

職場心理健康資源 與性別主流介紹

臺南市政府衛生局

鄭琬馨股長

79至107年全國自殺死亡人數/死亡率





法規與組織架構

- 101年12月21日
 - 臺南市政府公布臺南市自殺通報及關懷自治條例
- 108年6月19日
 - 公布自殺防治法。

全國第一個臺南市自殺通報及關懷自治條例

縣市合併後努力期程

- 100年 04月 25日 辦理公聽會
- 5月至10月 送審法制處修訂
- 10月26日 市議會程序委員會初審通過
- 12月08日 市議會三讀通過
- 101年12月21日 臺南市政府公布

該自治條例共**13**條 目的：

- ①建置本市快速、完臻之自殺通報網絡
- ②建置本市友善、人性化之自殺個案關懷服務系統
- ③降低本市自殺發生率與重複自殺率

全國第一個 自殺通報與關懷自治條例

您我都是自殺防治的貴人

步驟 1 當您遇到

- 情緒困擾需要幫助者
- 心情鬱卒痛苦者
- 有想不開念頭的人



步驟 2 您可以透過

1. 問 主動關懷與積極傾聽

五大辨識自殺徵兆

人生總會有苦悶的時候，有時一些對不上來的憂慮心情，就在瞬間，拿給心緒亂想計吧！緊縮的五臟神經，幫助人們活著一步，也生著許多遺憾的人、朋友、養成習慣或過度，因為自己愛護他人，請從「關心」開始！

請仔細閱讀世界自盡第一套題中(包括今天)，這套題能協助您辨識或察覺的徵兆，然後與這一套題認為最接近代表您感受的答覆。

| 題中內容 | 無 | 微 | 中 | 重 | 極重 |
|---------------------|---|---|---|---|----|
| 1. 感覺緊張不安 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 覺得容易悲憤或動怒 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 感覺憂鬱、心情低落 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 覺得比不上別人 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 覺得困難、難以與人親、最難過半鐘 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| * 有自殺的想法 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. 正確之：總分 0-50分(含)者請注意； 總分 51-60分者請留意、建議尋求專業協助或尋求專業協助。
 總分61-65分者請留意、建議尋求專業協助、 總分66-70分者請注意、尋求協助、建議尋求專業協助、建議尋求專業協助。
 總分71-100分者請注意、尋求專業協助、尋求專業協助、尋求專業協助、尋求專業協助、尋求專業協助、尋求專業協助。

步驟 3

2. 應 適當回應與支持陪伴

持續地關心與陪伴
減少當事人被遺棄的感覺



步驟 4 轉介與通報

3. 轉介 資源轉介與持續關懷

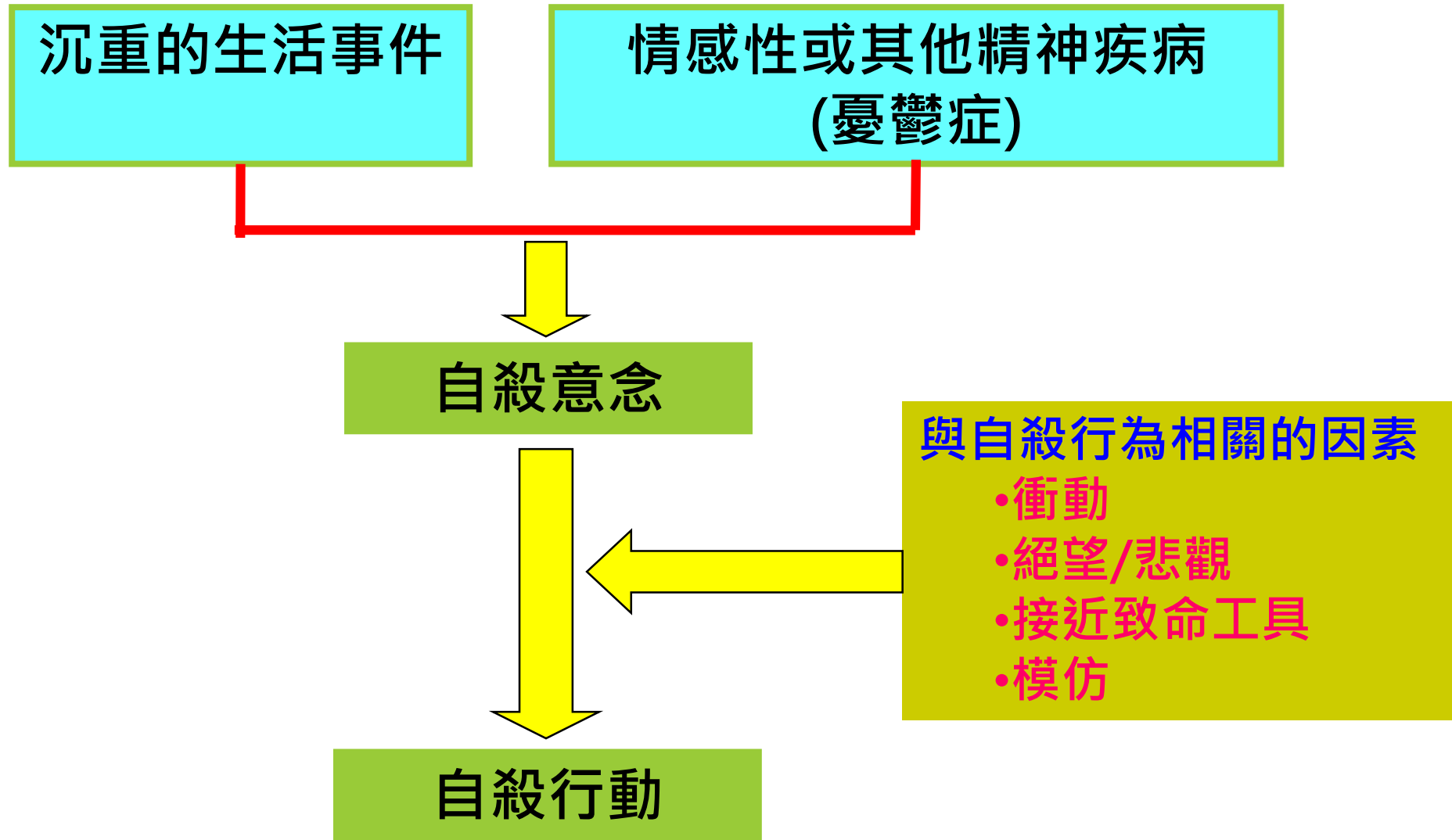
24小時 安心專線
0800-788-995
(請幫幫·救救我)

通報

06-335-9900
(想想我·救救你)

 **台南市衛生局 關心您**

自殺行為發生過程與防治方法



人生的天平



憂鬱症症狀

憂

鬱



症

無法做決定或喪失集中力



每天
疲倦或喪失精力



對平
常喜歡的事提不起興趣



過度
自責或無價值感



死亡
或自殺的念頭重覆出現



體重或食慾改變



可察覺的躁動或遲滯



脾氣暴躁或情緒沮喪



經常失眠或睡眠過度





自殺的迷思

| 錯誤迷思 | 實際上 |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 喊著要自殺的人只是說說，或想引起他人注意，不會真的去做。 | 談論自殺的人確實可能採取行動，旁人應嚴肅看待這些求助訊號。 |
| 自殺的人一心一意求死。 | 想自殺的人並非真的想死，大部分想結束的是本身的痛苦，而非結束生命。 |
| 當情緒變好時，危機也就結束了。 | 若已決定採取自殺計畫，可能表面上顯得較平靜。 |
| 與透露自殺念頭的人談論自殺，反而會促成自殺的行為。 | 談論自殺並不會促進自殺的想法，您的關心及傾聽，可以幫助減輕憂鬱與恐懼。 |
| 想要自殺的人都是心理上有疾病。 | 有自殺念頭不是單一原因所導致，自殺不等於精神疾病。 |



想死的人有什麼線索^{1/2}

| | |
|----|---|
| 語言 | 直接說出、在筆記、社群網站中表達、討論死亡時透露不正確的觀點、或常以死亡為談話主題 |
| 想法 | 一逕認定自己「什麼都做不好」、「沒有價值」、「沒有未來」等極度悲觀負面及充滿罪惡感的想法。(鬱鬱寡歡) |
| 行為 | 突然的明顯行為改變(鬱鬱寡歡突然變開心)、孤立自己、放棄財產、交代後事、把珍貴物品送人、交代家人代為執行他負責的事情，對事情失去興趣，人際退縮、情緒轉變、絕望悲傷、易怒或攻擊 |
| 環境 | 家庭發生重大變動、重要人際關係結束、重大生活事件發生。 |
| 健康 | 睡不著、多夢、不易入睡、半夜醒來 藥物濫用、酗酒、憂鬱症、恐慌症、過動症... |

想死的人有什麼線索^{2/2}

| 日期 | 時間 | 事件 |
|------|-------|--|
| 9月13 | 14:57 | 謝長廷與蘇啟誠第1通電話 (3分51秒) |
| | 15:13 | 謝長廷與蘇啟誠第2通電話 (3分16秒) |
| | 16:23 | 謝長廷與蘇啟誠第3通電話 (1分27秒) |
| | 17:19 | 謝長廷與蘇啟誠第4通電話 (4分25秒) |
| | 18:00 | 蘇啟誠公務手機撥打謝長廷公務手機 (1.5秒) |
| | 18:45 | 蘇啟誠下班離開辦公室 |
| | 19:14 | 台日協副秘書長向蘇啟誠LINE訊息傳送「外交部獎懲作業要點」給蘇啟誠(未讀) |
| | 19:19 | 蘇啟誠傳送SMS簡訊1則給大阪處秘書，告知不必依原指示搬動辦公桌 |
| | 晚上 | 蘇啟誠打電話給在台灣的妻子，但沒聯繫上 |
| | 9月14 | 早晨 |

資料來源／監察院 製表／陳洛薇 ■聯合報

12:13 4G

還原自畫前一天！蘇啟誠傳最...

LINE TODAY | 國內

據了解，由於蘇啟誠在辦公室的位子，背後是對著窗戶，以傳統風水角度來看缺乏靠山，所以在燕子事件發生後，其妻曾建議他調整座位方向；收到簡訊的大阪辦事處人員對監委證實，蘇啟誠輕生前幾天心情不佳，且多次想調整座位，因此他也深感後悔，認為當時若加以關心，或許就能阻止憾事發生。

事隔近9個月，監察院今日決議糾正外交部，同時公布調查報告，指蘇啟誠之死與外交部於事實未釐清前，即強令大阪處針對燕子風災事件提出檢討報告具有重大關聯性，然而外交部迄今仍認為是假新聞壓力造成蘇處長輕生，仍未查明是何人強令蘇處長提出檢討報告並對其加諸羞辱性言行，核有違失。

《TVBS》提醒您：

自殺解決不了問題，卻留給家人無比悲痛。請珍惜生命。

請再給自己一次機會

自殺防治諮詢安心專線：0800-788995 (24小時)

生命線協談專線：1995

張老師專線：1980

珍愛生命守門人做些什麼

1問

- 運用簡式量表主動關懷與積極傾聽

2應

- 適當回應與支持陪伴

3轉介

- 資源轉介—110.衛生局.社會局.....
- 持續關懷

我
需要幫助

我
很痛苦

我
需要關心

訊息

自殺意念
自殺計畫



1925安心專線（依舊愛我）

- 衛生福利部提供
- 有心理壓力或情緒困擾者
- 24小時免付費心理諮詢
- 影片（請注意看結尾有彩蛋）
- 大樓篇
- 醫院篇
- 點我看更多資源
- 或電洽鄰近衛生局、衛生所

1925
依舊愛我



難過時需要的不是道理，
而是感同身受的陪伴。



©MaoMaoChong, Licensed by Indot Image

台南市免費心理諮商預約

- 臺南市政府衛生局提供
 - 有心理壓力或情緒困擾者
 - **06-3352982**
 - 上班時間來電預約
 - 遍及35區，40個服務據點
 - [詳情請點我](#)
 - 或搜尋  台南市免費心理諮商
- 勞工健康服務中心也有提供心理諮商服務 (工作相關問題)
 - 06-2135101



心情溫度計APP

- 什麼是『心情溫度計』？
- 如何善用『心情溫度計』？
- 介紹影片
- 其他運用授權請洽(02)2381-7995



心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，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。

完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害

- | | | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|---|
| 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. 覺得容易苦惱或動怒 | 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

前5題總分：

- 0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

* 有自殺的想法 *


本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分爲2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

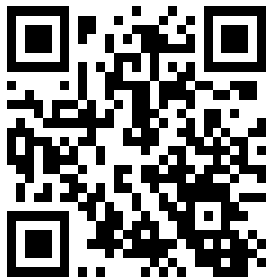
免費下載心情溫度計APP



- 上APP store或Google play商店搜尋『心情溫度計』
- 使用手機掃描QR code進行連結

FB好心情粉絲團

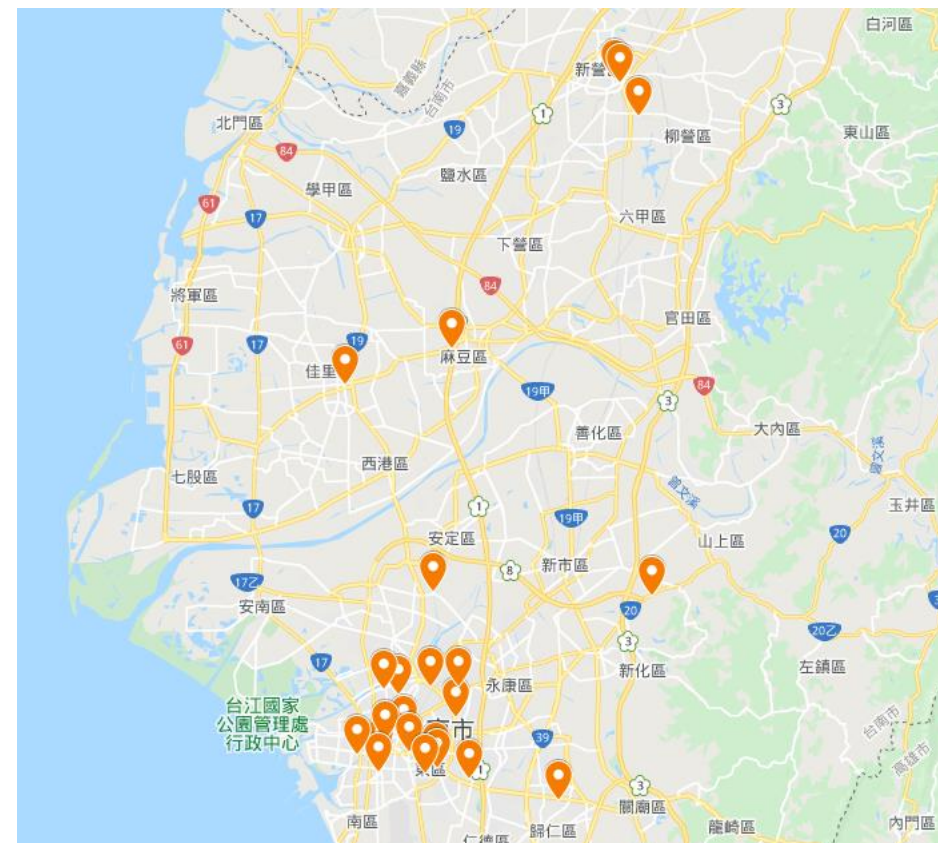
- 臺南市政府衛生局提供
- 對心理健康議題有興趣之人
- 分享心理、紓壓、生活等文章
- 分享心理健康課程、活動
- 臉書  [好心情粉絲團](#)



The screenshot shows the Facebook interface for the fan page. The profile picture features a stylized heart with a keyhole and a key, surrounded by two figures holding hands. The page name is '臺南市社區心理衛生中心『好心情』粉絲團' with the handle '@TainanLoveLife'. The main banner displays the phone number '1925' in large yellow 3D characters, with the Chinese characters '依', '舊', '愛', '我' (Yi, Jiu, Ai, Wo) written below each digit. To the right of the numbers is a red telephone handset icon with the text '安心專線' (An Xin Special Line). The page has a rating of 4.6 out of 5 based on 35 reviews. Navigation options include '已說讚', '追蹤中', '分享', '建立', '直播', '活動', '優惠', and '工作機會'. A '聯絡我們' (Contact Us) button is also visible.

台南市職場心理健康醫療服務機構

- 服務項目
- 1.提供企業特約合作心理健康服務
- 2.心理精神衛生講座課程講師
- 目前有8家醫院、8家診所、2家心理治療所、4家心理諮商所
- 網址



「心快活」心理健康學習平台

- 衛生福利部委託國立成功大學建置
- 分兒童、一般民眾、專業人士版
- 有職場適應與解壓、家庭關係與親密關係之成熟等系列課程
- 心理知識王等互動問答
- 贈送好心情、轉念一字訣等心理健康佳句
- 心據點，介紹各地心理資源
- 網址：<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main>

| | | |
|-----|---|--------------------------|
| 心消息 | 心專欄 | 心宣導 |
| 心消息 | 文章專區 影音小品 時事衛教 作者群 | 衛福部公告 政策白皮書 相關法令規章 |
| 心據點 | e-learning | 心連結 |
| 心據點 | 課程區 心理知識王-情境快問快答 心理知識王-心理健康金頭腦 心理知識王-心理健康知識庫 轉念一字訣 贈送好心情 自我學習問卷 | 心連結 |

珍愛生命數位學習網

- 全國自殺防治中心提供
- 提供護理人員、醫師、心理師、藥師、公務員、等學分。
- 提供職場心理衛生、自殺防治等多元課程
- 網址：<https://www.tsos.org.tw/p/elearning>

課程種類 (每堂1分)



護理人員

學分類別：專業課程
學分上傳：每週五



醫師

學分類別：醫學倫理課程
學分上傳：每月15日



諮商心理師

學分類別：專業課程
學分上傳：每月15日



臨床心理師

學分類別：專業課程
學分上傳：每月月初



家醫科醫師

學分類別：甲類課程
學分上傳：每月月初



藥師/藥劑生

學分類別：專業課程
學分上傳：每月20日



公務員

學分類別：人文素養課程
學分上傳：每兩個月月初



關懷訪視員

員工協助方案(EAP)

- 1994年，勞動部(前勞委會)將「勞工輔導」更名為「員工協助方案」。
- 方案內涵
 - 工作面
 - 健康面
 - 員工協助方案服務系統
 - 生活面



工作與生活平衡補助計畫

- 勞動部推行，2014年迄今
- 補助項目：
 - 員工關懷與協助課程
 - 員工紓壓課程
 - 友善家庭措施
 - 兒童或長者臨時照顧空間
 - 「工作生活平衡」資源手冊或宣導品
 - 支持中高齡、身心障礙、遭受家庭暴力、工作適應困難或是妊娠員工之協助措施
- 詳情洽網址：<https://wlb.mol.gov.tw/Page/index.aspx>





推動效益

- 員工

- 兼顧工作權責及個人生活需求。
- 提高對工作與生活抗壓性，維持健康身心狀態與成就自我實現。
- 工作的同時，享受和諧家庭關係、豐富社會參與與休閒生活。

- 企業

- 降低流動率、缺勤率、工安意外及人事成本。
- 增進員工效率創意，創造有向心力工作團隊。
- 形塑公司社會企業形象，吸引及留住優秀人才。
- 提高生產收益與股東報酬，強化企業競爭力。



其他資源

- 影片-職場心理衛生與自殺防治_方俊凱(108年9月)
- 勞動部職業安全衛生署勞工健康照護資訊平台
- 三區勞健中心 免付費電話：0800-068-580(您要幫我幫您)
- 勞動部職業安全衛生署-南區勞工健康服務中心FB
- 勞動部職安署中小企業臨場健康服務補助管理系統
- 國健署健康職場資訊網

性別工作平等

- 產假
- 安胎休養
- 陪產假
- 產檢假
- 育嬰留職停薪
- 減少或調整工作時間
- 家庭照顧假
- 哺(集)乳時間
- 生理假



職場性騷擾防治

- 敵意式性騷擾
- 交換式性騷擾
- 30人以上應訂定揭示防治措施、
申訴及懲戒辦法
- 受雇者可向事業單位或勞工、
社會局申訴
- 男女都可能遭遇
- 詳情可洽 [勞動部職場性騷擾防治專區](#)



- 運動是經濟有效的紓壓方式
- 壓力:不只是紓壓，而是面對它
~~

紓壓5撇步 心情好 fun鬆



保持簡單生活，
偶爾讓自己放空，
不忙碌！



三餐均衡飲食，
身體健康，心情也愉悅！



每天保持在6至8小時，
維持充足睡眠精神也飽滿！



適當運動可以放鬆身心，
同時分泌腦啡因，
讓心情更愉快！



擁有朋友、
傾聽心事，
能讓情緒
有適當的出口！

謝謝聆聽

請大家協助填
答滿意度問卷


朋友，不要忘了
還有我們在關心您！

有情緒困擾的朋友，請不要放棄自己
打電話給我們，讓我們幫助您

安心專線：**1925**
(依舊愛我)



我們聽您說

台南市長
黃偉哲