

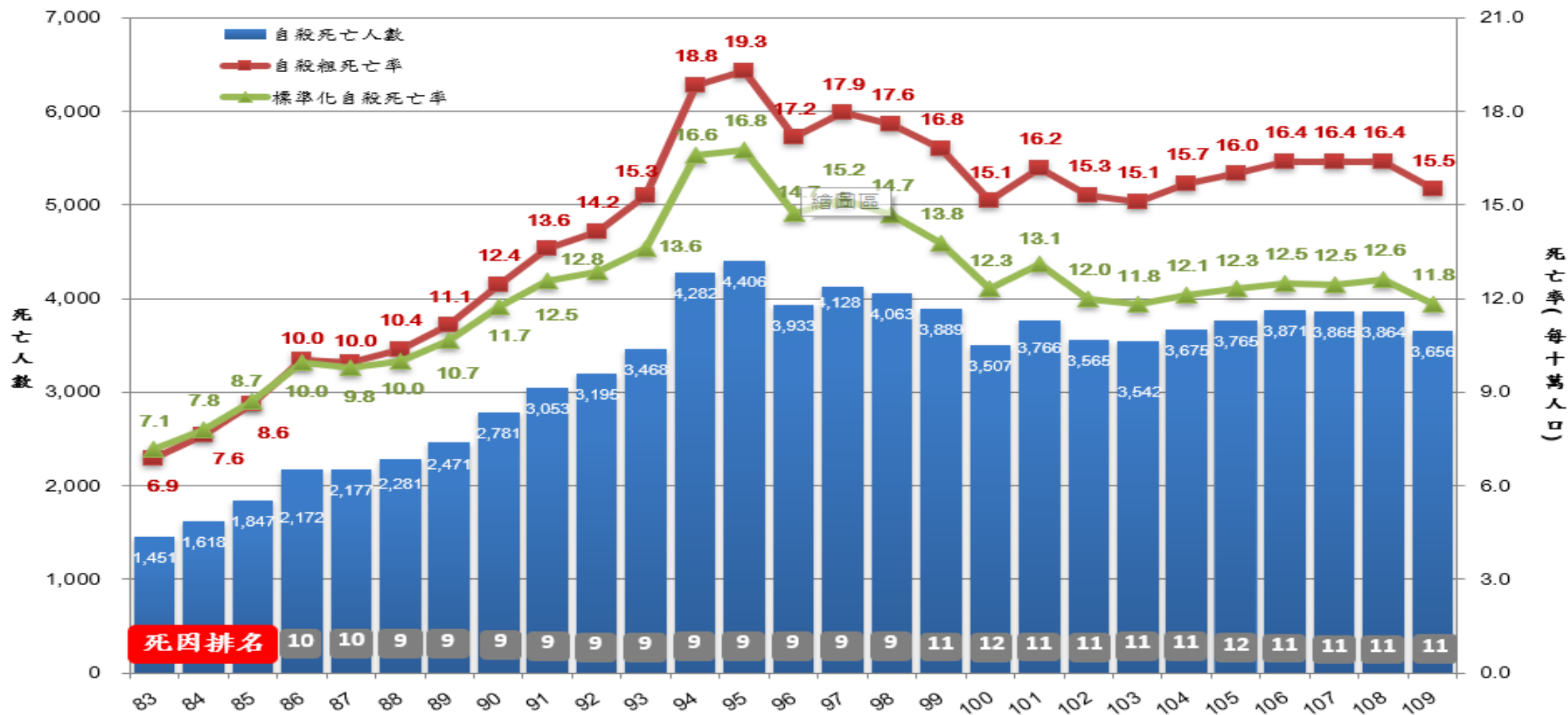
心理健康資源

臺南市政府衛生局

鄭琬馨 股長

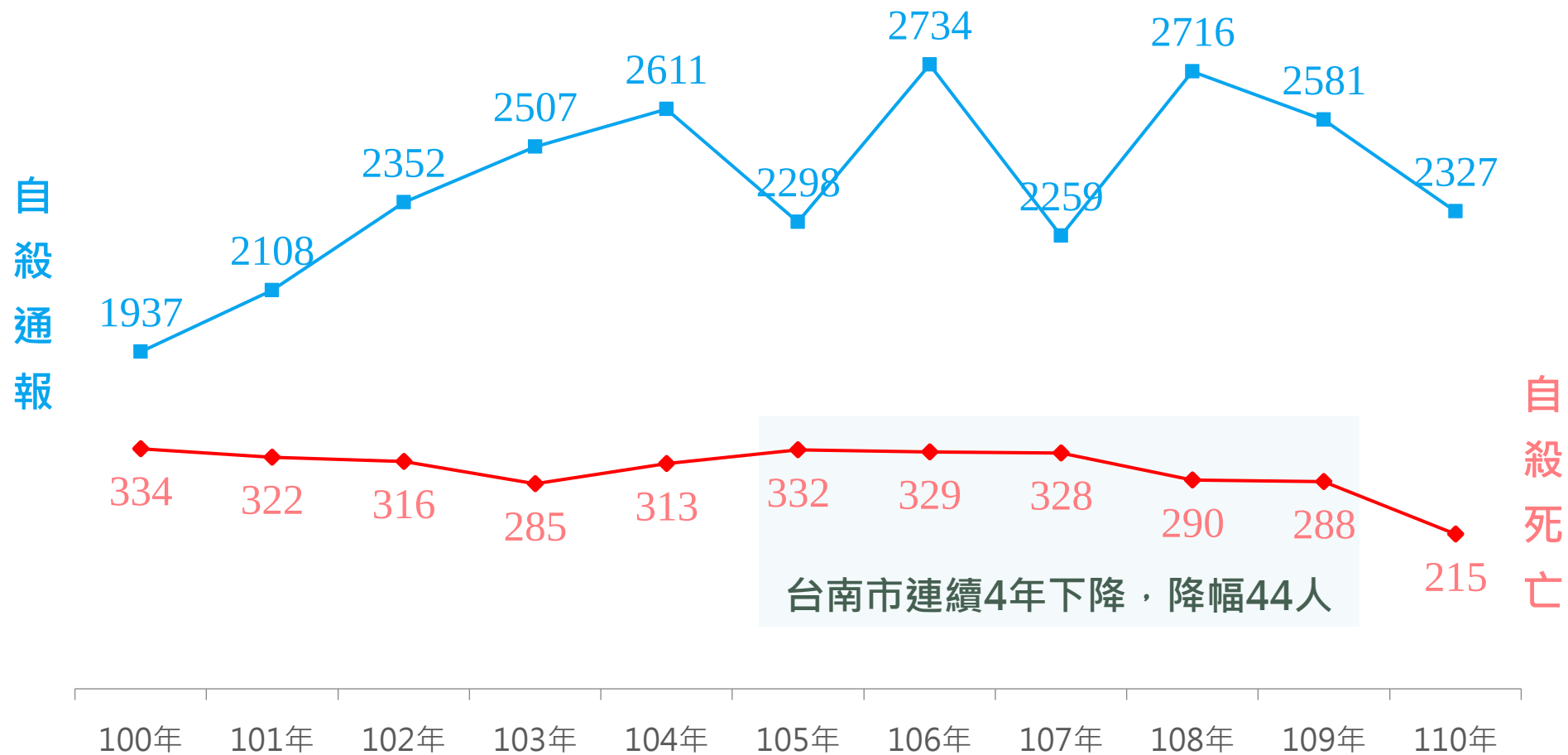


全國83至109年自殺死亡人數、粗死亡率及標準化死亡率



- ◆ 自殺未遂者是自殺死亡者10-20倍; 每1位自殺死亡會影響6-8名親友
- ◆ 109年死亡3,656，自殺通報40,432

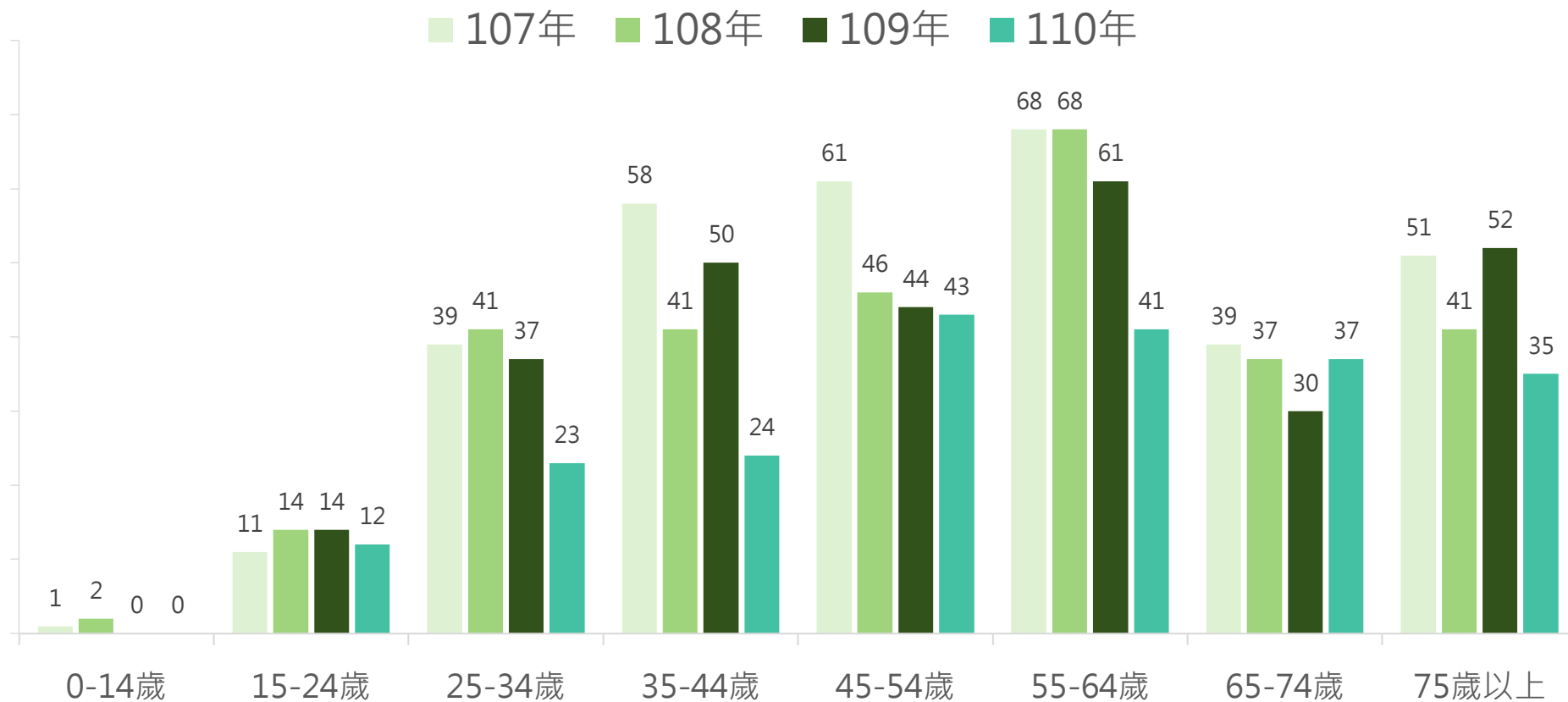
台南市_100~110年_自殺死亡與通報統計



註：110年為縣市自行統計

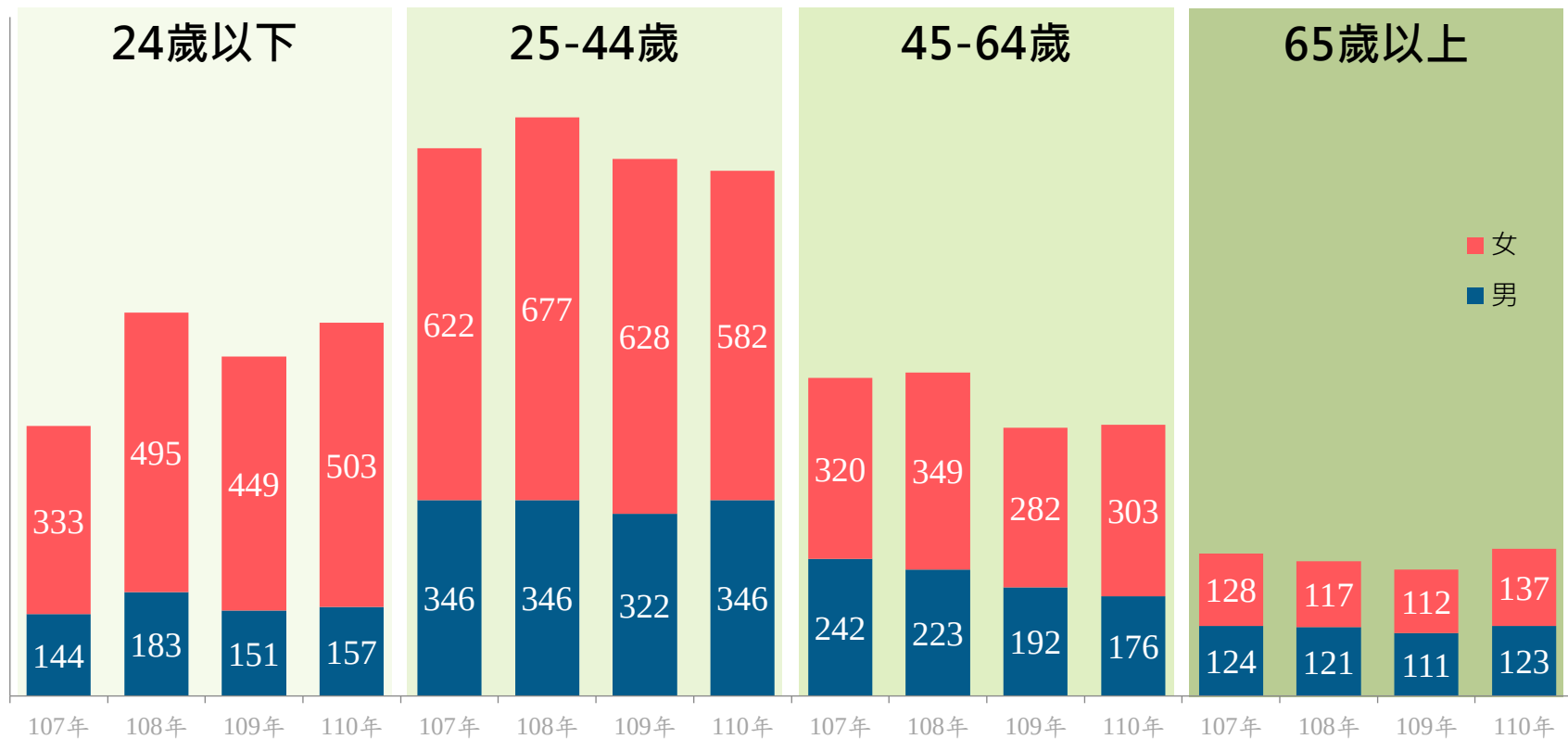
資料來源：衛生福利部、全國自殺防治中心

台南市_107~110年_自殺死亡_年齡統計



註：110年為縣市自行統計

107至110年自殺企圖年齡分布



*107至110年自殺企圖年齡：25-44歲最多。

*110年性別比：1:1.91(男799人:女1,527人)。

*110年自殺企圖通報數：2,326人。

註：110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。

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

- 1. 情緒困擾需要幫助者
- 2. 心情鬱卒痛苦者
- 3. 有想不開念頭的人

步驟 2 您可以透過

5步驟自殺风险评估

人生總會有苦悶的時候，有時一些對不上岸的憂慮心情，都在累積，拿給心裡蓄積時，嚴重的五個問題，幫助自己往前走一步，也幫助身邊親友的人，朋友、家人或專業服務人員，認識自己與他人，開啟「關心」的窗戶！

請您仔細閱讀在最後一頁表中(包括今天)，這有開關您遇到困擾或苦悶的階段，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的階段。

五步驟	階段	程度	關心	專業	
1. 感覺憂鬱不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易受挫或動怒	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. 睡眠困難、難以入睡、晨起或早醒	0	1	2	3	4
* 有自殺的想法	0	1	2	3	4

1. 五步驟之 階段 0-4 5分表示心理壓力正高，階段 0 表示心理壓力最低，階段 4 表示心理壓力最高。
總分計算：階段 0-4 5分表示心理壓力正高，階段 0 表示心理壓力最低，階段 4 表示心理壓力最高。
總分計算：階段 0-4 5分表示心理壓力正高，階段 0 表示心理壓力最低，階段 4 表示心理壓力最高。

步驟 3 適當回應與支持陪伴

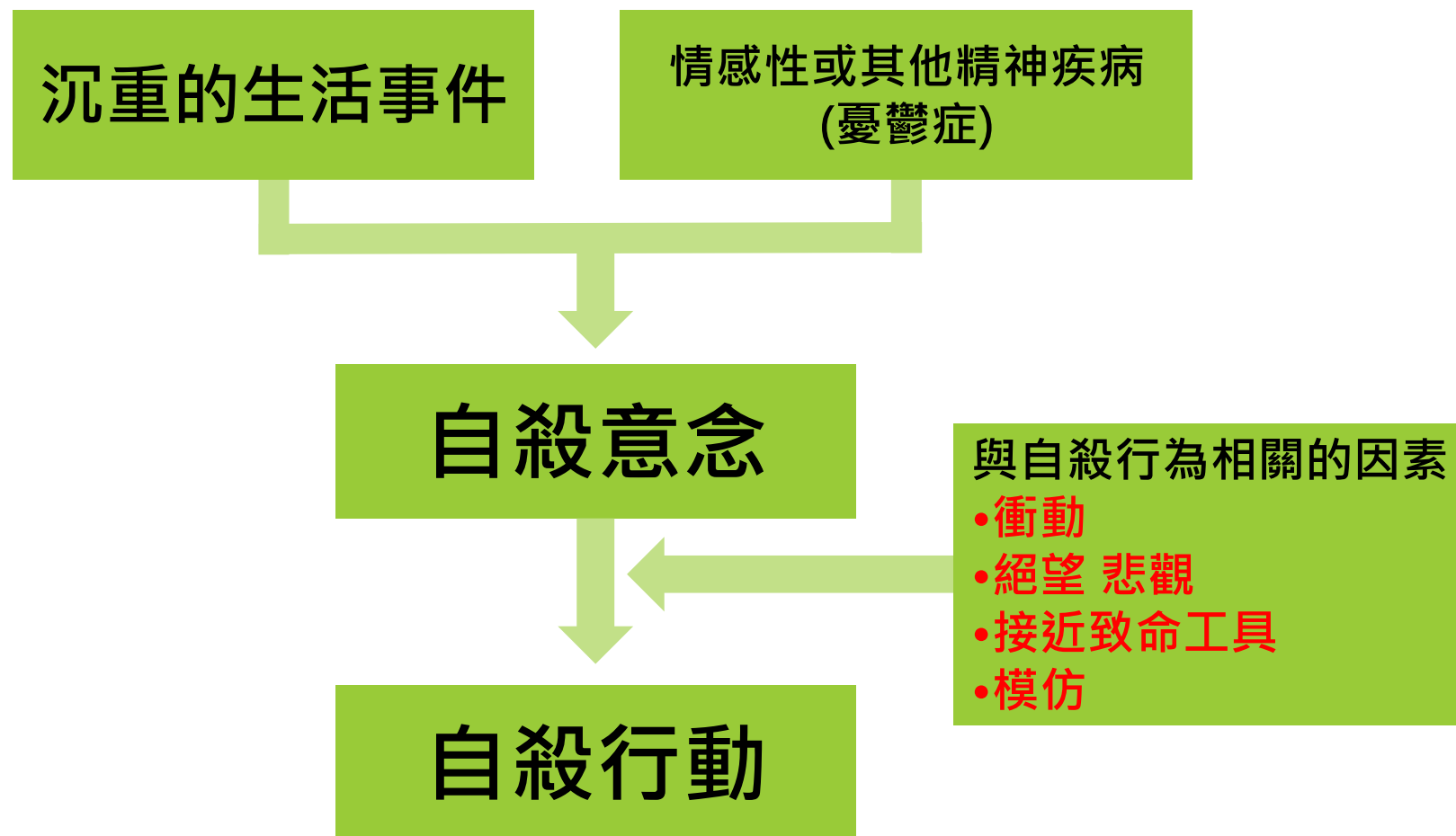
持續地關心與陪伴
減少當事人被遺棄的感覺

步驟 4 轉介與通報

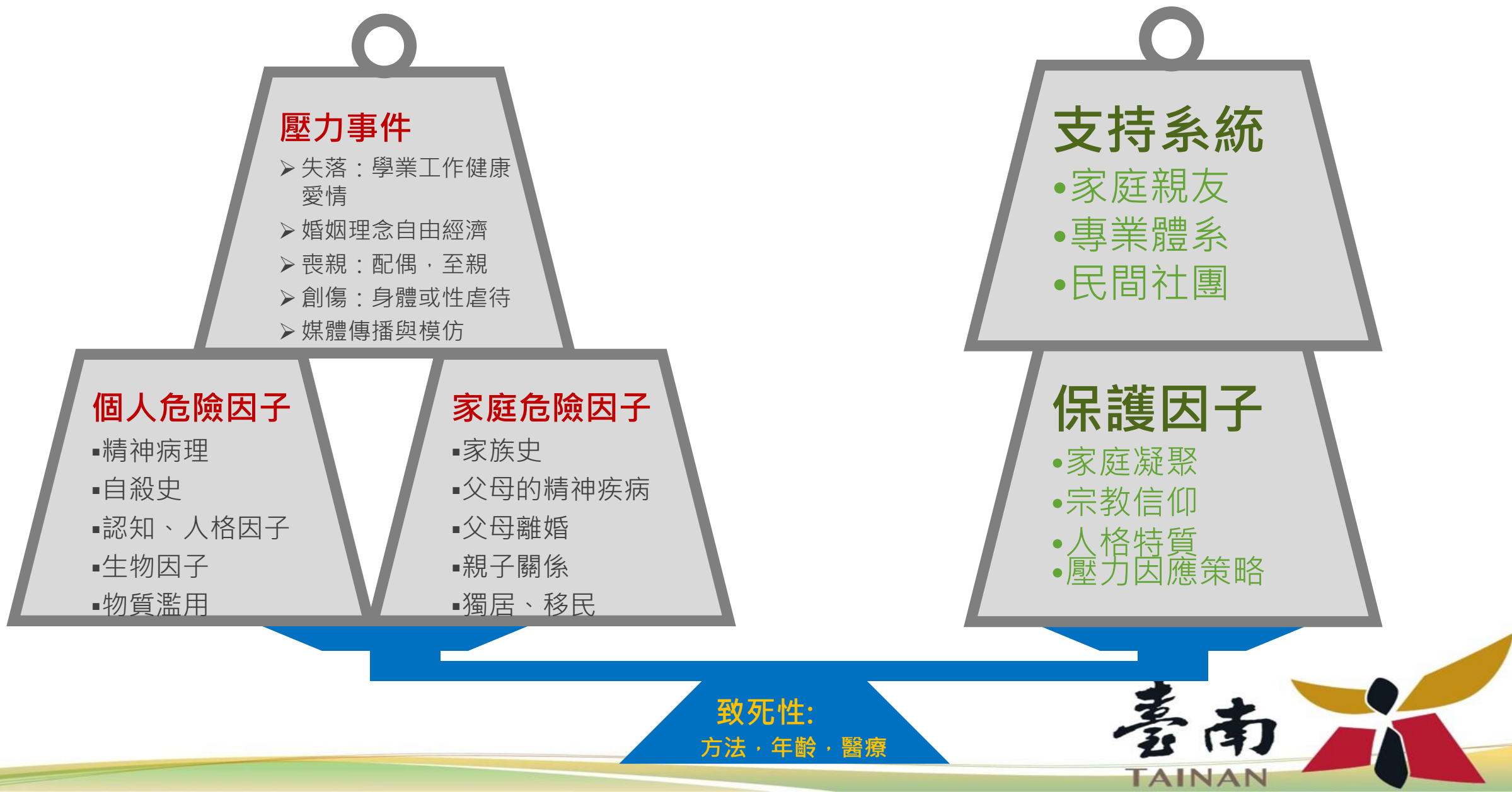
3. 轉介 資源轉介與持續關懷
24 小時 安心專線
0800-788-995
(請幫幫、救救我)
通報
06-335-9900
(您想我、救救師節)

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



每天
疲倦或喪失精力



體重或食慾改變

鬱



對平
常喜歡的事提不起興趣



可察覺的躁動或遲滯



無法做決定或喪失集中力



過度
自責或無價值感



脾氣暴躁或情緒沮喪

症



死亡
或自殺的念頭重覆出現



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}

蘇啟誠輕生事件時序		
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	台日協副秘書長蘇啟誠LINE訊息傳送「外交部獎懲作業要點」給蘇啟誠(未讀)
	19:59	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
9月14	晚上	蘇啟誠打電話給在台灣的妻子，但沒聯繫上
	早晨	蘇啟誠被發現在寓所上吊身亡

資料來源／監察院 製表／陳洛薇 聯合報

12:13 4G

還原自盡前一天！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
- 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，但本題評分為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

職場相關資源

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>



補助事業單位改善工作環境及推動勞工身心健康促進措施

- 勞動部職安署補助299人以下事業單位改善工作環境
- 補助項目：
 - 工作環境改善類
 - 勞工身心健康促進活動或措施類
 - 最高10~15萬
 - 辦理肌肉骨骼危害、異常工作負荷、職場不法侵害預防及特殊族群健康保護之課程活動、實施呼吸防護具密合度測試等
- 詳情洽網址：
<https://ohsip.osha.gov.tw/web/osmp/uptosmp.aspx?action=osmp&type=1&pid=64&cid=19>



中小企業臨場健康服務補助計畫

▶ 計畫目的 ◀

考量中小企業資源較為欠缺，為協助雇主強化勞工健康管理及職業病預防等事項，透過補助中小企業僱用或特約勞工健康服務醫護與相關人員辦理臨場健康服務，以營造勞資雙贏的安全健康工作環境。



▶ 補助期間 ◀

199人以下 109/01/01 - 110/12/31
200-299人 109/09/01 - 110/12/31

▶ 補助對象條件 ◀

- ① 依法立案之事業單位
- ② 就業保險之投保單位
- ③ 勞工總人數在299人以下
- ④ 從事特別危害健康作業



人數<100人

▶ 服務機構條件 ◀



依法登記之
醫療、護理機構



勞動部認可之
健康顧問服務機構



衛福部認可之
醫事人員得執登之機構

▶ 申請步驟 ◀



- 詳情洽網址：
<https://ohsip.osha.gov.tw/web/Osmp/uptosmp.aspx?action=osmp&type=2&pid=62&cid=15>

全國勞工健康服務中心

免費服務內容

適性工作及母性保護之評估

中高齡勞工適性輔導

職場健康管理與促進服務

職業安全衛生法規諮詢

健康指導(含心理諮商)

職務再設計

臨廠〈場〉
專業技術指導

職場危害評估

工傷病請假與復工時間之評估

協助輔導企業申請工作環境改善補助

工作相關疾病預防及指導
(過勞、肌肉骨骼、職場暴力等
相關評估)

請撥打 | **0800-068-580**
(您要幫，我幫您)
<http://ohsip.osha.gov.tw/>

南區

電話：06-213-5101



傳真：06-213-5105



地址：台南市南區南門路261
號2樓

(南門勞工育樂中心)

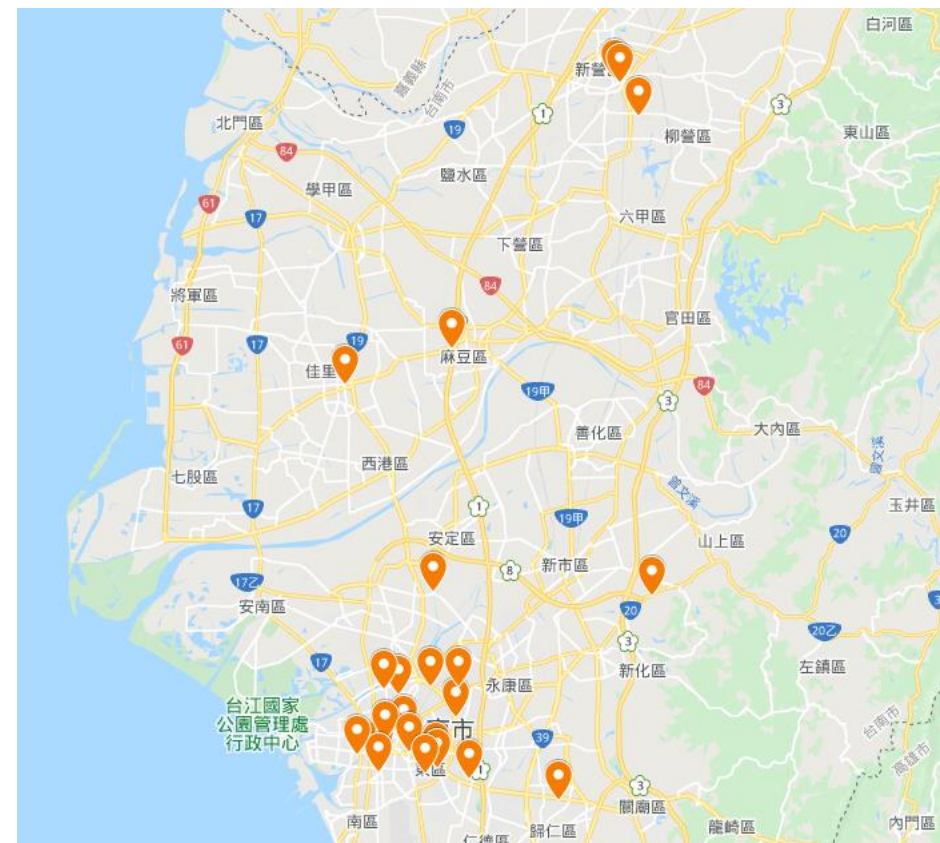


勞工免費心理諮商

- 每人每年可使用6次免費心理諮商，名額有限，請洽詢各區勞工健康服務中心。
- 對象：凡屬在職勞工（或有投保勞工保險），因遭受職場不法侵害、職場工作轉調或新進職場心理調適不協調、職場工作相關疲勞量表高風險者、其他造成工作影響之心理諮商需求者。

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



推動職場心理健康效益

- 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

- 戒酒補助諮詢專線06-2679751轉176
- 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

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

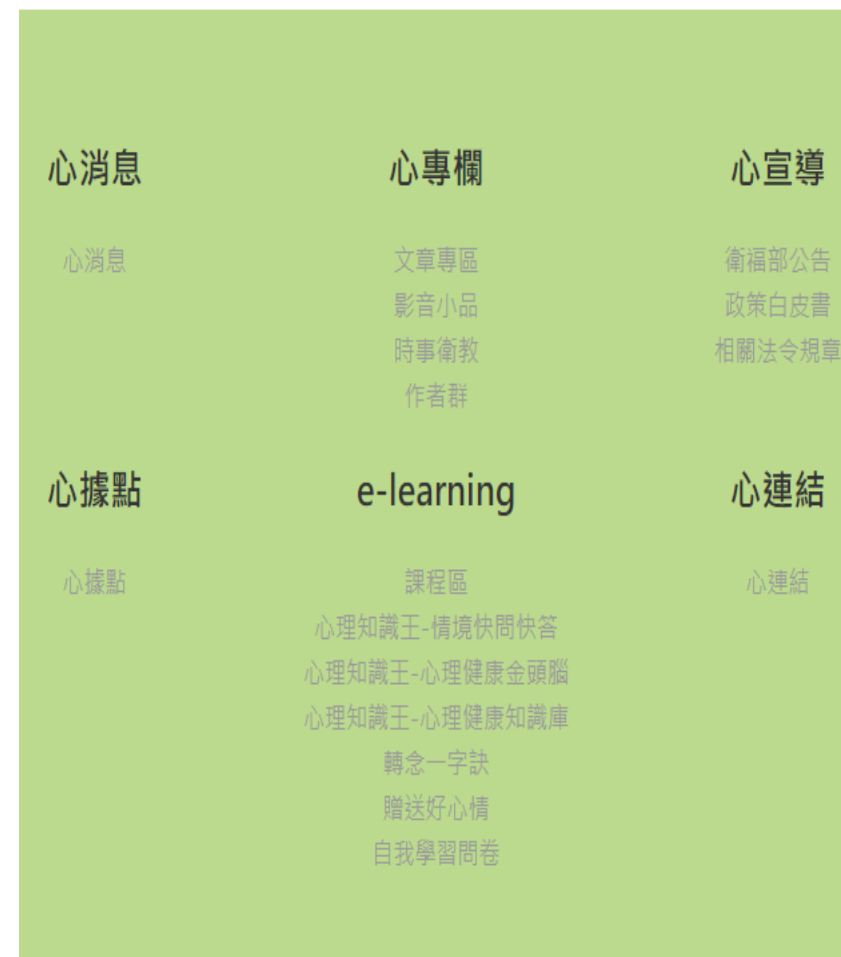
學分類別：人文素養課程
學分上傳：每兩個月月初



關懷訪視員

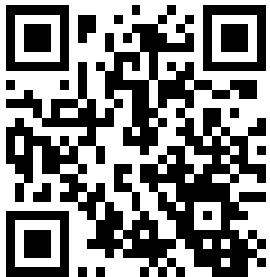
「心快活」心理健康學習平台

- 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>



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



焦慮、憂鬱讓您困擾
想找人說又不知道找誰?

來電預約心理諮商
06-3352982

- 免付費 (部分地點酌收場地費)
- 合格心理師
- 37區都有服務地點



 臺南市政府社區心理衛生中心