

珍愛生命守門人訓練： 主動關心、瞭解與陪伴

杜家興 臨床心理師

衛生福利部嘉南療養院

歡迎加入臉書社團：正念教育

[001-自殺防治_2014 910世界預防自殺日宣傳短片 完整版](#)



Where is 心痛的「心」？



從實例改編的故事開始.....




- **先說一些故事**
 - 一問二應三轉介的重要
- **多一點敏感度**
 - 不是零容忍，盡力就好
- **要敢問**
 - 聆聽、陪伴、停駐在深層的期待與需求
- **要敢求助且重視心理感受**
 - 心理感受讓我們學會面對內心世界

我接觸過的自殺個案的心聲

- 其實一直都有想死的念頭
- 求助，真是不容易的一步啊！
- 憤怒
 - 強烈不甘願想藉此報復、換個方式得到能力
- 絕望
 - 一直到某個時間點到了，突然覺得活夠了……
- 被茫然淹沒
 - 原來強烈的失落痛苦、自責與內疚壓垮了自己
- 離開不是懦弱而為自己承擔與作主
 - 其實不想造成大家的麻煩
- 想好好感謝再離開
 - 真得好享有個圓滿的人生



曾做了什麼有幫助的...

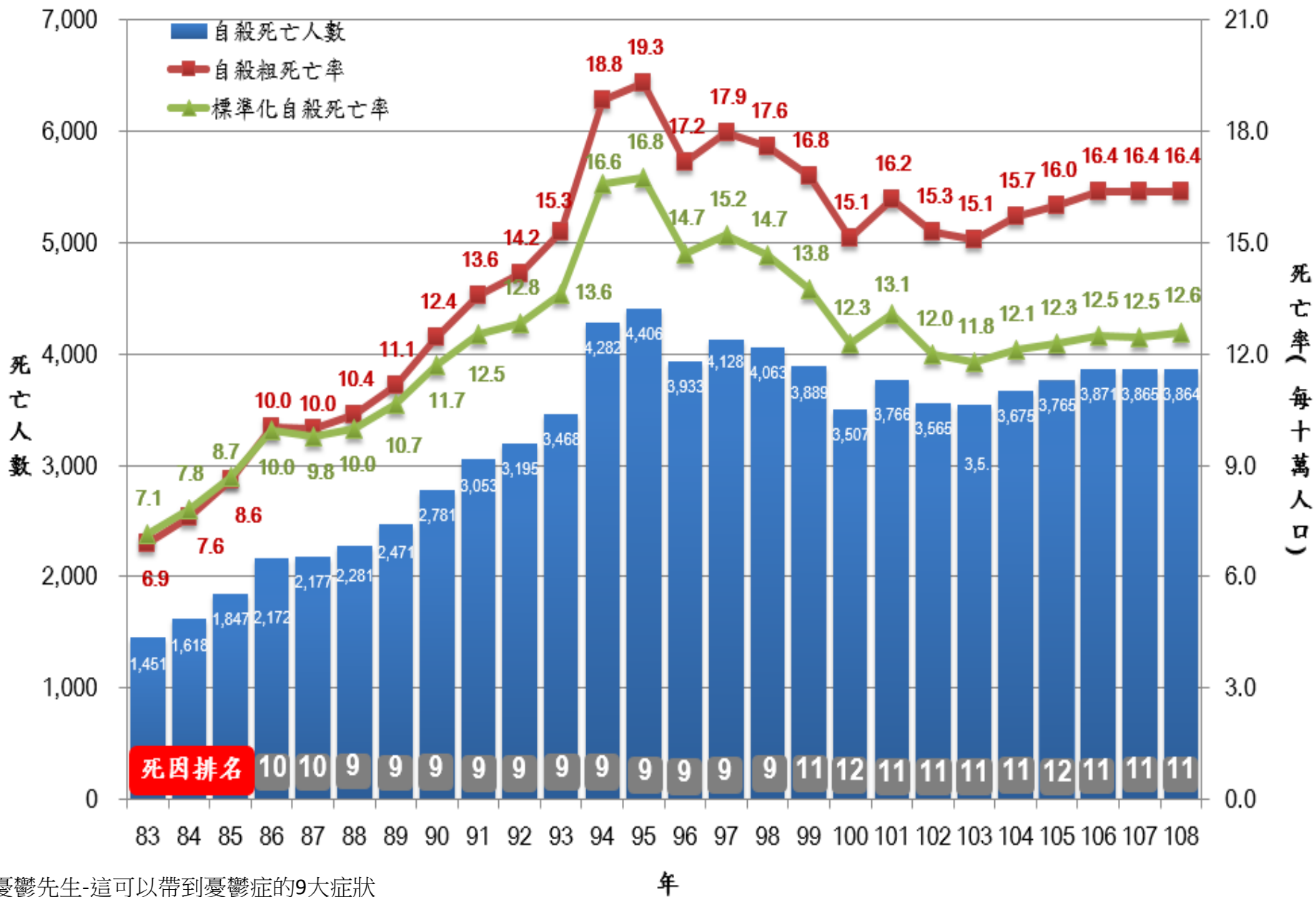
- 
- 大大的專注眼神
 - 不提烏問題的亂問
 - 承認一時好苦也難解但願意陪伴
 - 允許談論任何負面的想法與衝動
 - 即便個案去做了一些，也要表達對其感受的關注與理解
 - 確認下次見面的時間以及臨時惡化狀況的緊急處理方案
 - 持續將我心中的恐懼、氣憤、無助、解決問題的衝動，轉化為上面的要素



關於自殺個案，您需要知道

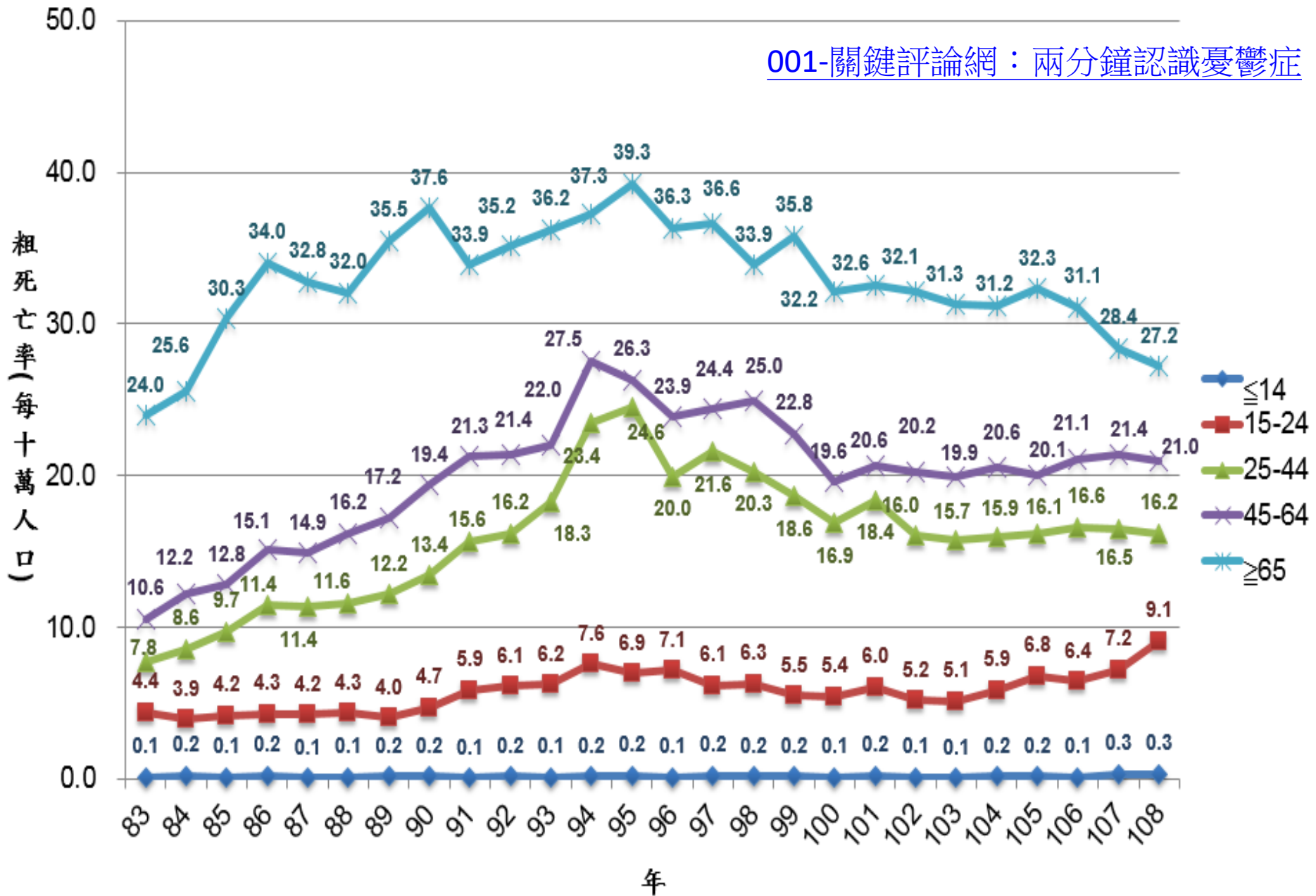


全國83至108年自殺死亡人數、粗死亡率及標準化死亡率



全國83-108年各年齡層自殺死亡率

[001-關鍵評論網：兩分鐘認識憂鬱症](#)



考題

是非題

1. 不斷換男(女)朋友的，不會自殺。
2. 曾喝酒吸毒紓壓，算是找到一時的調適方法，不會自殺的。
3. 遇到低潮的人，努力開導最重要，所以第一步就要喚醒他的理性。
4. 失去重要的人事物，會讓人更珍惜生命，不會自殺的。
5. 一直喊著要自殺的，只是吸引大家注意，不會有事的。
6. 曾經有自我傷害甚至嘗過自殺的，已經發洩過了，不會再想不開了！
7. 轉介時，要確保安全，尊重意願（表達理解但承諾不是同意與配合），承不諾保密（不外洩給不相關人）

• 簡答題

1. 自殺守門人的任務口號
2. 發現校園/公司裡有人有自殺高風險，第一個想到什麼樣的流程與人員？
3. 發現自殺高風險對象，方圓百里可以運用的專業資源有？



DEPRESSION

SIGNS AND SYMPTOMS



HELPLESSNESS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim in minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

無助



THOUGHTS OF DEATH

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim in minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

想死念頭



GUILT

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim in minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

罪惡感



CHANGES IN APPETITE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim in minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

食慾改變



ANGER

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim in minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

憤怒



ENERGY LOSS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim in minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

喪失活力



WITHDRAWING FROM FRIENDS & FAMILY

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim in minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

退縮封閉



SLEEP PROBLEM

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim in minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

睡眠問題



NO CONCENTRATION

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim in minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

無法專注

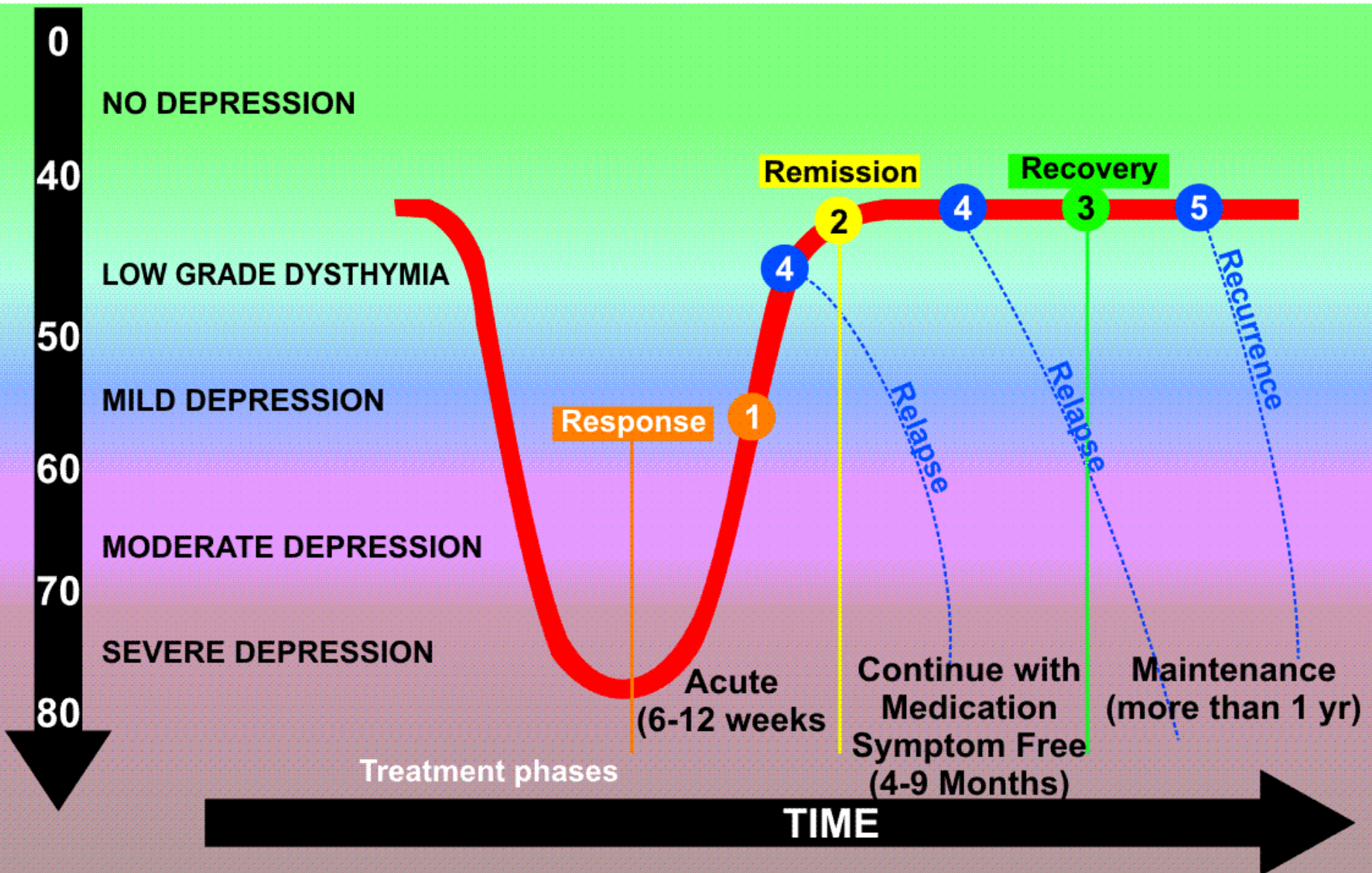


ALCOHOL AND DRUG ABUSE

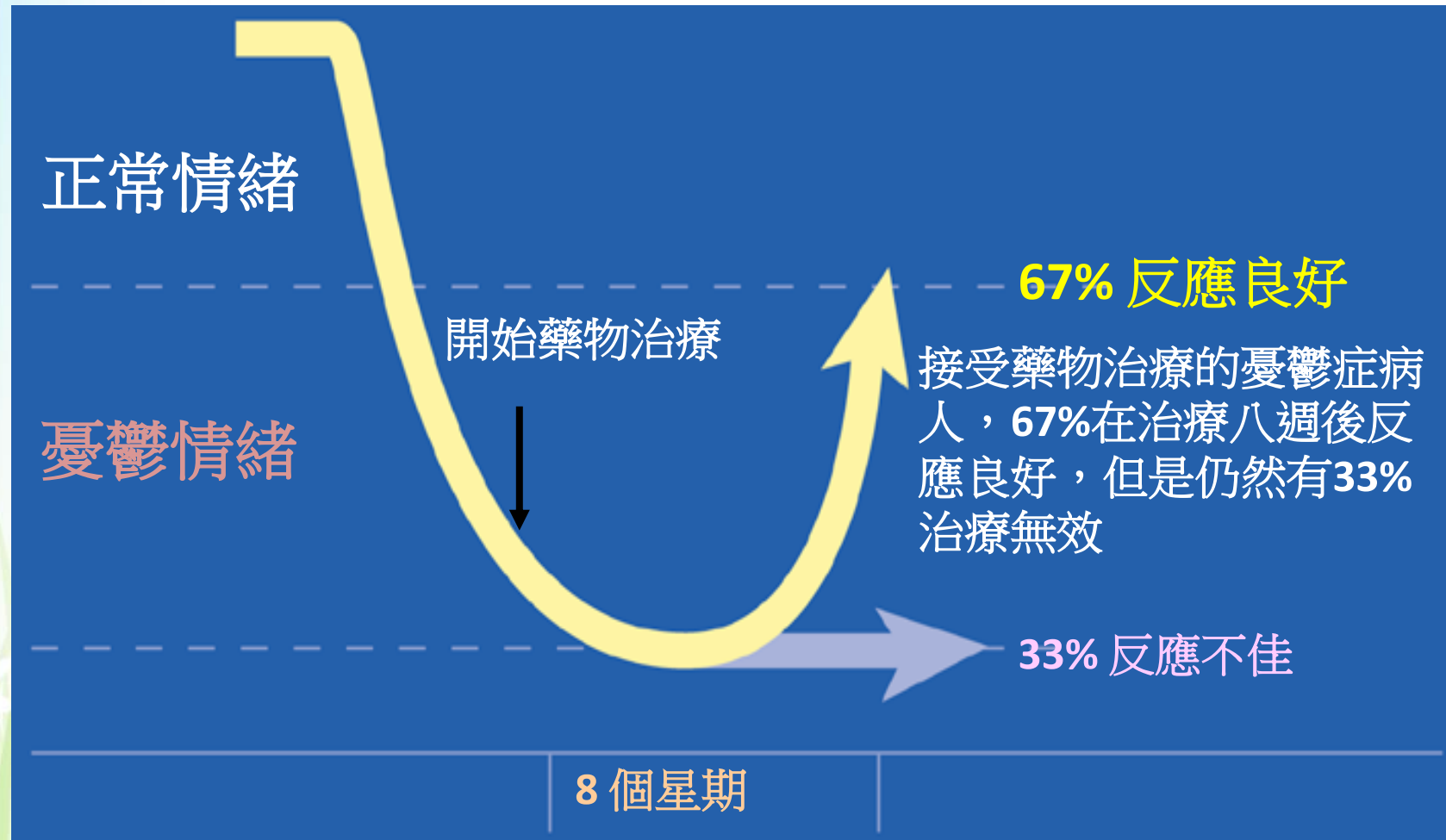
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim in minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

濫用酒藥

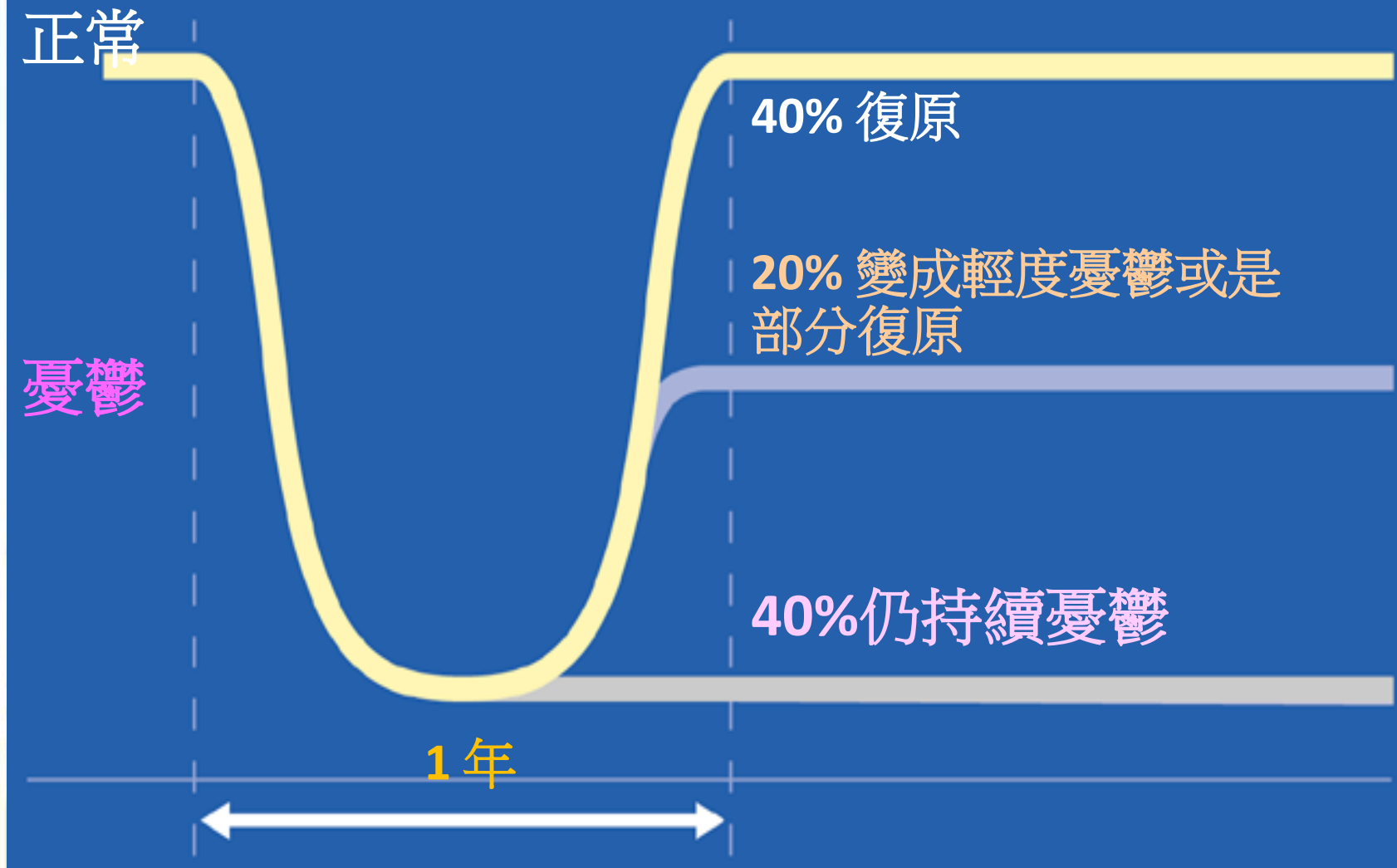
INDICATION HOW LONG MEDICATION SHOULD BE TAKEN



藥物治療的反應率

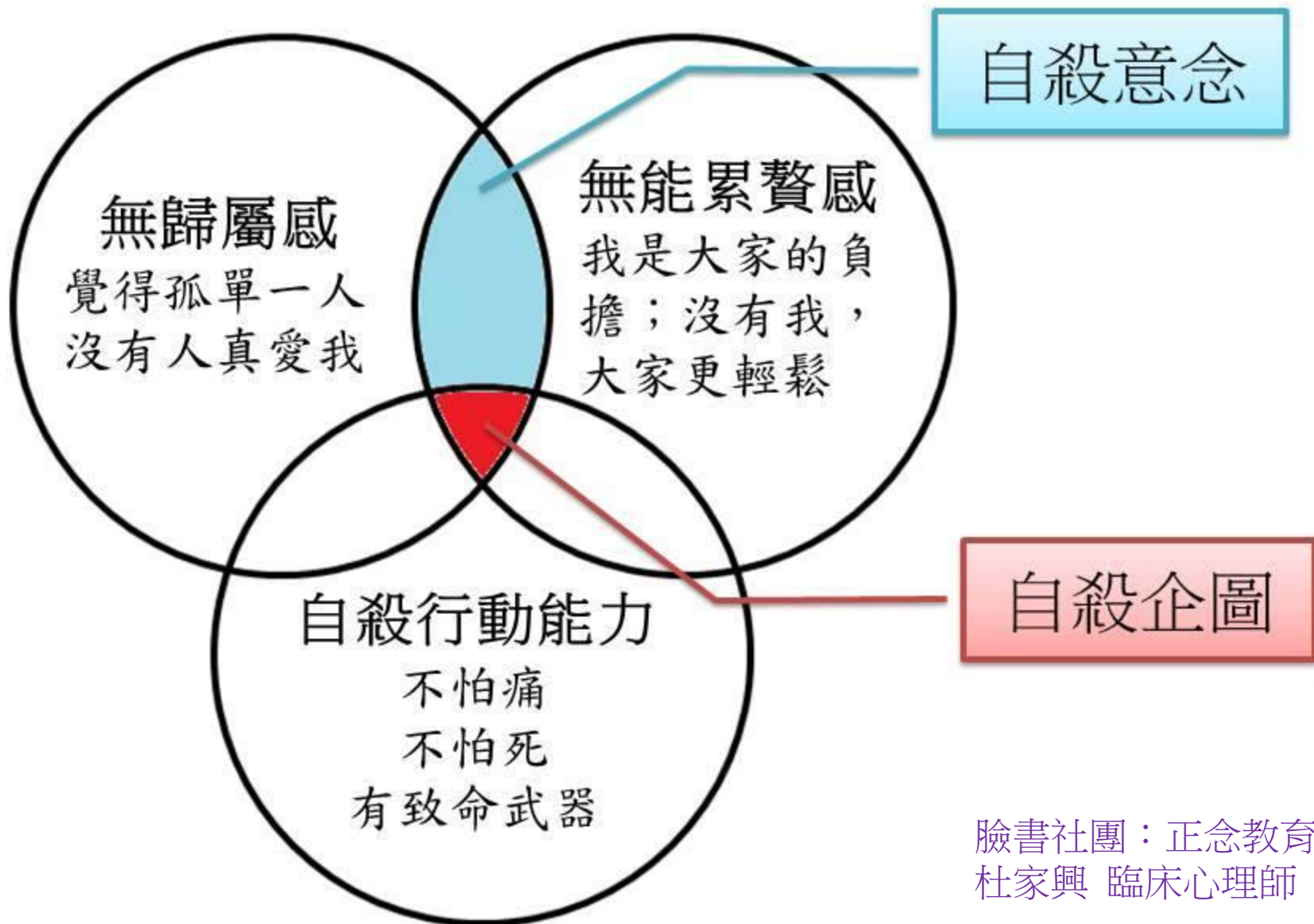


未治療之重度憂鬱症病程



Stahl. *Essential Psychopharmacology*. 2000.

自殺－人際理論



臉書社團：正念教育
杜家興 臨床心理師

所有的人都在 與喪失（ Losses ）做鬥爭

《必要的喪失》
Judith Viorst

母親要離開我們，而我們也要離開她；
母親的愛永遠不能為我們所獨享；
傷害我們的東西總是得不到我們的青睞；
我們在本質上都是孤獨的；
我們不得不承認，別人和我們自己都是愛與恨、善與悲的混合體；
一個女孩無論多麼聰慧、美麗、迷人，她都不能嫁給她的父親；
我們的選擇會因身體結構和內疚而受限；
任何人際關係都有裂痕；
在這個星球上我們的存在不會永恆；
我們根本無力保護自己和所愛的人——我們無法免除危險和疼痛，
無法避免時間流逝和容顏憔悴，無法避免死亡來臨和必要的喪失。

失去、離別、放棄會使我們成熟

Judith Viorst 《必要的喪失》

終其一生，我們都通過放手而成長。

我們放棄深交摯誼，我們放棄自己曾經珍愛的東西。無論是我們的夢想還是我們所鍾情的人，我們都必須面對永遠無法實現和無法擁有的現實。

情感的投入會使我們易受喪失之痛。有時，不管我們多麼聰明，都必定面臨喪失的結局。

我們對於生命核心的理解就是我們對於喪失的理解。

我們成了什麼樣的人以及過著哪種生活都是由我們的喪失經歷決定的，無論這些經歷是好還是壞。



重要的
自殺
風險因子

← 先前
嘗試過
自殺

曾經有過
物質濫用

有身體
方面的
**失能
疾病**



或

有朋友
或家人
自殺死亡

有關係方面
的問題

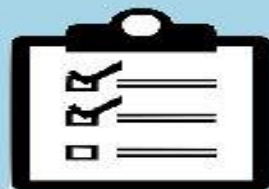
有管道
取得具
傷害性的
工具



持續遭受
霸凌

最近有
家人或
好朋友
死亡

曾有心理健康
方面的病情





跟父母之間的連結

跟其他成人之間的連結



學校安全性



學業成就

保護性因素

跟關懷的朋友保持親近聯繫



知道並能取得當地心理健康服務資源




鄰居守望相助



整體而言具有堅韌、恢復力

破碎的心，從身體的復原開始

- 憂鬱症不只是心情不好、遇到困境而已
 - 原來「自殺」是可以接觸、瞭解與翻轉的
 - 陪伴能力這麼給力！
 - 說理分析 << 經驗分享 << 充滿理解的對待
 - 他人，不是用來控制的，也不是襯托我的人生的
 - 增上緣與逆增上緣
 - 原來我對人生的理解與追求，才是決定我身心安穩與幸福的最大關鍵
 - 生活理念
 - 辨認出「小我」，重新發現「真我」
 - 時時刻刻的覺察力與選擇
- 

• 杜心理師的五力復原模型：

- 嚴重時要補充「體力」
- 恢復期要加強「腦力」「連結力」
- 穩定期要訓練「心力」
- 復原期見多識廣，生命才有「活力」

體力

腦力

連結力

心力

活力

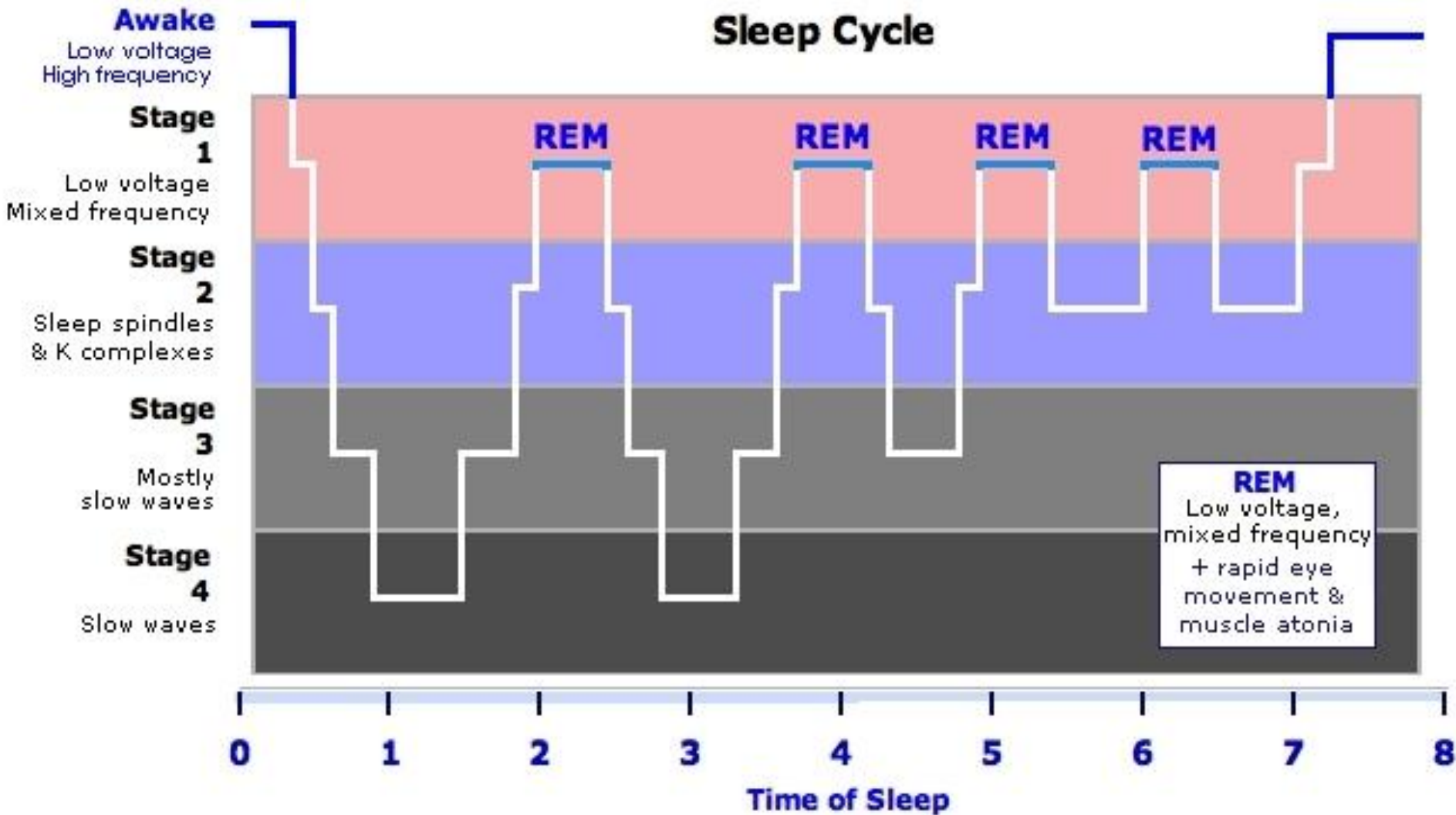
- 怨天尤人
- 自怨自艾
- 畏縮逃避
- 攻擊推諉

生命低潮，
是個貴重的禮物

能吃能睡，人生最幸福！

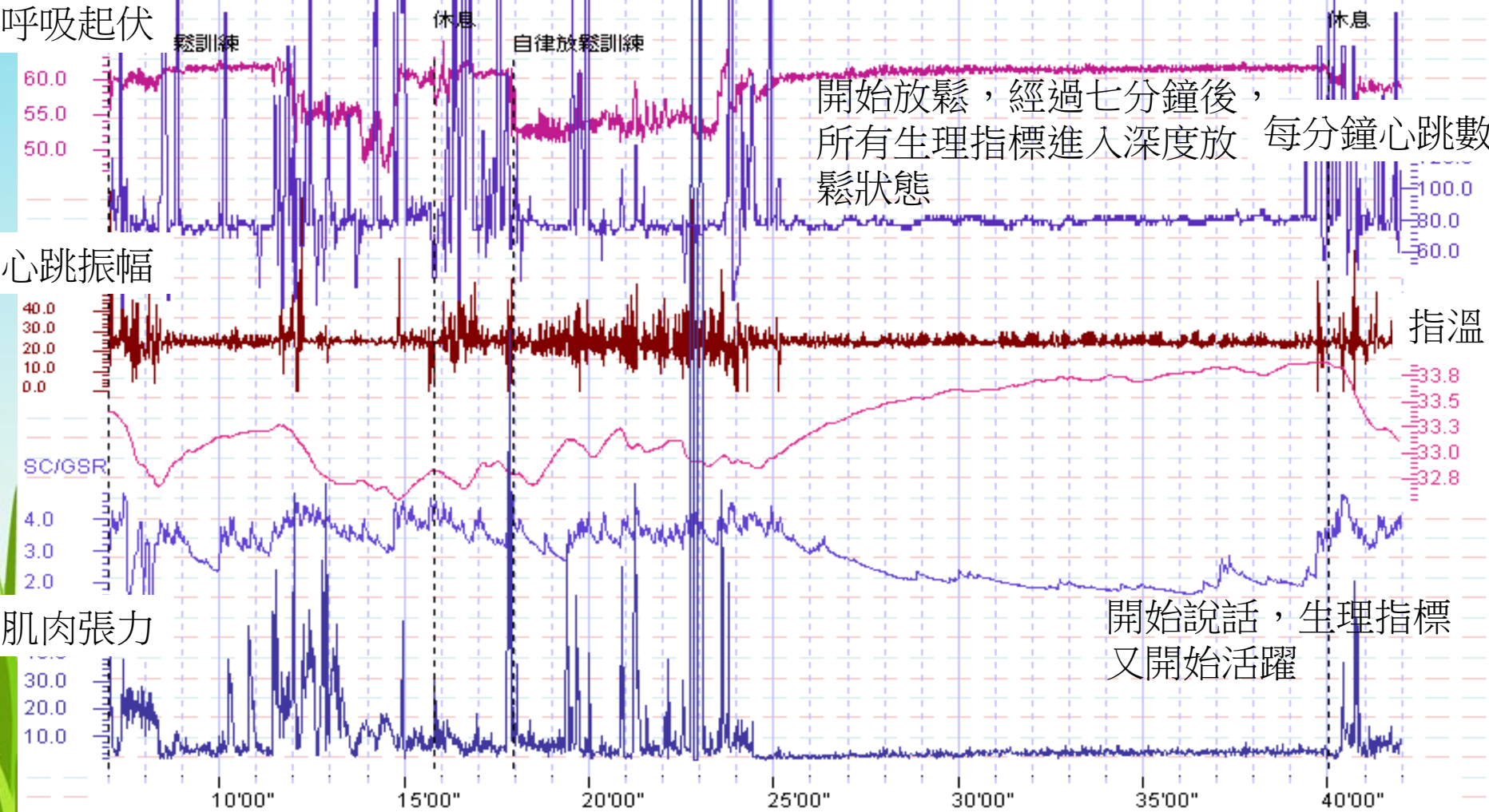


睡眠有階段又循環



生理回饋治療

BioGraph Software V2.0
File Instruments Screen Config Help



同理共鳴的陪伴最有力



1/3的人因為憂鬱、耗竭壓力，而覺得能以應付工作



跟同事吐實的人當中，71%覺得有幫助

83%

of these felt isolated and lonely as a result.

其中83%的人覺得因此被孤立並感到孤單

< HALF
of those who have found it hard to cope at work because of depression have confided in a work colleague.

這些因憂鬱而有工作困境的人當中，超過一半的人會跟同事吐露

www.friendsinneed.co.uk Depression Alliance.org @DepressionAll

珍愛生命守門人的任務



How to Help

If You Think a Friend or Loved One
May Be Considering Suicide

Know the warning signs

And trust your instincts. If you are worried about someone, it's worth taking the next step.



Offer to help

Let your friend or loved one know that you are worried about them and want to support them. Just knowing that they are not alone will probably be a big relief.



Listen

Listen – and pay attention to online conversations and posts – don't judge, and try not to act shocked, no matter what they say. Take them seriously.



Encourage them to get help

Encourage them to go to an adult that they trust – a family member, teacher, or guidance counselor.



If they won't go for help or if you don't think they'll do it fast enough

Tell an adult that you trust, right away. It is also important to call the National Suicide Prevention Lifeline (1-800-273-8255) if you're worried, stressed, or aren't sure who to tell. Don't keep it a secret, even if your friend made you promise. You could be saving their life.



怎麼幫忙？

1. 熟悉警訊
2. 提供協助
3. 傾聽與陪伴
4. 鼓勵他們尋求協助
 - 若他們不求助或你認為他們不會盡快去求助，找你信任的成人/協助資源/專業人員

Call the National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-TALK (8255)

<http://www.suicidepreventionlifeline.org/>

<https://www.pinterest.com/pin/455567318529552286/>

自殺念頭很常見，自殺計畫不對勁！

- 先熟悉：人陷入低谷的徵兆
- 善用：取得『心情溫度計』
 - 學生輔導中心
 - 廠區入口
 - 健康中心
 - 網站
 - APP





簡式健康量表

「心情溫度」



五大評量每週自我檢測

健康從「關心」開始

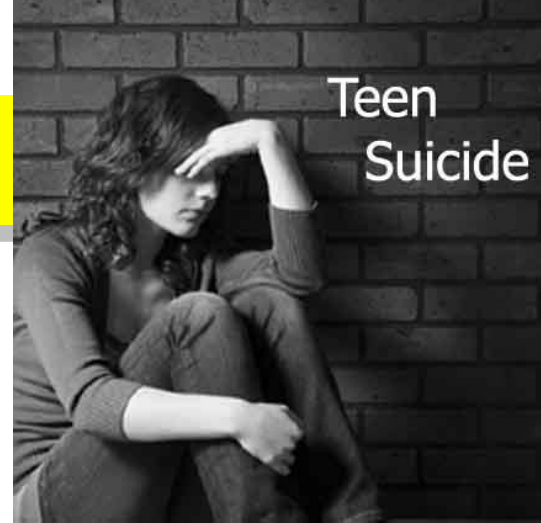
人生總偶有遇到困頓時，有時一股說不上來的莫名心情，困在那裡…拿起心情溫度計吧！簡易的五個問題，幫助自己找出下一步；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣週週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始！

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. 覺得容易苦惱或動怒	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. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

自殺，其實有徵兆

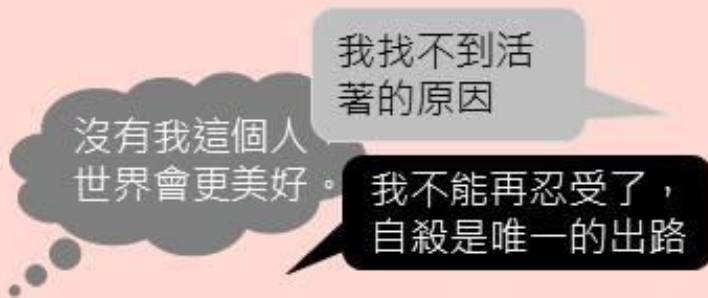
- 自尊強烈受損的經歷
- 對事提不起興趣、社交疏離
- 失眠、食慾及體重下降
- 悲觀、負面想法
- 自責、無望、無助、無價值感
- 酒精與物質濫用
- 分送與託孤的言行
- 痛苦難熬的身心折磨感
- 自殺念頭→自殺計劃→自殺行為



自殺警號



透露自殺或傷害自己的想法，甚至計劃（例如：在交談中、網上留言、家課中等）



對未來感到絕望、不再計劃將來



尋找自殺的方法或途徑



酗酒、濫用藥物



嘗試獲取自殺的工具



性情和情緒大幅改變（如：抑鬱、易怒、變得暴力、睡眠或胃口出現問題、明顯地孤立自己，不想見人，與人聯繫、不注重個人衛生及儀容）



威脅要尋死

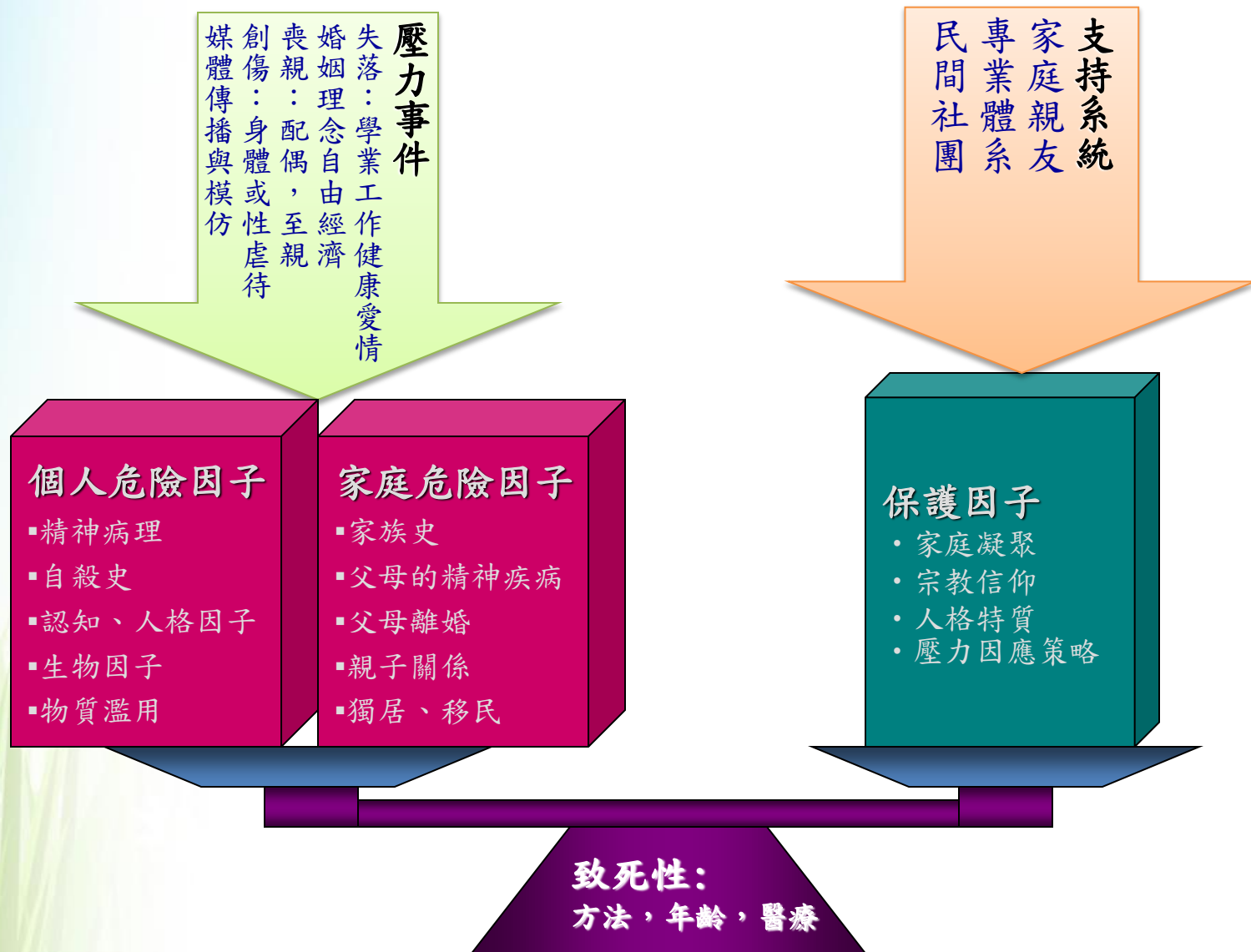


安排身後事（例如：將貴重財物轉贈他人、寫遺書）

朋友的廢文，真的是廢文嗎？ 1:14
<https://www.youtube.com/watch?v=3u9KQIVBybs>

提高你的警覺！

如何判斷個案的危險或風險程度？



自殺的風險因素

Risk Factors



感到被孤立



受欺凌或欺凌他人



精神健康問題



感到絕望



罹患重病



經歷意外或災難

自殺的保護因素

Protective factors

成為支持關心的來源



願意尋求協助
及接受幫助



正面及有效
解決問題的技巧



良好的人際關係
及社交網絡支援



自尊及自信



穩定的情緒



健康的生活方式³

2 To Response 應



- 身為生命珍愛守門人，可以...
 - 表達你有感受到一些他的苦惱、感觸和
需求
 - 聽起來，你過得很辛苦
 - 聽起來你的內心裡很苦/很悶/很難受/想哭/
想生氣...
 - 聽你這麼說，其實你想要/很在意的是.....
 - 強調你/妳對他的支持，以及願意陪伴
 - 只要你願意，我們一群朋友都願意聽你說！
 - 避免只顧問題的界定與解決
(∵這會讓苦惱的人覺得不被瞭解)

**KEEP
CALM**

保持冷靜

我以前都遇過同樣既問題，
但我都無諗過自毀 / 自殺。



平心靜氣地聆聽

你唔可以傷害自己架，咁
樣你嘅父母會好傷心㗎。



鼓勵對方講出自己的感覺
回應或反映你所聽到的訊息



直接表達關心

不標籤對方
「竊線、愚蠢」



鼓勵並陪伴對方
尋求專業協助

不持批判的態度
不怪責對方



有人跟我提到想自殺時
，我可以...



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

萬一對方面說的心事，我幫不了？

1. 穩住自己，就是幫助對方

- 單純的陪伴，就是幫助

2. 穩住後，試著關心對方的辛苦、感受和需求

- 聽起來你的內心裡很苦/很悶/很難受/想哭/想生氣…
- 聽你這麼說，其實你想要/很在意的是……
- 遇到困境，最重要就是知道還有人關心/在意自己…

3. 用時間換取空間

- 暫時不要特別去做什麼，用一些時間讓我瞭解你內心的感受，如果你有想要的話，我知道有個人或許可以給我們一些方向，我們一起去試試看



怎麼回應？

- 謝謝你願意跟我分享你的故事，讓我瞭解到你心理的苦，這些苦需要被關心、好好疼惜！
- 經歷了這麼多，你的心疲倦不少，需要一些關心來陪伴和支持。

Q：想要問一點積極正面的， 可以怎麼問？

- 建議**此時不宜**。若非問不可，目的也是在瞭解個案各種的內在力量，而非說服個案
- 口吻：邀請、請教、暫時性
 - 這陣子你經歷了什麼？
 - 讓你感到最苦的是什麼呢？
 - 如果硬是要回想，在你印象中，有誰知道了你的苦會感到好捨不得的呢？（曾經希望誰會這樣？）
 - 安全感很重要，在你印象中，你曾經怎麼感覺到自己很有安全感、很放鬆？
 - 什麼是你這個人最重視的？（人事物）
 - 在你過去的經驗中，「有什麼人事物曾經」讓你感到比較有力量？

成為更好的幫忙者

當身旁有經歷創痛的人，你可以這樣做：

保持尊重、慈憫的態度
徵得允許後再陪伴



協助對方放鬆
如倒杯水、散步、簡單運動



仔細聆聽

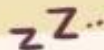


不試圖讓傷痛遠離
讓悲傷者感覺自己的感覺

主動約對方見面，
聊聊、走走。



專注在對方身上
心無旁騖



溫和鼓勵適當休息與睡眠

耐心等待，慢慢來
讓對方找到自己想說的話
自己面對傷痛的辦法與步調

保持平靜和緩的語調



不提供解決
不輕易提供建議
但確實陪伴同在

容納之窗 Window of Tolerance (Daniel J. Siegel)

過度激發



↑
高情緒反應，攻、逃行為
高警覺、焦慮、易怒、思緒混亂

適中



處在當下，可以容納適度壓力，
能專心學習也能放鬆，
感覺快樂滿足

過低激發



↓
沒感覺、退縮、無力、斷線、人
在心不在、憂鬱沮喪

How We Lose It

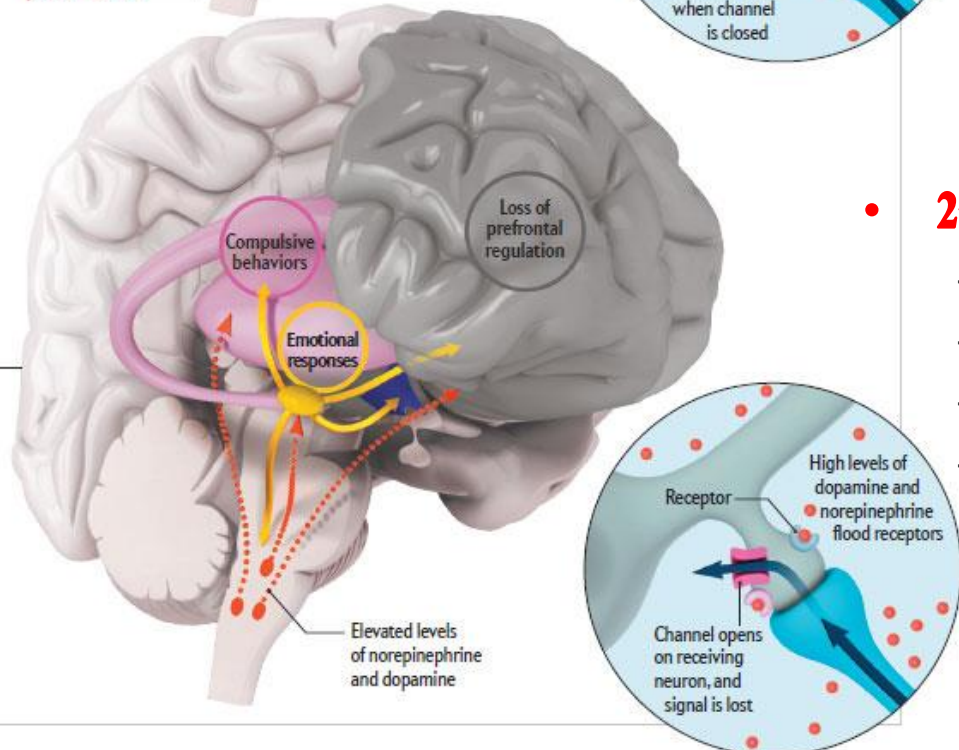
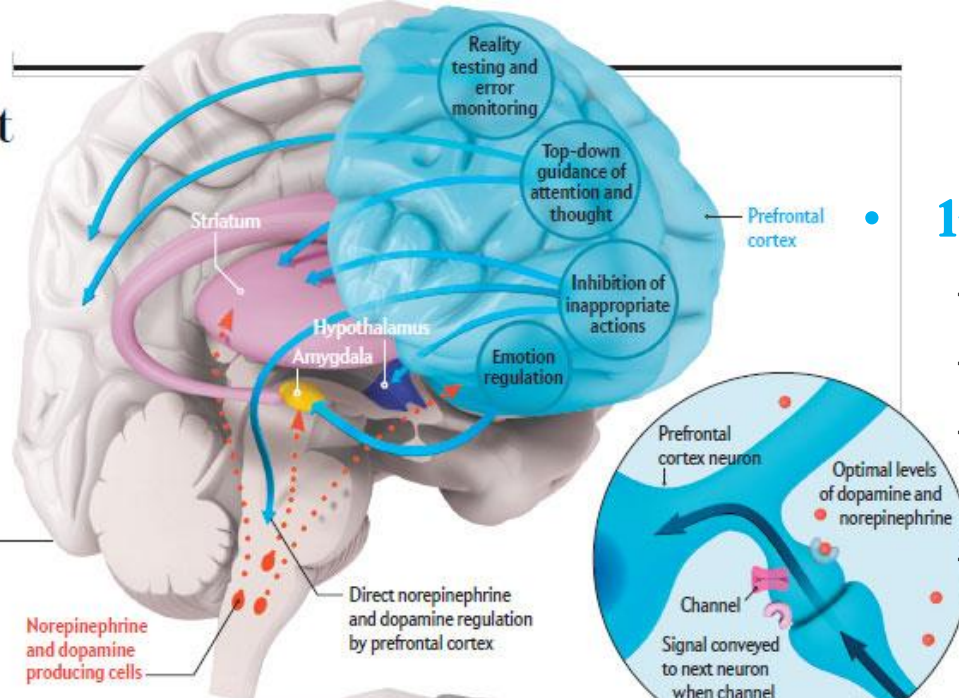
The area just behind your forehead is the brain's executive control center. The prefrontal cortex, as it is known, is responsible for our ability to inhibit inappropriate impulses. Ordinary, everyday acute stresses are capable, however, of undermining this basic sense of self-control, allowing emotionality and impulsivity to take over.

Unstressed

Signals from the prefrontal cortex move to areas deep within the brain to regulate our habits (striatum), basic appetites such as hunger, sex and aggression (hypothalamus), and emotional responses such as fear (amygdala). The prefrontal cortex also regulates the stress responses from the brain stem, including the activity of neurons that make norepinephrine and dopamine. Moderate levels of these two neurotransmitters engage receptors that strengthen connections to the prefrontal cortex (inset).

Stressed

The amygdala commands the production of excess norepinephrine and dopamine under stressful conditions. That, in turn, shuts down the functioning of the prefrontal cortex but strengthens activity in the striatum and the amygdala. High levels of norepinephrine and dopamine in the prefrontal cortex switch on receptors that open channels that disconnect the links between prefrontal neurons, thus weakening that area's role in controlling emotions and impulses (inset).



1號額葉回路

- 調節情緒
- 抑制不恰當行動
- 由上而下地引導注意力和思想
- 檢核現實與監控錯誤

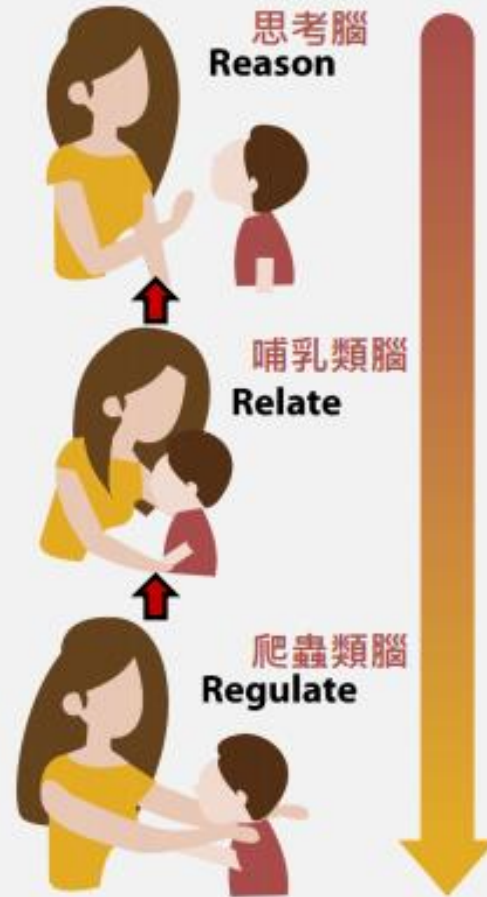
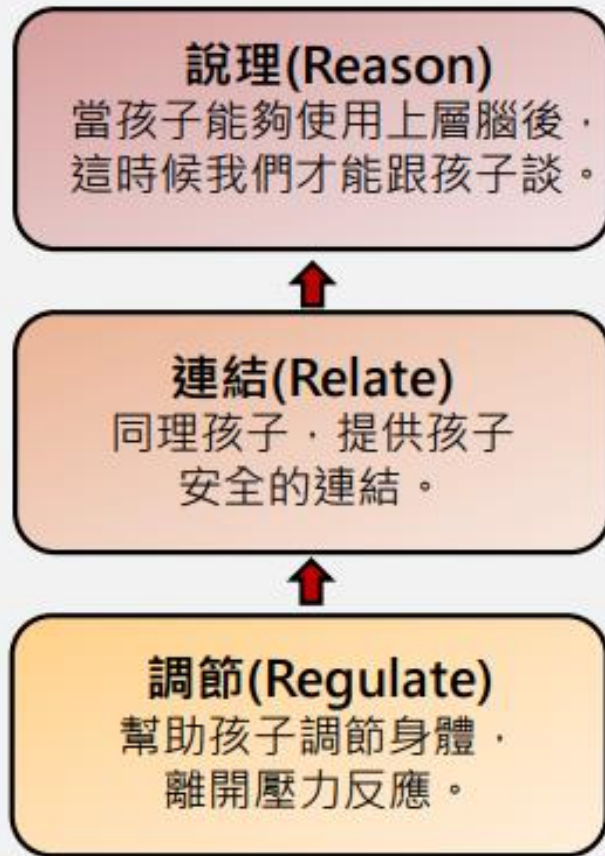
2號邊緣系統

- 腎上腺素 ↗
- 情緒反應
- 衝動行為
- 削弱額葉調節

“由下往上” 方法: 調節-連結-再說理

精神科醫師Bruce Perry 提出3R : Regulate, Relate, Reason.

資料來源：兒童福利聯盟



面對壓力威脅時，
大腦的反應：



3 To Refer 轉介

• 重點

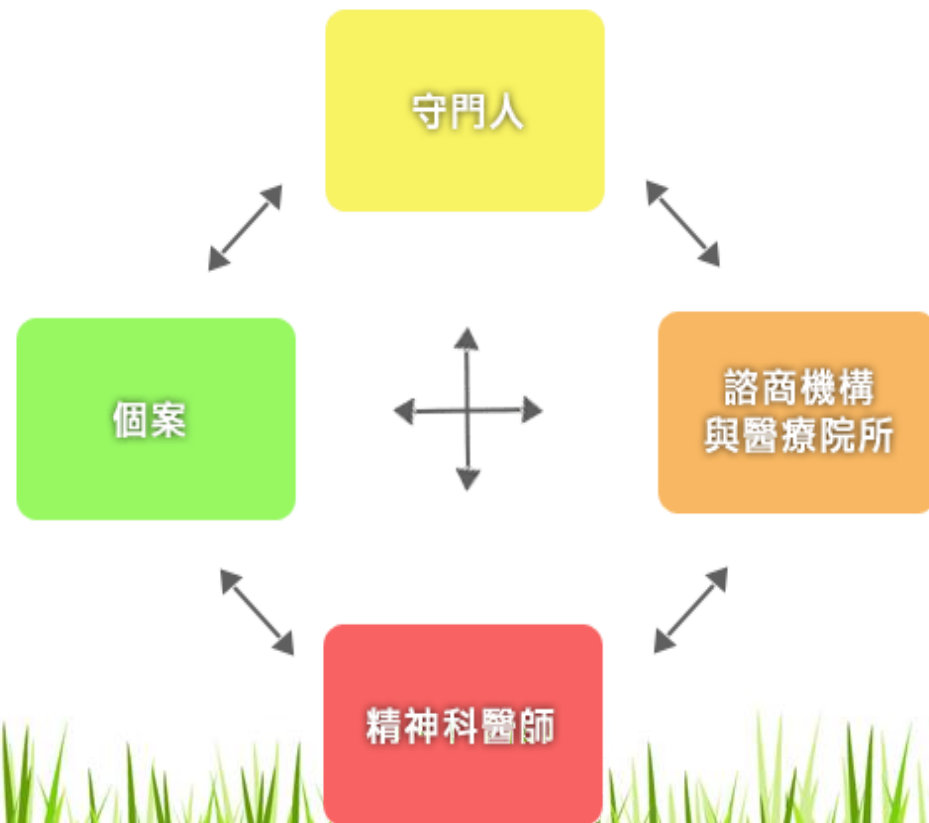
- 不只被動的阻止自殺，也主動積極的協助轉介處理

• 轉介標準

- BSRS分數高
- 潛在精神疾病
- 自殺自傷身心問題
- 超乎助人者的能力

• 轉介建議

- 安全與尊重
- 說明與再保證
- 推薦

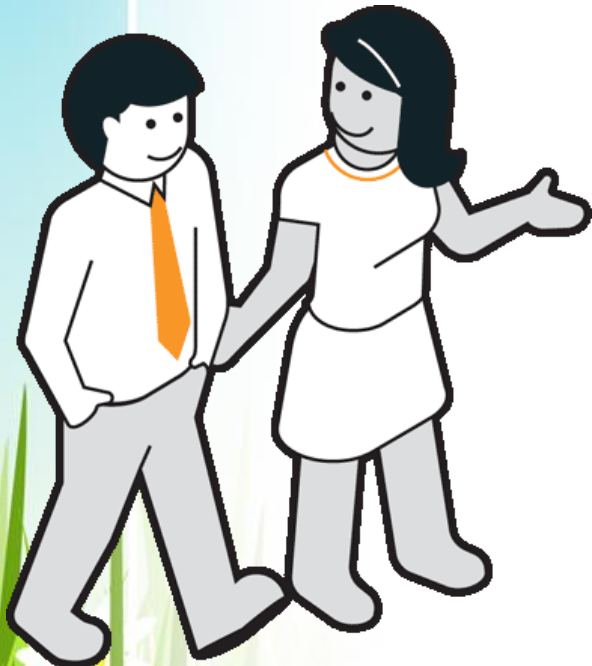


3 轉介

• 試著串連資源

— 我知道學校/公司或在台南地區有一些**安全可靠**的資源，都很重視且會保護我們的隱私，我們一起試試看！

— 如果你願意，我可以陪你/妳先去看看，若是你/妳覺得可以，我也願意陪你去**找導師/輔導中心主任/主管/HR商量看看**！



心碎一地後的復原/重生歷程



幸福五招

安

安住反應

暫時克制自己的心結和人性反應，讓自己有一個「好好做選擇」的機會。

身

調身為先

舒緩呼吸或按摩身體，緩和交感神經反應，活化副交感神經，帶來真正的平靜。

續

持續作息

持續往常的作息，可為內心帶來依靠和安全感，恢復「我做得來」好感覺。

好

培育好心

述說或寫下一天的「好」事情，不論大小。好事，產好心；好心，產希望。

緣

增上緣分

向良師益友或閱讀學習新知識和技巧，採用不同的應對方式，擺脫過往的人生劇情。

替代性創傷三個層次症狀

資料來源：The News Lens 關鍵評論：<https://www.thenewslens.com/article/135776>



“身”

疲累疼痛
身體沈重無力



“心”

憂鬱憤怒
情緒容忍度下降



“靈”

悲觀懷疑
質疑老天的安排

替代性創傷的五大心理反應

資料來源：The News Lens 關鍵評論：<https://www.thenewslens.com/article/135776>



1. 脆弱感

相當擔憂，覺得隨時可能生病或死亡。

* 核心 *

「失控感」

失去對自己的
主導權

將導致安全感、信任感、
親密感下降，失去歸屬感



2. 懷疑感

不信任自己、他人、世界。



3. 低落感

負向情緒感染內心，易哭易怒，
情緒強烈而無法平靜。



4. 警覺感

感官開始與創傷事件產生連結，
對特定事物抗拒。



5. 防衛感

如：情緒隔離、麻木感覺、
否認等，封閉自我。

最後，感謝有緣份認識你！
期待大家多幫忙
關懷生命！

若有需要協助，歡迎介紹來
台南的嘉南療養院

我們不在嘉義喔！

聽到最後的，除了快樂，
還可以來換我名片！

關於協助受創悲傷者

一般安慰者

- 我們喜歡解決事情，讓一切能夠重返常軌。
- 我們喜歡提供建議，答案與補救辦法。
- 我們經常採取問題導向的處理方法。

好的安慰者

- 不提供解決辦法，但確實陪伴同在。
- 仔細聆聽。
- 耐心等待，讓對方找到自己說的話。

關於解決問題的方式

一般安慰者

- 我們喜歡事情迅速、有效地解決。
- 我們總是停不下來，想盡快克服難關。
- 我們認為所謂的療癒，指的是完全從沮喪情緒中恢復過來。

好的安慰者

- 給對方時間，慢慢來，就算幾分鐘也好，不急急忙忙。
- 讓對方找到自己面對傷痛或創傷的辦法與步調。
- 療癒意味學習如何與失落共處，而非完全克服。

關於處理事情的姿態

一般安慰者

- 我們希望盡可能完成許多事情，常分心處理不同的任務。
- 我們喜歡開啟多個視窗、手機、簡訊、傳真等隨時待命。

好的安慰者

- 專注於眼前的事物，心無旁騖地陪伴。
- 在一個專屬、安靜的、且讓人安心的地點進行陪伴。

關於受創悲傷者的負面情緒

一般安慰者

- 我們喜歡鼓舞情緒低落的人，要他們振作起來。
- 我們希望看見人們堅強，承受得住壓力。
- 我們從書籍，宗教與精神導師身上擷取激勵人心的話語。我們常會說些陳腔濫調，例如「你會因此變得更堅強，事情總會過去的」。

好的安慰者

- 不試圖讓傷痛遠離。讓悲傷的人感覺自己的感覺。
- 尊重個人脆弱難過的權利。當人們崩潰時，提供避難所和安全的依靠。
- 陳腔濫調顯得事不關己，也像是在說教。

關於能否幫到受創悲傷者？

一般安慰者

- 我們喜歡感覺自己有用、能貢獻一己之力。
- 我們總是想確保自己能了解對方、幫助對方。

好的安慰者

- 接受自己永遠無法確定是否能幫上忙或如何幫忙的事實。
- 承認自己無法完全了解對方的遭遇，但願意和對方一起去了解。

當你接觸或陪伴受創悲傷者時，請避免說：

「我知道你的感受」

「或許這是最好的情況」

「現在他比較好」

「這是他該離開的時刻」

「至少他走得快」

「我們來談其他的事」

「你必須努力克服這件事」

「你夠堅強去處理這件事」

「你應該為他這麼快離開感

到高興」

「殺不死我們的使我們更堅強」

「你很快就會感覺比較好」

「你已盡你一切所能了」

「你需要悲傷」

「你需要放鬆」

「還好你還活著」

「還好沒有其他人死掉」

「原本情況可能更糟」

「有一天，你會有答案」

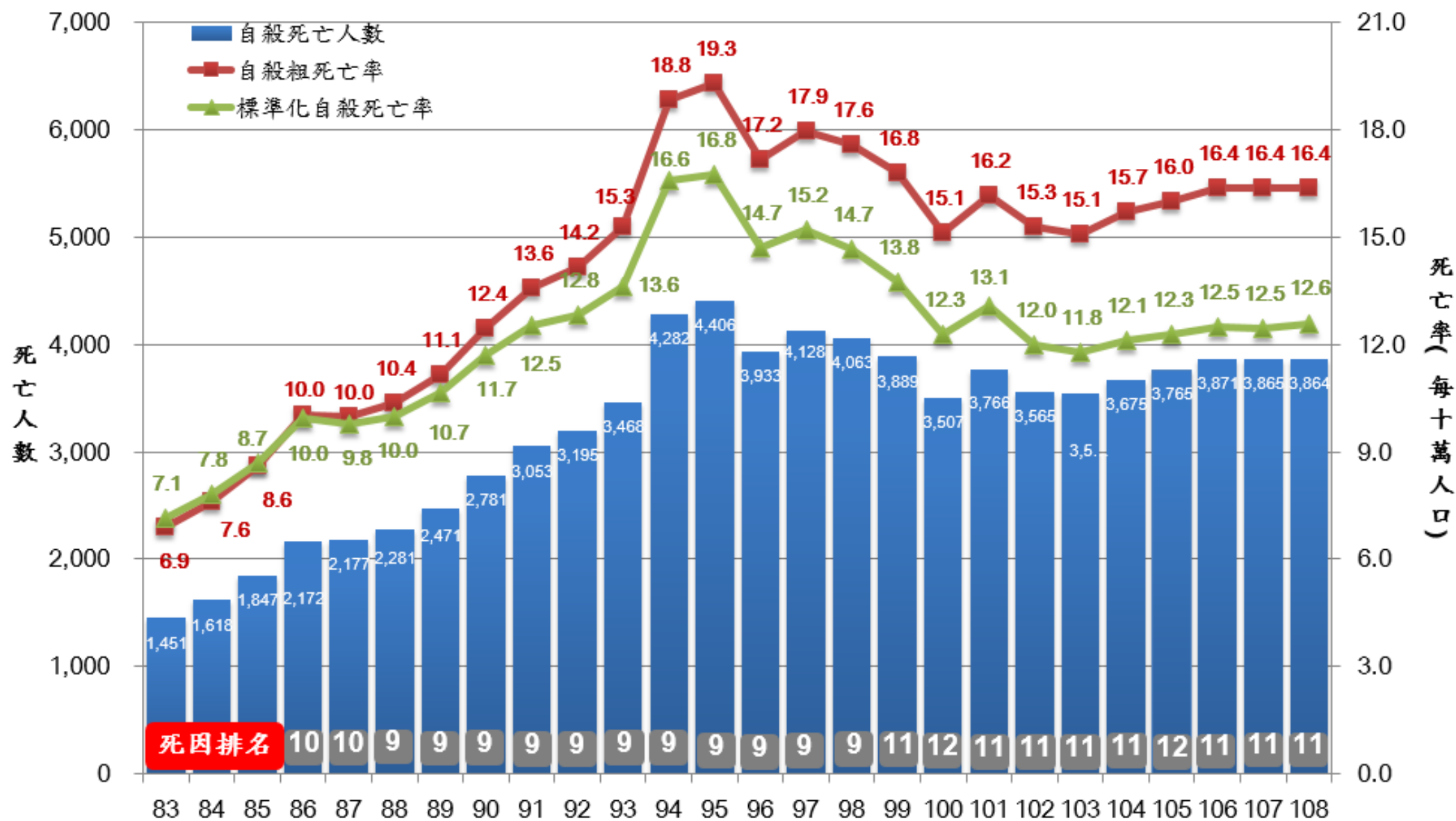
自殺防治通報及資源轉介

臺南市政府衛生局

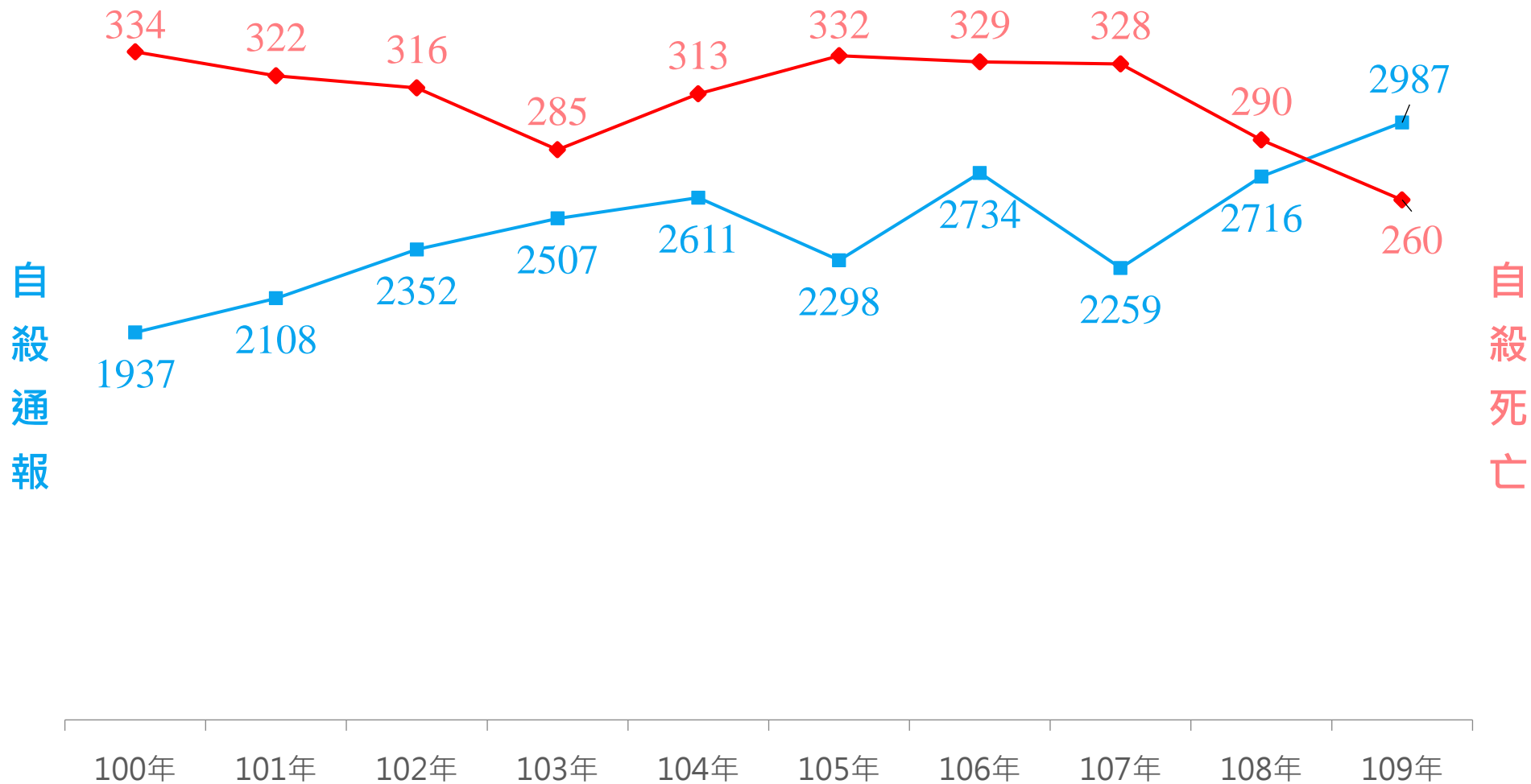
鄭琬馨 股長



全國83至108年自殺死亡人數、粗死亡率及標準化死亡率



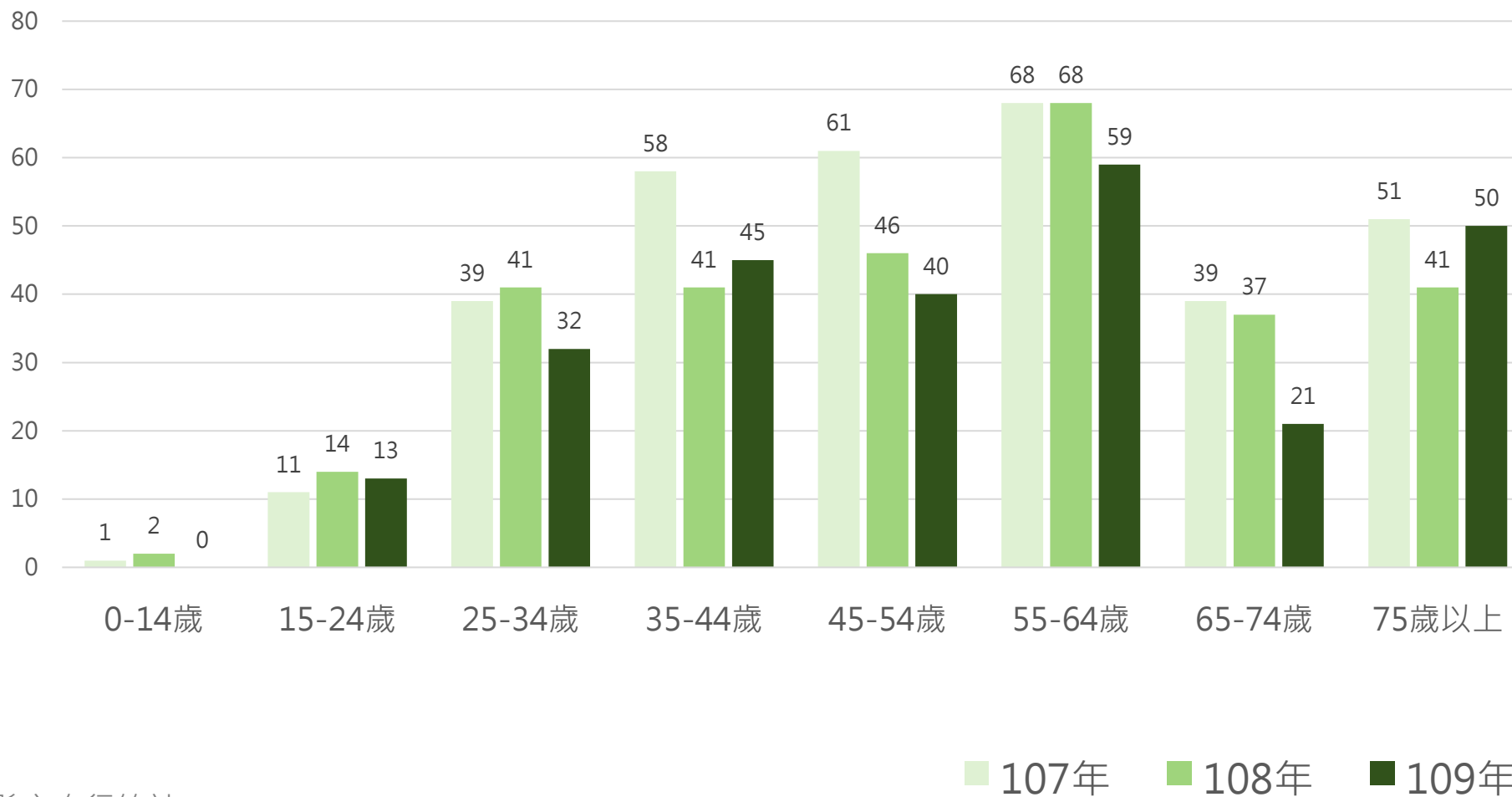
台南市_100~109年_自殺死亡統計



註：109年為縣市自行統計

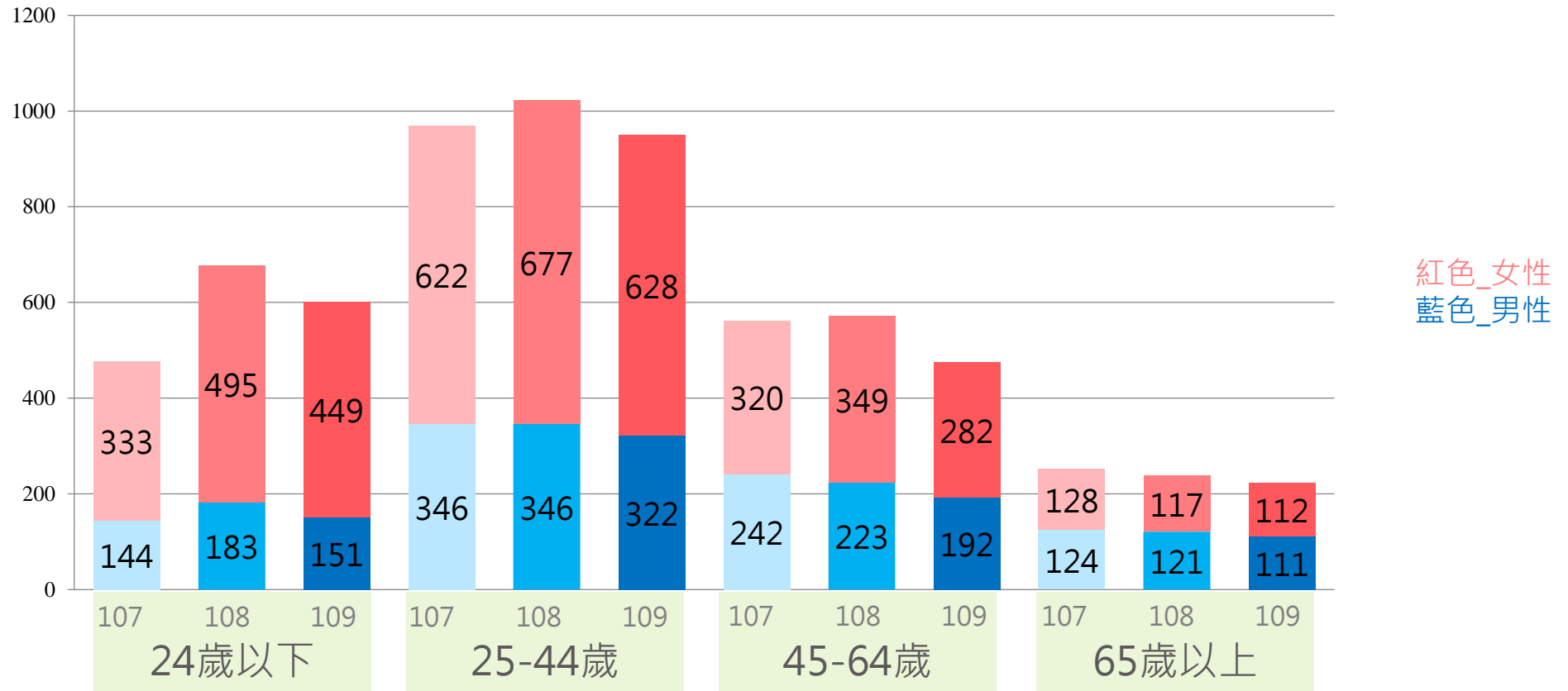
資料來源：衛生福利部、全國自殺防治中心

台南市_107~109年_自殺死亡_年齡統計



註：109年為縣市自行統計

台南市_107~109年_自殺企圖_年齡性別統計



*107至109年自殺企圖年齡：25-44歲最多。

*109年性別比：1:1.89(男776人:女1471人)。

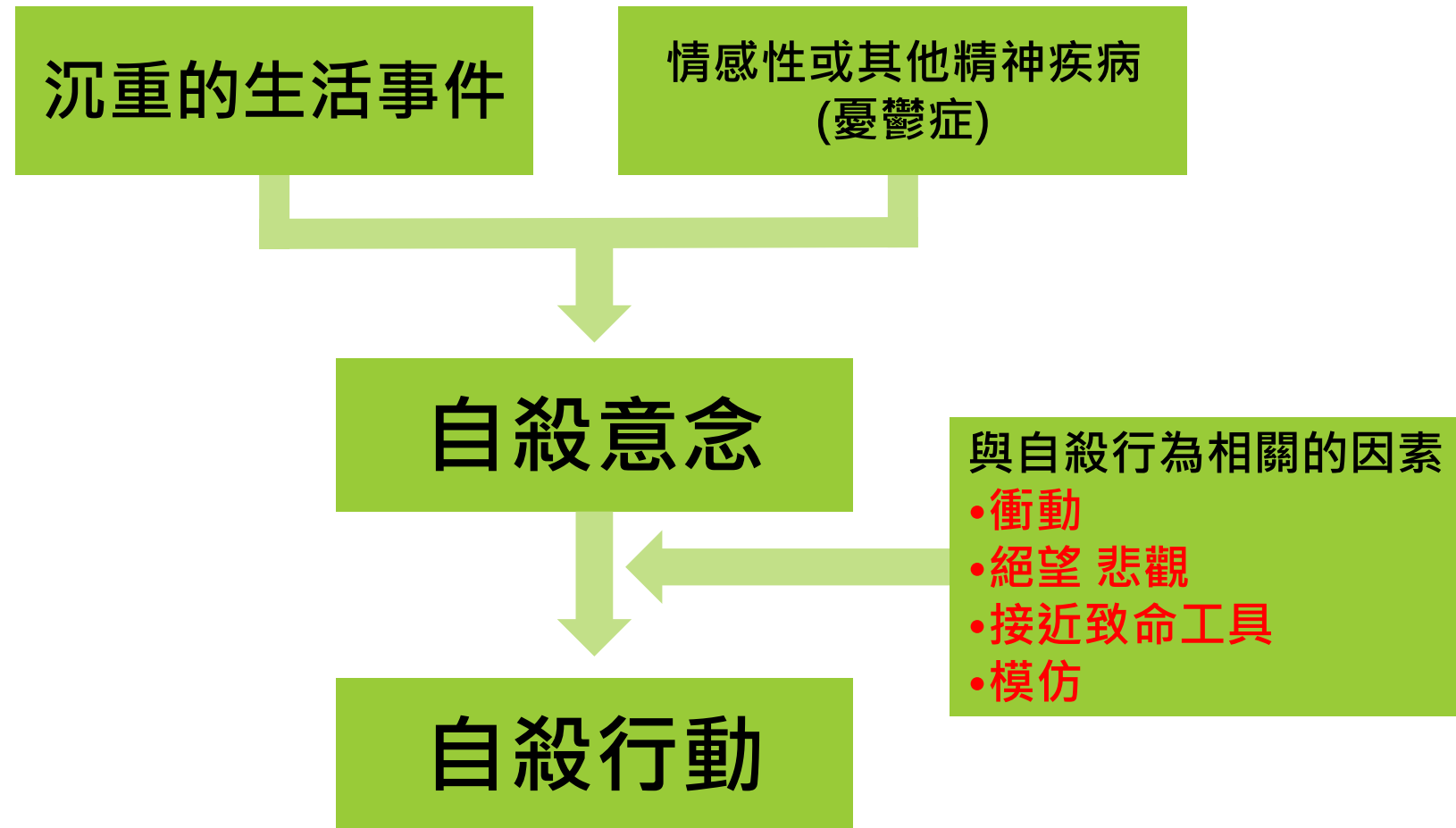
*109年初次通報：1836人，重覆通報：182人。

註：109年為縣市自行統計

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。

自殺行為發生過程與防治方法



人生的天平

壓力事件

- 失落：學業工作健康愛情
- 婚姻理念自由經濟
- 喪親：配偶，至親
- 創傷：身體或性虐待
- 媒體傳播與模仿

個人危險因子

- 精神病理
- 自殺史
- 認知、人格因子
- 生物因子
- 物質濫用

家庭危險因子

- 家族史
- 父母的精神疾病
- 父母離婚
- 親子關係
- 獨居、移民

支持系統

- 家庭親友
- 專業體系
- 民間社團

保護因子

- 家庭凝聚
- 宗教信仰
- 人格特質
- 壓力因應策略

致死性：
方法·年齡·醫療



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...

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](#)
- [大樓篇](#)
- [醫院篇](#)
- [點我看更多資源](#)
- 或電洽鄰近衛生局、衛生所



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

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

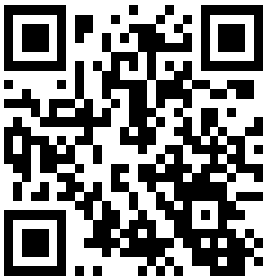
「心快活」心理健康學習平台

- 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

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



- 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