其可能的影響，並提倡尋求協助的重要性。

若家屬不願解釋死因或將其歸結為意外事件，學校可簡要說明因為尊重家屬隱私而無法透露更多訊息。由於直接談論自殺對預防後續自殺很重要，教職員仍可了解受影響者的看法與感受，而無需提及當事人死因是自殺，或說明事件原因可能很複雜難以臆測，且基於尊重家屬隱私不適合進一步猜測。

不當報導的因應方式

學生自殺事件有時會引起媒體關注，特別是發生在校園內、有許多目擊者、有多起時間相近的事件。國內外研究顯示，不當的報導方式，例如過度、浪漫化、聳動、簡化或重複的報導，或詳細描述自殺方式，可能引發類似的自殺行為，稱之為維特效應（Werther effect）[12]，且較可能發生在有類似特徵或已有精神困擾的群體[10]。

為了避免後續的自殺事件，學校應採用安全的訊息公告方式，包括上面所提到的原則。學校在公布訊息的同時，也可以提醒媒體需要遵守《自殺防治法》第十六條的規範[14]，以及世界衛生組織的自殺報導原則[15]，如下。

《自殺防治法》第十六條：宣傳品、出版品、廣播、電視、網際網路或其他媒體，不得報導或記載下列事項：

- 一、教導自殺方法或教唆、誘使、煽惑民眾自殺之訊息。
- 二、詳細描述自殺個案之自殺方法及原因。
- 三、誘導自殺之文字、聲音、圖片或影像資料。
- 四、毒性物質或其他致命性自殺工具之銷售情報。
- 五、其他經中央主管機關認定足以助長自殺之情形。

世界衛生組織自殺新聞報導原則：八不六要快速指引

● 六要

1. 提供正確的求助資訊。
2. 特別謹慎報導名人自殺事件。
3. 使用正確的資訊教育民眾有關自殺防治的事實。
4. 報導如何因應壓力或自殺想法及尋求協助之人物故事。
5. 謹慎訪問自殺遺族。
6. 留意媒體從業人員於報導自殺事件時也可能會受到影響。

● 八不

1. 不要使用聳動化的標題。
2. 不要詳細描述自殺方法。
3. 不要提及自殺事件的地點或細節。
4. 不要報導自殺遺書細節。
5. 不要使用聳動化、合理化或正常化的方式描述自殺事件。
6. 不要簡化自殺原因 歸咎單一因素。
7. 不要刊登照片/影片/音訊或社群媒體連結。
8. 不要將有關自殺的內容放在頭版，並避免過度或重複報導。

社群媒體或論壇

學生自殺事件的報導或訊息可能出現在社群媒體或論壇上。臺灣大專校院學生常用的社群媒體或論壇包括Facebook、Instagram、Threads、PTT、Dcard等，不適當的訊息可能是轉貼媒體的報導，或是個人公布在網路上的文字、圖片或影音等，影響力與傳播的速度，有可能超過傳統媒體如報紙與電視。學校可主動到社群媒體或論壇上觀察自殺事件的相關訊息，包括不適當的轉貼報導或貼文，或是表達嚴重情緒困擾與自殺想法的個人貼文，予以適當的反應。

社群媒體觀測重點，在發覺是否出現以下訊息

- 短時期大量出現學生表達擔憂或困擾的訊息，包括文字與影音。
- 謠言或臆測。
- 自殺方法的細節。
- 認為自殺是正向結果的類似發言。
- 對自殺原因的過度推測。
- 表示某人與事件者關係緊密。
- 冒犯性留言，例如揭露隱私、指責、批評等。

因應不當報導與網路訊息

如果媒體有不適當的報導，或社群媒體與論壇出現不適當的訊息，學校可以透過下面方式反應與通報，請業者修改或撤下網路上的報導。

- 聯繫縣市衛生局，包括1999陳情系統。縣市衛生局是主管網際網路或其他媒體不當自殺報導的主管機關，可請求衛生局協助聯繫業者修改或撤下網路上的不當報導與訊息。
- 通報iWIN。iWIN是政府依據《兒童及少年福利與權益保障法》46條委託民間成立的網路內容防護機構，以維護兒少網路安全環境。它受理民眾申訴有害兒少身心發展之網際網路內容，包括不當的自殺相關訊息與報導（申訴網頁：<https://www.win.org.tw/appeal>），轉達與反應給業者，啟動自律機制。
- 可考慮直接或透過主管機關聯繫社群媒體業者或版面管理員。

對於社群媒體與論壇上的不適當內容，可以鼓勵學生自發性地提出警示、發送提醒與正確資訊、鼓勵求助與分享求助資源，向教職員報告對同學/朋友發文或訊息的任何疑慮，與向教職員報告任何集會活動。

識別與支持 高風險學生

- ▶ 自殺倖存者
- ▶ 識別高風險學生
- ▶ 自殺事件後容易成為高風險族群的特徵
- ▶ 可以提供的支持
- ▶ 與多元文化學生或家屬合作的注意事項

自殺倖存者

自殺倖存者 (suicide survivors) 是指曾經歷了親朋好友自殺的人。這些倖存者可能包括家庭成員、朋友、同學、師長、同事，及其他認識自殺者的人。他們經歷的痛苦和哀傷通常更深刻，並且可能會面臨多種情緒和心理挑戰，例如悲傷、內疚、困惑和憤怒。

自殺倖存者可能會面臨以下幾個方面的挑戰：

- **情感痛苦**：親人或朋友自殺後，倖存者往往會感到極度的悲傷和痛苦。
- **內疚和自責**：倖存者會自問是否可以做些什麼來防止自殺的發生，並因此感到內疚。
- **困惑和問題**：自殺通常會給倖存者留下很多未解的問題，例如「為什麼會發生？」或「我有沒有忽視了什麼徵兆？」
- **社會壓力和汙名**：自殺在許多文化中仍然是一個禁忌話題，倖存者可能會感受到壓力和汙名，並可能因害怕被批評而不願談論所經歷的痛。

在大專校院學生自殺事件後，以下人群可能成為倖存者：

- **家人**：包括父母、兄弟姐妹、配偶或其他親屬。家人通常會受到深刻的情感影響，感受到巨大的失落和痛苦。
- **朋友**：與自殺學生關係密切的朋友通常會感受到強烈的情感波動，可能會有內疚、悲傷和困惑。
- **室友**：與自殺學生同住的室友可能會感受到直接的影響，特別是如果他們在事發時在場，或最早發現了自殺事件。
- **同學和學伴**：與自殺學生一起上課、參加活動或共同學習的同學和學伴也可能會受到影響，尤其是如果他們與自殺學生有過密切的互動。

- **學校教職員**：包括教授、輔導人員、學生事務工作人員，與其他教職員。這些教職員可能曾與自殺學生有過交流或提供過支持，他們也會感到悲傷和無力。
- **社團成員和夥伴**：參與相同社團、運動團隊或其他課外活動的成員可能會感到失落，尤其是當自殺學生是其中的一員。
- **戀人或伴侶**：如果自殺學生有戀人或伴侶，他們本身也可能是同校學生，這些人將會受到極大的情感衝擊，並可能面臨深深的悲痛和內疚。
- **校友**：曾經與自殺學生在同一時期就讀的校友，特別是與其有過互動的，可能也會受到影響。

這些倖存者可能會經歷不同程度的情感痛苦和心理挑戰，因此學校和社區需要提供適當的支持和資源，以幫助他們應對這些困難。提供心理諮詢、設立支持小組、鼓勵尋求專業協助，以及創造一個理解和同情的環境，對於倖存者的康復非常重要。

識別高風險學生

自殺事件的特殊影響在於可能引發後續的仿效行為，因而增加自殺風險。因此，識別受事件影響較大的人與倖存者，並適時提供支持資源和轉介至專業協助非常重要。研究指出，過往有失親經驗、正在經歷個人危機、具有精神疾病史的人，都是自殺想法及自殺企圖的高風險群[6, 13]。與學生最熟悉的教職員需警覺是否有學生特別沮喪或受事件影響很大，並及時提供適切的支持服務。

自殺事件發生後，可視需要整理一份受影響者的清單，包括學生與教職員，留下連絡方式，予以持續關懷與追蹤，並從中辨識高風險者。

自殺事件後容易成為高風險族群的特徵[5]

與身亡學生有社會性連結：親近的家人、伴侶、朋友同儕、教職員等，尤其是與當事者具有相同的問題或信仰等。

與身亡學生有地緣性連結：靠近事發地點、與當事人同住、同班、同社團等。

與身亡學生有心理性連結：對事件當事人處境具有認同感或覺得親近的人，可能具有相同的愛好或特徵，或本身具有身心健康問題，例如自傷史、過往有自殺意念或行為、有精神困擾或接受治療，使用藥物或酒精，與近期喪親等。

與身亡學生有網路上的連結：有網路上有密切聯繫的朋友。

可以提供的支持

脆弱族群通常較少主動求助，並且不容易從人群中識別，因此提供不同服務的選擇、多種使用管道、讓更多人知道可以利用的服務，並積極營造求助「常態化」的環境是很重要的。

以校園內的輔導資源為例，除了提供面對面的輔導，可考慮進一步發展、提供或轉介線上服務，或是同儕支持。在預約管道上，除了電話、線上預約，也可以在一般上班時間提供現場的即時評估（drop-in services）。在校外資源上，可以提供與學校有聯繫或合作的機構名單，例如身心科診所、心理治療或諮商所等，或是完整的清單供學生選擇，並考慮提供若干補助。

事件發生後數日內，可能是心理衝擊最大的時候，可以提醒學生考慮請假或心理假，但與學校相關部門（例如系所辦公室、心輔中心等）保持聯繫。

在自殺事件後提供一個場所，讓學生或教職員能夠在相關人員的支持下，有機會談論事件經過、了解如何互相照顧與幫助，並抒發自身的感受，可能是幫助的。

若學生或家屬需要進一步的專業協助，學校可以建議尋求專業的精神醫療與心理諮商等相關支持，也可提供相關的服務資訊清單（如資源小卡）。

與多元文化學生或家屬合作的注意事項

大專校院中學生的多樣性包含了國際學生、新移民子女、偏鄉與原住民、身心障礙學生、特教生，以及多元性別的學生等。當學生自殺事件發生時，學校須特別考量受事件影響的多元文化學生或家屬的需求，以確保相關需求可以得到回應。注意事項包括：

- 了解與尊重對方的文化背景和價值觀。
- 透明、清晰的溝通方式，避免可能引起誤解或不適的用語。
- 使用對方能夠理解的溝通方式，若有翻譯上的需求，可考慮使用翻譯服務。
- 清點校內外的多語服務，整理成清單，並放置於明顯可見的網頁或地點。

開 啟 對 話

- ▶ 如果擔心學生，試著讓他們和你談談
- ▶ 緩解情緒的技巧



遇到需要談話的對象但不確定怎麼說，可以轉介給校內專業輔導人員。如果當時沒有合適的轉介時機，但你與個案關係良好，可以參考以下談話原則：

如果擔心學生，試著讓他們和你談談

- 可嘗試提出開放式問題，例如：「發生了什麼事？可以跟我說說嗎？」、「你對這件事的感受是什麼？」。很多時候，他們想談但不知道如何開口，使用開放式提問可以有效開啟對話。
- 回應學生所說的，表示理解或願意試著理解他們的感受，或提問更多問題。
- 著重於當事人的感受，而非嘗試解決問題，這樣更能表達你的關心。
- 尊重他們的話語，不急於馬上要解決問題或提出建議，先讓他們試著自己做決定，再視情況提供資訊或建議。

緩解情緒的技巧

鼓勵學生當陷入擔心、傷心等情緒時，可以採取的具體行動：

- 簡單放鬆技巧：深呼吸三次—慢慢吸氣，數到十、或想像自己置身在一個非常喜歡並且能夠感到平靜放鬆的地方。
- 從事個人平時有興趣或喜歡的活動，例如聽音樂、看網上影片、閱讀、運動，和朋友聊天等。
- 到可以移轉注意力的地點，包括校園內外的空間。
- 回想過去自己在遭遇困難時，是如何度過的，提醒自己現在也可以使用同樣的因應策略。
- 寫下可以尋求支持的親人、好友名單。
- 寫下自己期待的事。
- 專注在可以達成的小型目標。

學生可能因為玩樂或其他事情而感到內疚，此時可以進一步了解並接納這樣的感受，也適時提醒自己的身心狀況是最重要的。可以與學生討論想用什麼方式懷念他們的朋友，例如寫信給他的家人、參加告別式、製做記念冊，或者在朋友的名義下做些善事。學校若有出席告別式或舉行紀念活動的規劃，也可以了解受影響學生的想法與感受，讓他們有機會表達並參與，並逐步將注意力回歸到校園生活與學習的日常。

學校可以考慮設置一個短期的關懷小站，提供一個安全舒適的場所，讓學生可以前往獲得資訊與支持。關懷小站可以由專兼任輔導人員提供心理支持或悲傷輔導，並識別和轉介需要額外追蹤的人員。



紀念活動

- ▶ 短期紀念活動
- ▶ 社群媒體和線上紀念活動

在

任何死亡事件發生後，希望向逝者致意是很自然的反應，也是悲傷的歷程。但遇到自殺或疑似自殺身亡的事件，學校所舉行的紀念活動都必須審慎籌畫，避免美化或渲染而造成預期之外的自殺風險上升。

短期紀念活動

- 由於可能會有人想要獻花或致意，學校可以選擇一個適合進行紀念活動的地方。
- 這個地點應避開自殺事件發生地，或非常公開的地方。
- 讓每個人都能夠前往，而個人可以自行決定是否出席。
- 需要有相關人員從旁監督，避免不適當的物品或言論，並在學生需要時給予協助。
- 決定何時結束紀念活動的時間點，需與事件相關人員（包含高層長官、親近朋友、家人等）討論，建議為期不超過兩週，不過仍須考量家屬意願，而當事人的相關物品可收集後交給家屬。
- 高風險族群可能會將任何紀念形式解讀為對自殺的認可，並將自殺視為解決問題的方式，因此在規劃紀念活動時，應多加留意。

社群媒體和線上紀念活動

雖然學校無法控管在自殺事件後的線上紀念活動和其他社群網路活動，不過仍應讓教職員和學生了解傳遞不適當訊息的影響，並提醒大家留意自殺危機警訊，若有自殺疑慮的貼文，則盡快通知相關人員。

關於社群媒體，考慮下面事項：

- 網路可在短時間內快速傳播訊息給大量的人，社群媒體可能成為學生、家長與教職員首先得知事件消息的管道。

- 網路使用日漸普及，越來越多人認為網路是最能夠抒發自己想法或感受的空間。當遭遇自殺事件時，可能有人在社群媒體或網路論壇表達理解與認同，也會有人批評與排斥。
- 過度的情緒認同有可能引發仿效行為，相較下，負面網路言論則創造不友善、排斥的氛圍，也有可能造成易感受性族群的情緒困擾，甚至自殺風險升高。
- 對於有自殺危機貼文，應進一步了解、通報，甚至救援。
- 社群網路或論壇的管理者具有社會責任，應移除錯誤訊息、與過度激烈甚至謾罵的貼文，並回報有自殺之虞的貼文。
- 將來有需要與各方利益相關者進行討論，發展因應策略，包括對不正確與不適當內容的監測、通報與處置，予以警示、建議自行撤下、主動隱藏若干內容，或援引相關法規（如《自殺防治法》與《兒童及少年福利與權益保障法》）進行裁罰。
- 將來可發展在網路上談論心理困擾與自殺想法的指引，提升年輕族群的網路使用識能[16, 17]。

關於社群媒體紀念專頁，考慮下面事項：

- 可能有人試圖在社群媒體上設立紀念專頁，人們能在此分享回憶、相互支持，並分享告別式的相關事宜，而遺族家人也可透過紀念專頁與當事人的朋友保持聯繫。
- 雖然紀念專頁可以在悲傷歷程中向許多人提供支持，但也可能會有像是不實資訊、臆測、指責、批評或煽動性的言論出現，從而引發後續不良反應，而若是想要關閉或控制紀念專頁，也可能會有反效果。
- 可提醒紀念專頁創立者審視專頁上發布的貼文，對不適當貼文予以適當處置（例如提醒並請求主動撤下，或之後由管理者將其隱蔽），同時也能從中找出潛在的高風險族群，並為他們提供支持及分享相關資訊。



告別式

考慮下面的措施：

- 通過私人或小團體的渠道通知學生告別式的時間、地點和相關安排，並向學生簡要介紹告別式的流程和禮儀，讓他們知道會有哪些活動（如追悼詞、默哀、鮮花獻禮等）。
- 強調出席告別式是自願的，學生可以根據自己的情感狀況決定是否參加。
- 說明告別式可以是表達哀思、支持逝者家屬和朋友的一種方式，也是學生們共同面對悲傷、尋求情感支持的機會。
- 提醒學生在告別式上保持尊重和莊重，遵守禮儀規範，例如穿著正式或深色衣物、在儀式期間保持安靜等。
- 提醒學生在告別式上可能會面臨強烈的情感波動，鼓勵學生結伴出席，彼此支持，可以減少孤獨感並提供情感支持。
- 考慮安排學校專輔人員或支持人員將在現場提供支持，有需要的學生可以隨時尋求幫助。
- 有些學校會派專車接送校長、一級主管、校安人員、師長與學生等到殯儀館參加死者的告別式。

學校可於告別式時（或更早於其它場合）對家屬提供下列資訊：

- 慰問家屬與告知學校可提供之各項協助。
- 協助申請慰問金、撫恤金。
- 遺族輔導：有些學校會為家屬提供校內輔導資源（校內諮商、或至手足的學校提供心理支持與輔導），或轉介校外資源(如自殺關懷訪視的遺族關懷)。
- 協助辦理退學，歸還剩餘學雜費，協助取回留置於校內或宿舍的遺物。
- 授予（榮譽）畢業證書。

從歸咎責難文化 轉變為 支持與學習文化

- ▶ 歸咎與責難
- ▶ 預防高風險學生自殺的挑戰
- ▶ 自殺預防的系統性思維
- ▶ 反思會議

歸咎與責難

學生自殺事件不僅會對周遭親友造成衝擊，也可能因為媒體報導或網路與社群媒體的輿論而對學校形成巨大壓力：

- 這樣的壓力常引發究責，讓學校成為承接外部失落、悲傷，甚至憤怒情緒的對象
- 「尋找代罪羔羊」的氛圍不僅對校內的第一線人員造成偌大的壓力、委屈與挫折，也會引發恐懼與逃避反應。
- 在校內承擔事後預防工作的第一線人員，很需要學校管理階層與校內同事的心理與具體支持，提供相關資源，甚至是法律諮詢服務（例如家屬可能責難或提出告訴），以減輕壓力。

預防高風險學生自殺的挑戰

自殺事件的原因複雜，無法歸於單一因素。有時學校僅能從少量、零碎與片斷的資訊中去拼湊事件經過，與真實情況難免會有落差。在協助有高風險學生時，有可能遭遇下面挑戰，但自殺事件仍有可能發生：

- 自殺身亡學生在生前求助意願低落或不足，未曾接觸校內外輔導或醫療資源，或是短暫使用過校內的輔導資源後，認為無需繼續，因此停止使用校內的輔導資源。
 - 基於各種原因，學生的家庭未能了解自殺風險或積極協助學生尋求協助，或未能持續得到充分的協助。
 - 自殺事件也可能出現在情緒困擾已改善、諮商輔導已結束的學生，在遇到急性危機的情況下，未再次尋求協助即發生不幸自殺死亡事件。
 - 學生自殺事件可能發生在休學期間，或是寒暑假返家期間。此時學校的輔導諮商工作，或是整體學校網絡的保護作用，未能如一般學期期間完備。
- 

自殺預防的系統性思維

因此，應該多重因素及系統性思維來看待學生自殺身亡事件：

- 理解自殺事件是複雜因素共同作用的結果，不應歸咎於單一議題或人員。
- 系統性思維是強調不幸事件源於系統中多層次的保護機制，未能同時發揮其作用阻止憾事發生，這樣的觀念有助於避免將責任單純地歸咎於單一層面或人員，將重點朝向未來可以提升與改善的作為，如同一位曾經經歷學生自殺事件的人員所說的：「第一個想法變成是我們到底可以做哪些事情，而把責任這個角度放在很後面」。
- 自殺預防仰賴整體學校的跨部門合作，不只是輔導諮商人員，也包括師長、同儕、學務、行政、校安、宿舍、社團、健康中心、甚至總務（提升校園環境的安全性）等等，以全學校（whole-university or whole-school）的思維來進行[15]，甚至要考慮學生所身處的整體社會環境，以跨政府部門（whole-of-government）的角度來進行自殺防治工作[9]。

反思會議

事件發生後，校方可以進行反思會議，根據處理流程、溝通等各方面予以回顧，思考是否有進一步改善的空間，並將其紀錄與更新到因應計畫中。執行方式如下：

會議準備：

- 訂定明確的會議目標和範疇，確保所有參與者了解會議的目的（如反思自殺事件的處理過程、討論改進措施）。
- 邀請相關的教職員工、心理輔導員、甚至學生代表或生前曾提供評估與治療的醫療人員等參加會議，以確保不同視角和意見的參與。
- 收集資料：提前收集相關資料，包括事件經過、處理過程、各方反饋等，為會議討論提供依據。

會議進行：

- 支持與感謝相關人員在事件因應過程中的付出。
- 事件回顧：簡要回顧事件經過和處理過程。
- 反思討論：分階段回顧不同環節，如信息傳遞、危機應對、心理支持等，並重新盤點校內外資源，及定期模擬演練的內容。
- 收集建議：鼓勵參與者提出建議，包括未來應對類似事件的措施。
- 制定行動計劃：根據討論結果，制定具體的改進行動計劃和時間表，並更新因應計畫。

記錄會議：

指定專人記錄會議內容，整理會議記錄和反饋意見，形成書面報告。

注意事項：

- 營造安全環境：強調會議中的發言和討論需要尊重所有參與者的意見，並確保討論內容的保密性，保護相關個人隱私。考慮會議中可能引發的情感反應，安排心理輔導員在場提供支持，並準備紙巾和其他安慰物品。
- 鼓勵開放交流：鼓勵參與者積極傾聽，避免打斷他人發言，創造一個開放和包容的討論氛圍。提供匿名反饋管道，讓參與者可以在會議後以匿名方式提交意見和建議。
- 聚焦改進：引導討論聚焦於改進措施，而非責怪個人或部門。強調學習和成長的角度，尋找解決方案。確保會議結論具體且可操作，制定明確的改進行動計劃，並指派負責人跟進落實。
- 會後跟進：整理會議記錄和報告，分發給所有相關人員，確保大家了解會議結論和行動計劃。設立定期跟進機制，監測改進措施的實施情況，定期評估效果，並在必要時進行調整。

加強 校園環境 安全

- ▶ 對外發言前的準備
- ▶ 死因無法確認時
- ▶ 不當報導的因應方式
- ▶ 社群媒體的因應方式



學生自殺事件，或是企圖自殺事件發生在校園內（包括宿舍）時，也提醒校方應重新檢視校園環境的安全性的必要性，包括提升安全的實際方法、施作與成本，這往往需要校方高層的重視與投入，並指導相關單位完成。

校園可能發生自殺事件的高危環境，包括頂樓、高樓窗戶、陽台、走道與空橋等，在衝動下發生的墜落行為，即使當事人立即轉念，也會造成不可逆的死亡或重傷，並對目擊者造成心理衝擊。

校園可以採取多種措施來預防，以下是一些具體的建議：

設置物理防護設施

- **高處護欄和圍欄**：在所有容易接近的高處區域（如屋頂、陽台、天台、樓梯間）安裝高於標準的護欄或圍欄（如2公尺），並確保其高度和穩固性足以防止意圖跳樓的行為。
- **防攀爬設施**：在高處護欄或圍欄上安裝防攀爬裝置，阻止人員輕易爬越。
- **安全門**：在通往屋頂和高處的入口裝置安全門，連結校安警報系統，張貼安全警示（例如，僅限於逃生使用，強行推開會觸動警鈴），或使用門禁卡限制無關人員進入這些區域。
- **安全網與隱型鐵窗**：對於大區域的開放空間，可考慮使用安全網與隱型鐵窗。隱型鐵窗由細鋼絲或鋁合金線材製成，安裝在窗戶外側或內側，安裝後不會影響視覺，安裝相對簡單，不需要對原有結構進行大的改動，適合安裝在高樓教室和宿舍的窗戶。

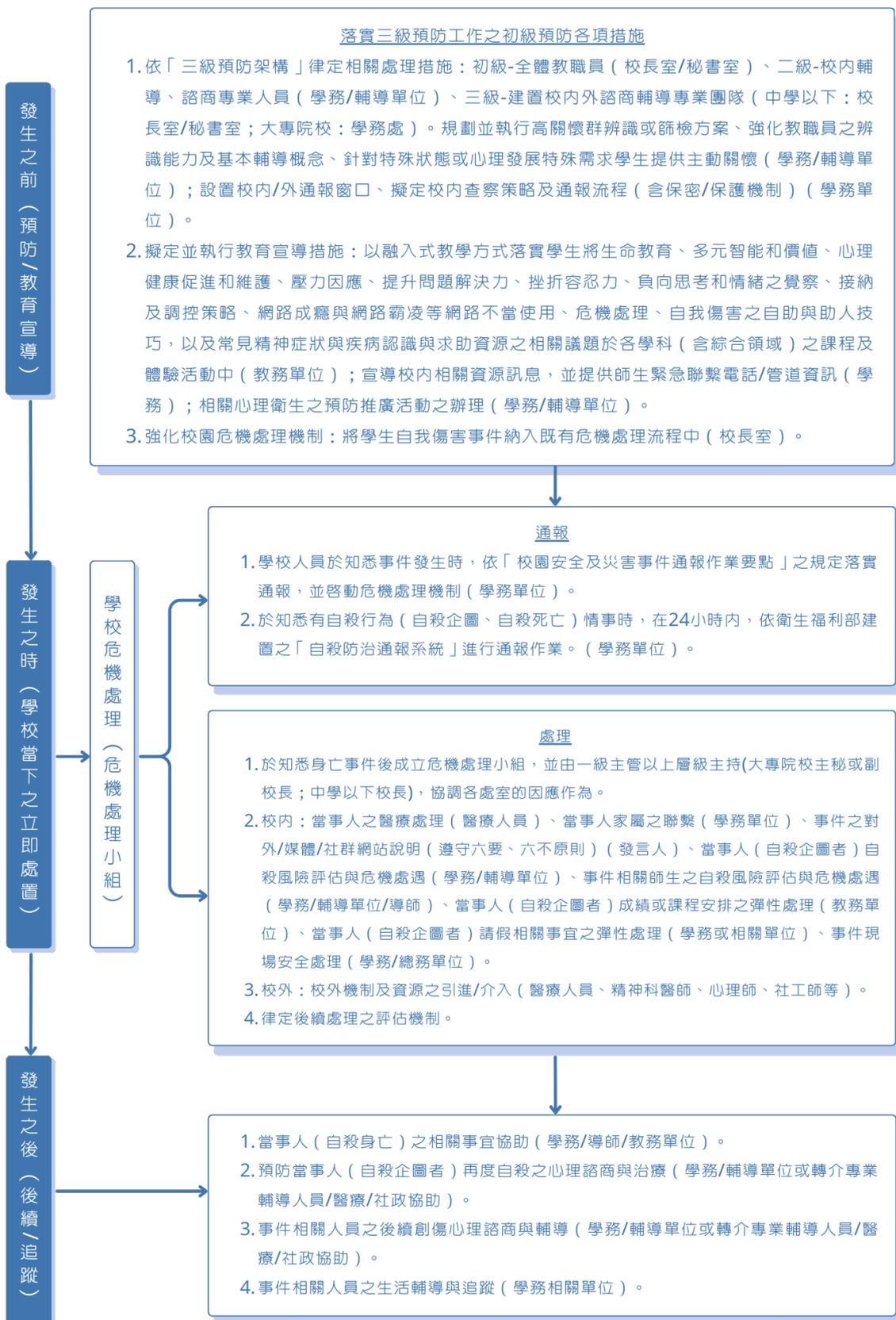
- **窗檔或鍊條**：用於防止窗戶完全推開，包括平推窗與推射窗（從內部向外推開的窗戶）。它通常由金屬、塑膠或其他堅固材料製成，安裝在窗戶框架上，可以限制窗戶能夠被推開或拉開的幅度，讓人無法穿越。
- **高危期間暫時措施**：遇有特定高危學生處於危機當中，可考慮暫時關閉通往高危地點的門或通道。
- **兼顧消防安全**：可邀請縣市消防單位前來討論，確定安全措施未違反消防安全規範。

增強監測

- **監視攝影機**：在高風險區域安裝監視攝影機，並確保系統實時運行，以便及時發現可疑行為。
- **巡邏和安全人員**：安排安全人員定期巡邏高風險區域，特別是在課間和夜間等高風險時段。

附錄1

學生自我傷害三級預防處理機制流程參考圖[2]



附錄 2

信件範本[9]

親愛的老師與同學們：

近期我們校園內發生了一起令人難過的事件，媒體也已報導此事。

校方持續與當事人的家人、朋友及其他直接受影響的人保持聯繫，請讓我們共同尊重他們的隱私。

我們希望大家都知道，學校將盡力提供每個人所需的支持。震驚與悲傷是很正常的反應，每個人可能產生不同的反應。與朋友、家人、師長或其他教職員談論你的感受會很有幫助。此外，你可以從[提供大學諮詢和其它相關資源的細節]獲得支持和諮詢。如果你不確定該怎麼辦，請聯繫你的學系或院所，他們將非常願意幫助你或提供相關的資源和訊息。

如果您擔心周遭的朋友、同學受事件影響較深，或出現了明顯的情緒或行為反應，可以進一步詢問他們與傾聽來提供關懷與支持，也可以建議他們主動尋求校內、外的輔導或相關資源。

24小時的校內外服務資源

- 校安中心 (XX-XXXXXXX)
- 警消專線 110 與 119
- 衛福部安心專線 1925
- 生命線 1995
- 學校可使用的資源，如心輔資源、輔導老師等

[您的學校/學院名稱] 院長/校長/主任/系主任等]

附錄3

資源小卡

建議涵蓋以下訊息，各校可依據自身情況彈性設計。

折頁正面

校內協助資源

台灣線上即時協談資源

全國生命線線上即時協談
主網頁: <https://www.sos.org.tw/web/index.jsp>
註冊網址: <https://www.sos.org.tw/web/login.jsp?from=chat>

臺北市生命線即時協談
網址: <https://www.sos.org.tw/web/index.jsp>

QR Code: 生命線 (Life Line) | 生命線 (Life Line)

校內資源

校安中心 (駐警室) 電話: _____
時間: 24小時值班

心(學)輔中心電話: _____
時間: _____

緊急求助電話

警察: 110 (24小時)
消防或救護車: 119 (24小時)

國外資源

Find a Helpline: 各國生命線電話查詢
<https://findahelpline.com/>

Crisis Text Line: 美國線上即時協談服務 (24小時)
<https://www.crisistextline.org/>

國內資源

衛福部安心專線: 1925 (24小時)

生命線: 1995 (24小時)

生命線及時協談服務

張老師: 1980
週一-週六
9:00-12:00;
14:00-17:00;
18:00-21:30
週日
9:00-12:00;
14:00-17:00

(縣市) 社職心理衛生中心電話: _____
(縣市) 身心科診所: 台灣精神科診所協會
(縣市) 心理諮商所: 心據點

事後預防資源小卡

教育部委託國立臺灣大學
健康行為與社區科學研究所編製
113年7月

折頁反面

危機警訊

若觀察到身邊周遭的人出現下列警訊，學校的人員或學生可以透過「一問二應三轉介」的方式，來幫助出現警訊或正處在危機當中的人。

語言

透過不同方式 (如寫日記、社群媒體、或直接說出) 表達想死、對生命沒有希望、與家人、朋友告別等;

情緒

易怒、焦慮、無望感、覺得自己很糟、開心不起來、注意力不集中、提不起精神; 忽然之間的情緒變化 (例如由低落到非常開心);

行為

缺課或缺交作業的次數增加、沒有動力、對過去有興趣的事缺乏興趣、飲食習慣改變 (吃太多或吃太少)、失眠或睡太多、大幅減少社交活動、身體不適、增加酒精或藥物的使用; 送心意或珍貴的物品、將重要物品交給他人

環境

情感關係改變 (如分手、與朋友吵架)、有重要他人離開 (搬家、出國或離世)、對環境適應不佳、(曾有或近期) 遭受重大挫折或創傷、課業或工作壓力、有經濟或居住問題

如何協助

當注意到他人有危機警訊時，可以透過「一問、二應、三轉介」的方式提供協助。協助他人之前，請先確保自己與對方的人身安全。

一問：主動的關懷與詢問對方。
「你最近還好嗎？」
「最近是不是發生什麼事？」
「你有想要傷害自己嗎？」
「有沒有想過要自殺呢？」
「我可以幫上什麼忙嗎？」

二應：靜靜的聆聽，適當的陪伴。
不需要急著解決問題。
保持平靜、開放與接納的態度 - 「謝謝你和我分享」、「經歷了這麼多，辛苦了」
有時候短短的回應就足夠了 - 「聽懂」、「是」

三轉介：提供適當的資源，請參考下一頁「校內、外心輔資源」

教育部委託國立臺灣大學
健康行為與社區科學研究所編製
113年7月

下載連結：https://www.canva.com/design/DAGGHOArv2w/7nVFeJLs_iG-f-fkTMbejw/edit?utm_content=DAGGHOArv2w&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

校內協助資源

台灣線上即時協談資源

全國生命線線上即時協談

主網頁:<https://www.sos.org.tw/web/index.jsp>

註冊網頁:<https://www.sos.org.tw/web/login.jsp?from=chat>

臺北市生命線即時協談

網址：<https://www.sos.org.tw/web/index.jsp>



校內資源

校安中心 (駐警室) 電話：_____

時間：24小時值班

心 (學) 輔中心電話：_____

時間：_____

緊急求助電話

警察：110 (24小時)

消防或救護車：119 (24小時)

國外資源

Find a Helpline：各國生命線電話查詢

<https://findahelpline.com/>

Crisis Text Line：美國線上諮詢協談服務 (24小時)

<https://www.crisistextline.org/>

國內資源

衛福部安心專線：1925 (24小時)

生命線：1995 (24小時)

生命線及時協談服務

張老師：1980

週一~週六

9:00-12:00；

14:00-17:00；

18:00-21:30

週日

9:00-12:00；

14:00-17:00

(縣市) 社區心理衛生中心電話：_____

(縣市) 身心科診所：台灣精神科診所協會

(縣市) 心理諮商所：心據點

事後預防 資源小卡

危機警訊

若觀察到身邊周遭的人出現下列警訊，學校的人員或學生可以透過「一問二應三轉介」的方式，來幫助出現警訊或正處在危機當中的人。

語言

透過不同方式（如寫日記、社群媒體、或直接說出）表達想死、對生命沒有希望，與家人、朋友告別等；

情緒

易怒、焦慮、無望感、覺得自己很糟、開心不起來、注意力不集中、提不起精神；忽然之間的情緒變化（例如由低落到非常開心）；

行為

缺課或缺交作業的次數增加、沒有動力，對過去有興趣的事缺乏興趣，飲食習慣改變（吃太多或吃太少）、失眠或睡太多、大幅減少社交活動、身體不適、增加酒精或藥物的使用；送走心愛或珍貴的物品，將重要物品交給他人

環境

情感關係改變（如分手、與朋友吵架）、有重要他人離開（搬家、出國或離世）、對環境適應不佳、（曾有或近期）遭受重大挫折或創傷、課業或工作壓力、有經濟或居住問題

如何協助

當注意到他人有危機警訊時，可以透過「一問、二應、三轉介」的方式提供協助。協助他人之前，請先確保自己與對方的人身安全。

一問：主動的關懷與詢問對方。

「你最近還好嗎？」

「最近是不是發生什麼事？」

「你有想要傷害自己嗎？」

「有沒有想過要自殺呢？」

「我可以幫上什麼忙嗎？」

二應：靜靜的聆聽，適當的陪伴。

不需要急著解決問題。

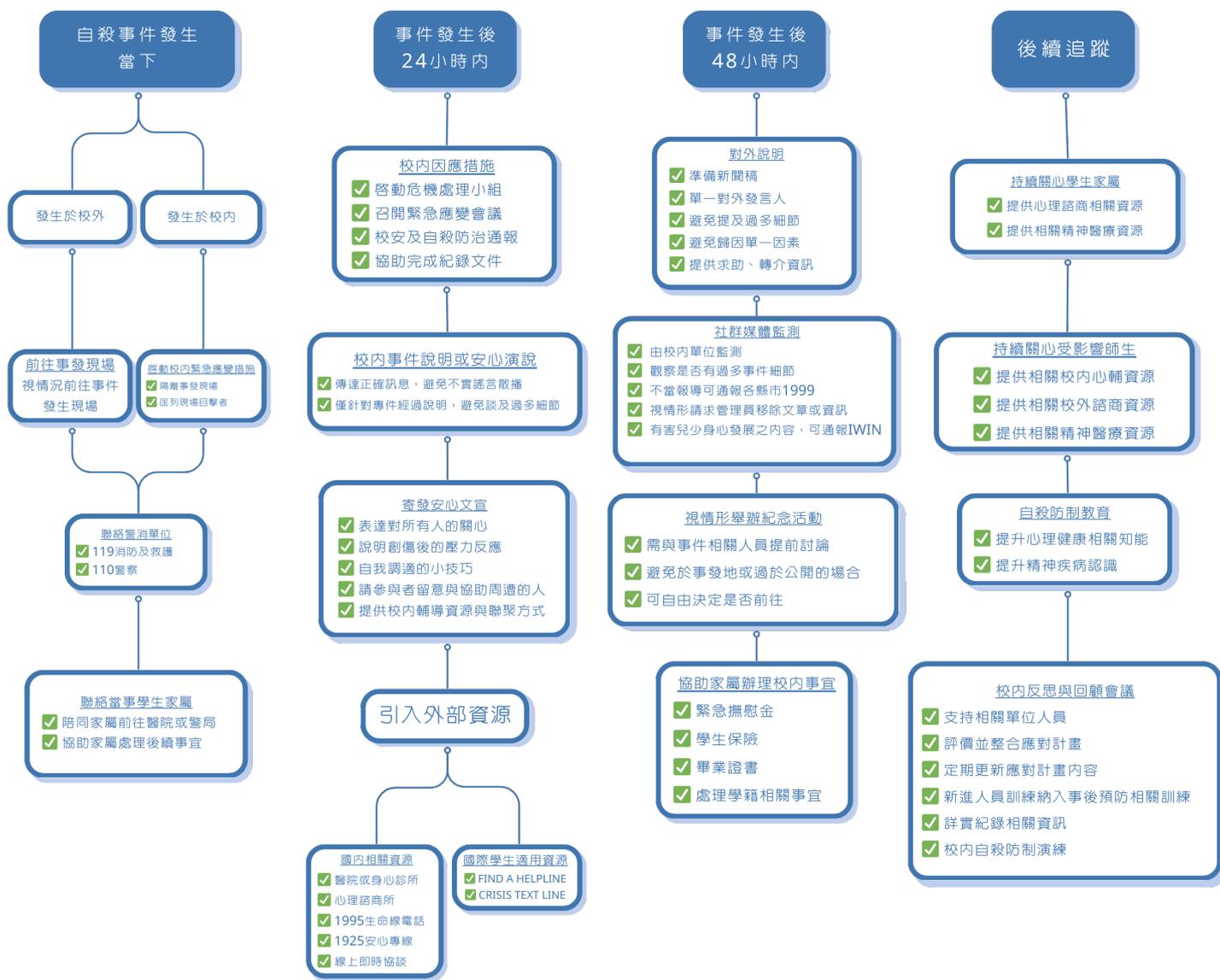
保持平靜、開放與接納的態度 – 「謝謝你和我分享」、「經歷了這麼多，辛苦了」

有時候短短的回應就足夠了 – 「嗯嗯」、「是」

三轉介：提供適當的資源，請參考下一頁「校內、外心輔資源」

附錄4

大專校院學生自殺身亡事後預防手冊流程圖



● Find a Helpline : <https://findahelpline.com/>

● Crisis Text Line : <https://www.crisistextline.org/>

參考資料

1. 張書森, 110年校園學生自我傷害事件之分析及防治策略暨大專校院自殺防治成效訪視. 2023.
2. 教育部. 校園學生自我傷害三級預防工作計畫. 2022; Available from: https://depart.moe.edu.tw/ED2800/News_Content.aspx?n=9C2F51A0AD31862F&s=FC56D21B70A99145.
3. Mindframe. Language: Certain language may be problematic when discussing suicide. 2024; Available from: <https://mindframe.org.au/suicide/communicating-about-suicide/language>.
4. 張奕涵 and 張書森, 台灣青少年自殺行為：近期趨勢監測之啟示. 台灣公共衛生雜誌, 2023. 42(1): p. 1–8.
5. Aluri, J., et al., Responding to Suicide in School Communities: An Examination of Postvention Guidance from Expert Recommendations and Empirical Studies. *Curr Psychiatry Rep*, 2023. 25(8): p. 345–356.
6. Tsai, S.J., et al., Risks and familial coaggregation of death by suicide, accidental death and major psychiatric disorders in first-degree relatives of individuals who died by suicide. *Br J Psychiatry*, 2023. 223(4): p. 465–470.
7. Pitman, A., et al., Effects of suicide bereavement on mental health and suicide risk. *The Lancet Psychiatry*, 2014. 1(1): p. 86–94.
8. Andriessen, K., et al., Suicide Postvention Service Models and Guidelines 2014–2019: A Systematic Review. *Front Psychol*, 2019. 10: p. 2677.
9. Public Health England. Identifying and responding to suicide clusters. A practical resource. 2019; Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/suicide-prevention-identifying-and-responding-to-suicide-clusters>.

10. 國立臺灣師範大學. 校園學生自我傷害防治手冊. 2023; Available from: <https://www.guide.edu.tw/publications/others/a2eb1805-7014-4949-8790-0a5897947eb7>.
11. 世界衛生組織, 戰爭創傷基金會, and 世界宣明會, 現場工作者心理急救指南. 2011, 日內瓦: 世界衛生組織.
12. 張皓婷 and 張書森, 世界衛生組織2023年最新版自殺報導指引: 從「六不六要」到「八不六要」. 自殺防治網通訊 (台北), 2023. 18(4): p. 9-11.
13. 黃卓尹, et al., 林奕含自殺事件報導對大眾的影響. 自殺防治網通訊 (台北), 2022. 17(17): p. 2-3.
14. 法務部. 自殺防治法. 2019; Available from: <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=L0020213>.
15. 心理健康司. 自殺新聞報導原則: 八不六要快速指引. 2023; Available from: <https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4903-76469-107.html>.
16. Thorn, P., et al. #chatsafe – A young person’s guide for communicating safely online about suicide. Edition two. 2023; Available from: <https://www.orygen.org.au/chatsafe>.
17. Robinson, J., et al. #chatsafe – 青少年網上討論自殺安全議題指南. 2018; Available from: [https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/International-guidelines/Hong-Kong-%E2%80%93-Chinese-\(Cantonese\)](https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/International-guidelines/Hong-Kong-%E2%80%93-Chinese-(Cantonese)).
18. Universities UK. Suicide-safer universities. 2018; Available from: <https://www.universitiesuk.ac.uk/what-we-do/policy-and-research/publications/suicide-safer-universities>.
19. Pirkis, J., et al., A Public Health, Whole-of-Government Approach to National Suicide Prevention Strategies. Crisis, 2023. 44(2): p. 85-92.