

財團法人公共電視文化事業基金會 函

地址：11485臺北市內湖區康寧路3段75巷
50號

承辦人：陳映儒

電話：(02)2633-2000#1930

受文者：彰化縣北斗鎮北斗國民小學

發文日期：中華民國111年6月22日

發文字號：(111)公視基字第1110001041號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：公視《青春發言人》破除自殺常見迷思圖文單 (0001041A00_ATTCH1.pdf)

主旨：擬請轉知貴校師生，公視兒少節目《青春發言人》將於6月24日晚間9點推出「青少年自傷自殺」專題，歡迎一起關心了解，敬請查照。

說明：

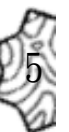
- 一、根據衛福部2020年統計資料顯示，國內青少年自殺死亡率，連續20年攀升，長期關注青少年議題的公視兒少節目《青春發言人》為了讓各界更重視此議題，也希望面臨自傷自殺困擾的青少年有機會多了解相關資訊，將於6月24日晚間9點網路上架「傷痕底下的秘密 了解青少年自傷自殺」專題，並於6月26日下午5點半於公視頻道播出。
- 二、「傷痕底下的秘密 了解青少年自傷自殺」專題一共包含5支影片，有青少年現身說法個人生命故事、討論校園霸凌的工作坊、第一線工作的自殺關懷員給予陪伴者的建議。另外，也有影片透過節目採訪者的視角理解受訪個案，擔任專題顧問的兒少精神科陳質采醫師也將會在該支影片中帶大家導讀。
- 三、此外亦製作故事型的互動網頁：「小路的選擇」，使用者

輔導室 收文:111/06/22



1110002335

有附件



在網頁的互動情境中，將可以扮演青少年「小路」的爸媽、老師、同學和網友，藉此理解如何接應身邊親友的情緒困擾，並且辨識重要的自殺警訊。【小路的選擇】互動網頁：<https://bit.ly/3mgGaB5>（6月24日21:00開放）。

四、為了減少對自殺的迷思，《青春發言人》特別製作「破除自殺常見迷思」圖文單(請見附件)，歡迎列印刊登或自由分享檔案。

五、以下廣播/podcast節目將播出「青少年自傷自殺專題」相關訪問，歡迎收聽。

(一)親子天下podcast【爸媽煩什麼】6月23日(四)上架。

(二)POP Radio《POP最正點》6月24日(五)10:00播出。

(三)中廣流行網《青春好好Young》6月25日(六)16:00播出。

(四)哇賽心理學podcast【哇賽療心室】6月27日(一)上架。

(五)教育電台《教育好夥伴》7月10日(日)09:00播出。

(六)寧夏璐66號茶坊podcast 7月20日(三)上架。

六、為了讓社會大眾更理解青少年自傷自殺議題，公視《青春發言人》和誠品書店共同舉辦「傷痕底下的秘密—了解青少年自傷自殺」書展、座談，希望從多面向和大家一起認識自殺，進而有機會提供青少年更多的情感支持。

(一)書展：6月25日-7月31日 誠品書店 台中園道店。

(二)座談(高雄)：時間：7月2日(六) 15:00 / 地點：誠品書店高雄大遠百店 17F書區中庭。

(三)座談(台中)：時間：7月9日(六) 19:00 / 地點：誠品書店台中園道店 3F閱讀書區。



七、更多節目及活動詳細資訊，可上臉書或IG搜尋「青春發言人」。

正本：全國各中小學

副本： 電子(分)文章
2022/06/22
10:26:20
交 換



裝



訂

線

小路的選擇

關於一個
自殺者的故事

談論自殺會讓人想自殺嗎？
破除自殺常見迷思！

1

長期失眠不要硬撐，要求助

若處於長期失眠、感覺悶悶不樂、常哭泣或暴躁易怒、疲倦無力、反應遲鈍、生活或學習能力減退，都可能是憂鬱症引發的症狀，可考慮就醫請求專業協助。



2

不要害怕談論自殺

自殺常被視為禁忌話題。但是，跟想自殺的人討論他的想法和自殺意念，不會提高自殺的危險性，反而有助於釐清及面對自殺意念，有助於紓解當事人的壓力，減少孤獨感。

3

自殺者的求救訊息，不要輕忽

自殺並非突然的，45%的自殺者曾清楚表達自殺意念或求助；必須正視和陪伴認真談到自殺話題的人。若發現朋友有明確的自殺計畫、工具或時間，不要留他獨處，並想辦法告知師長或家人。



4

對自殺者不要道德勸說，以免踩雷

與有自殺意念者接觸時，避免將自己的價值觀和道德感套在對方身上，尤其在不了解對方為何想不開的狀況下，不要用施加壓力的方式勸導，例如用「為家人著想」的理由來勸阻，有時反而弄巧成拙，或許對方壓力源正是來自家人。



5

嚴重憂鬱者突然有活力，不要忽視

嚴重憂鬱症者突然變得有活力，要特別留意。當事人可能已經度過自殺的猶豫期，決定要將絕望的想法付諸行動。若他突然將心愛的東西或寵物託人照顧、甚至寫遺書，都是值得注意的自殺警訊。



了解更多內容   

【小路的選擇】

故事體驗連結