

自殺防治現況策略與法規

臺南市政府衛生局

鄭琬馨 股長





大綱

一、自殺防治現況

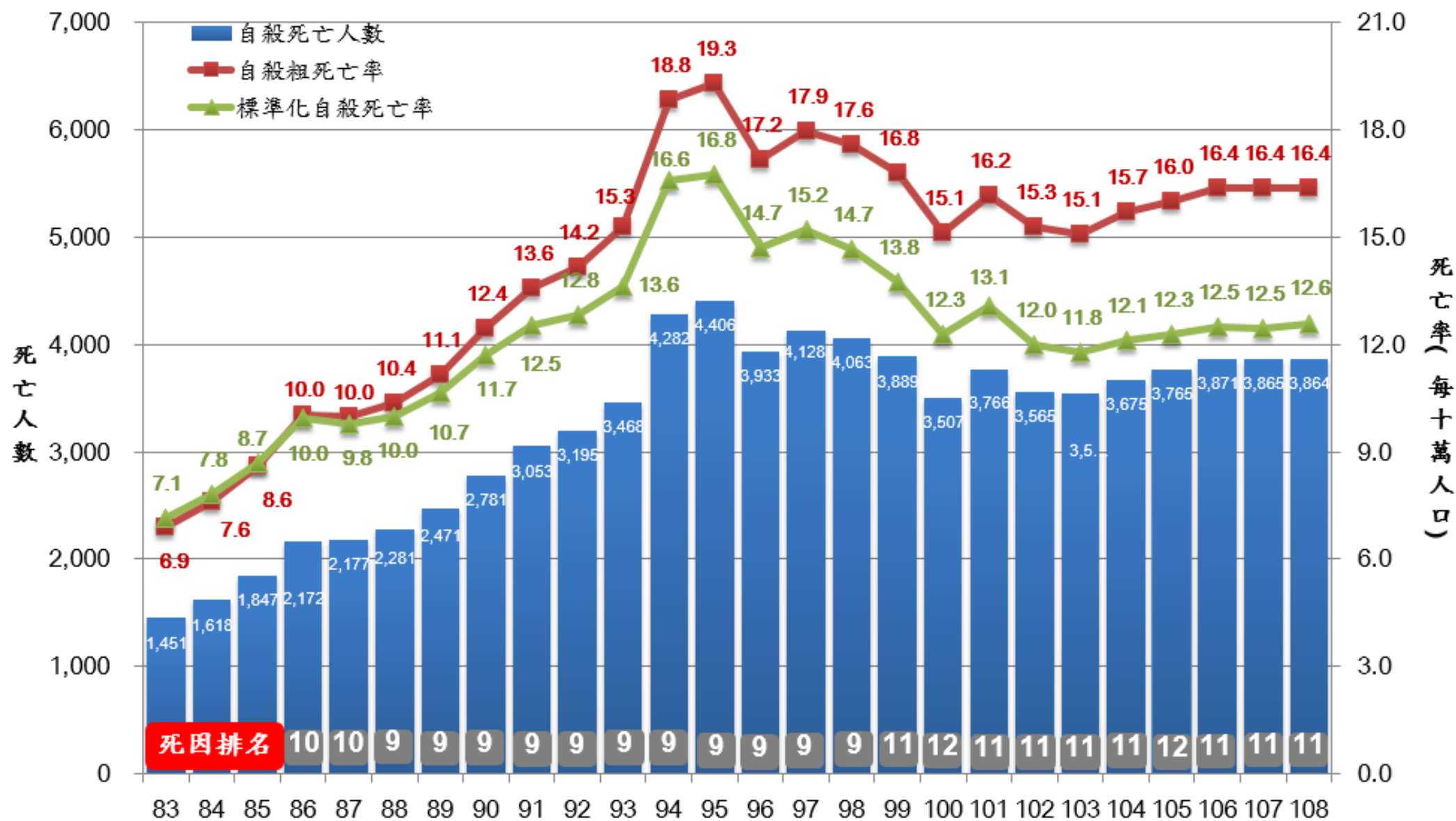
二、法規

- 臺南市自殺通報及關懷自治條例

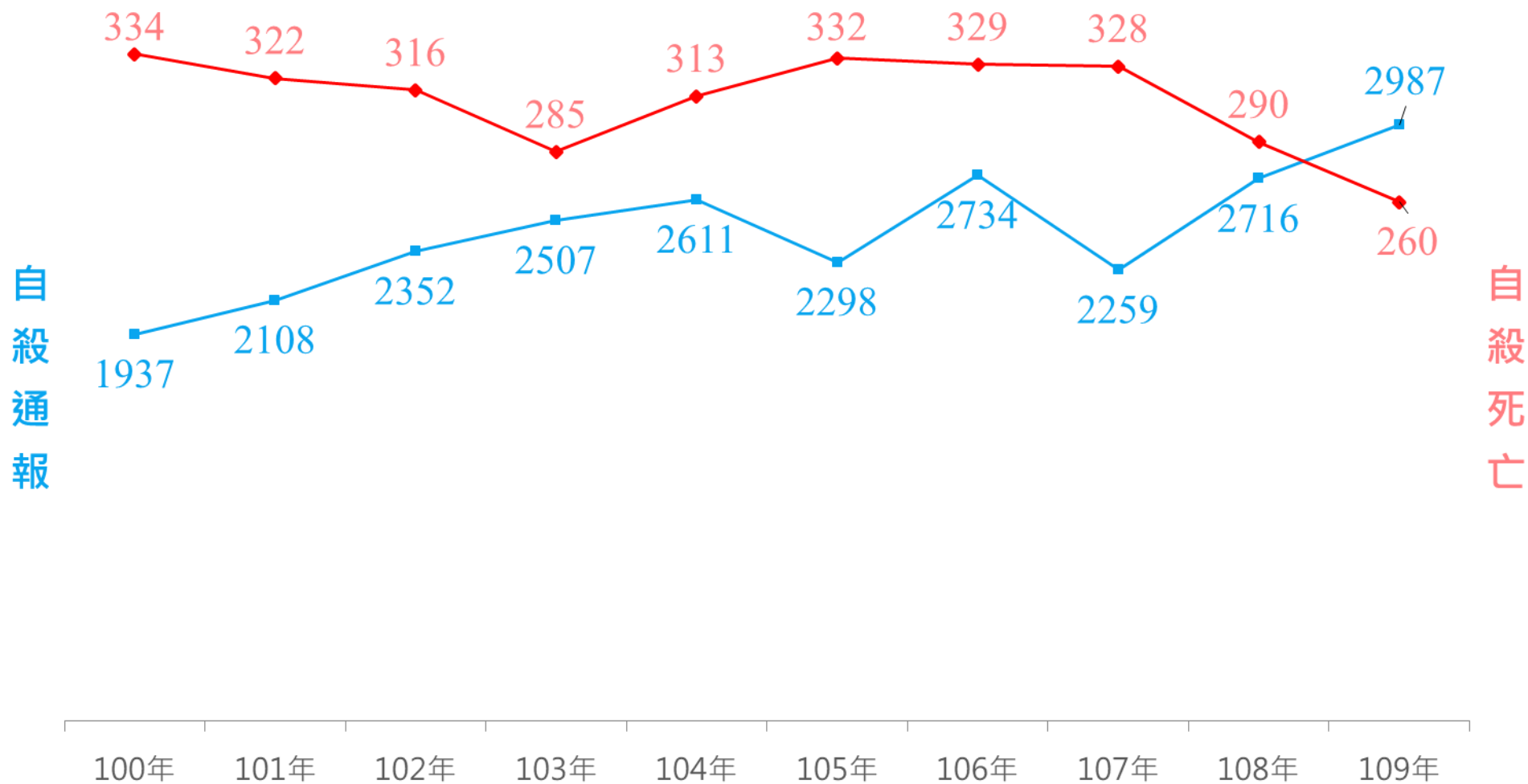
- 自殺防治法

三、台南市自殺防治策略

全國83至108年自殺死亡人數、粗死亡率及標準化死亡率



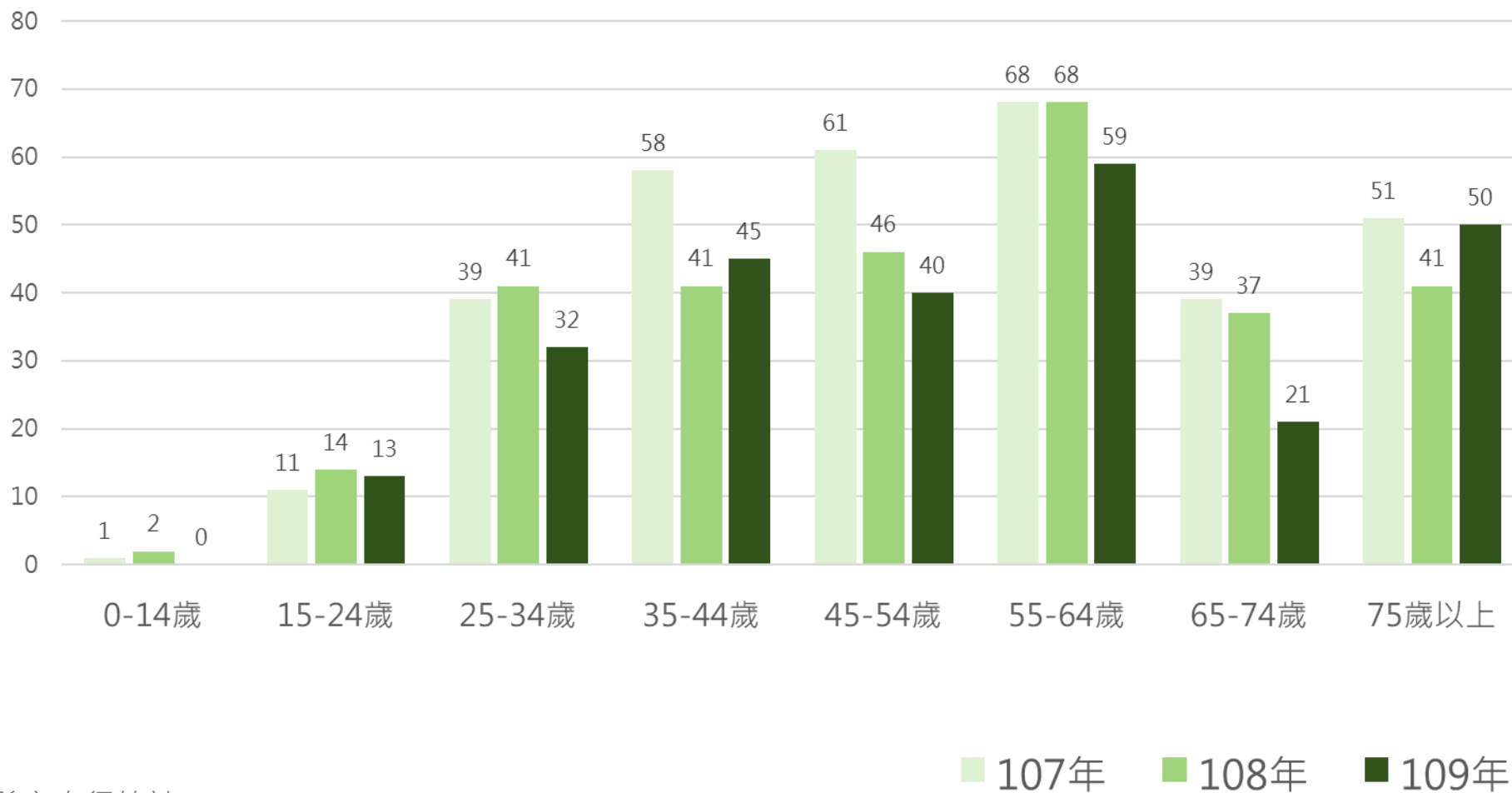
台南市_100~109年_自殺死亡統計



註：109年為縣市自行統計

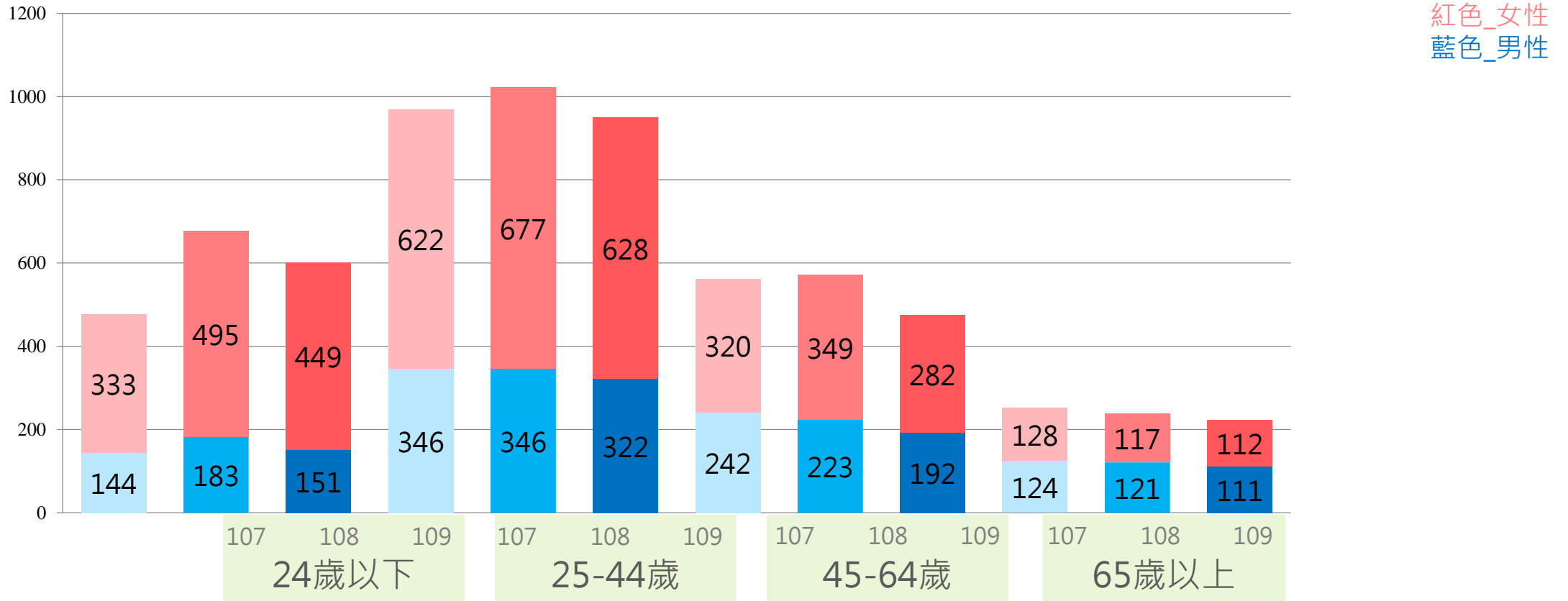
資料來源：衛生福利部、全國自殺防治中心

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。

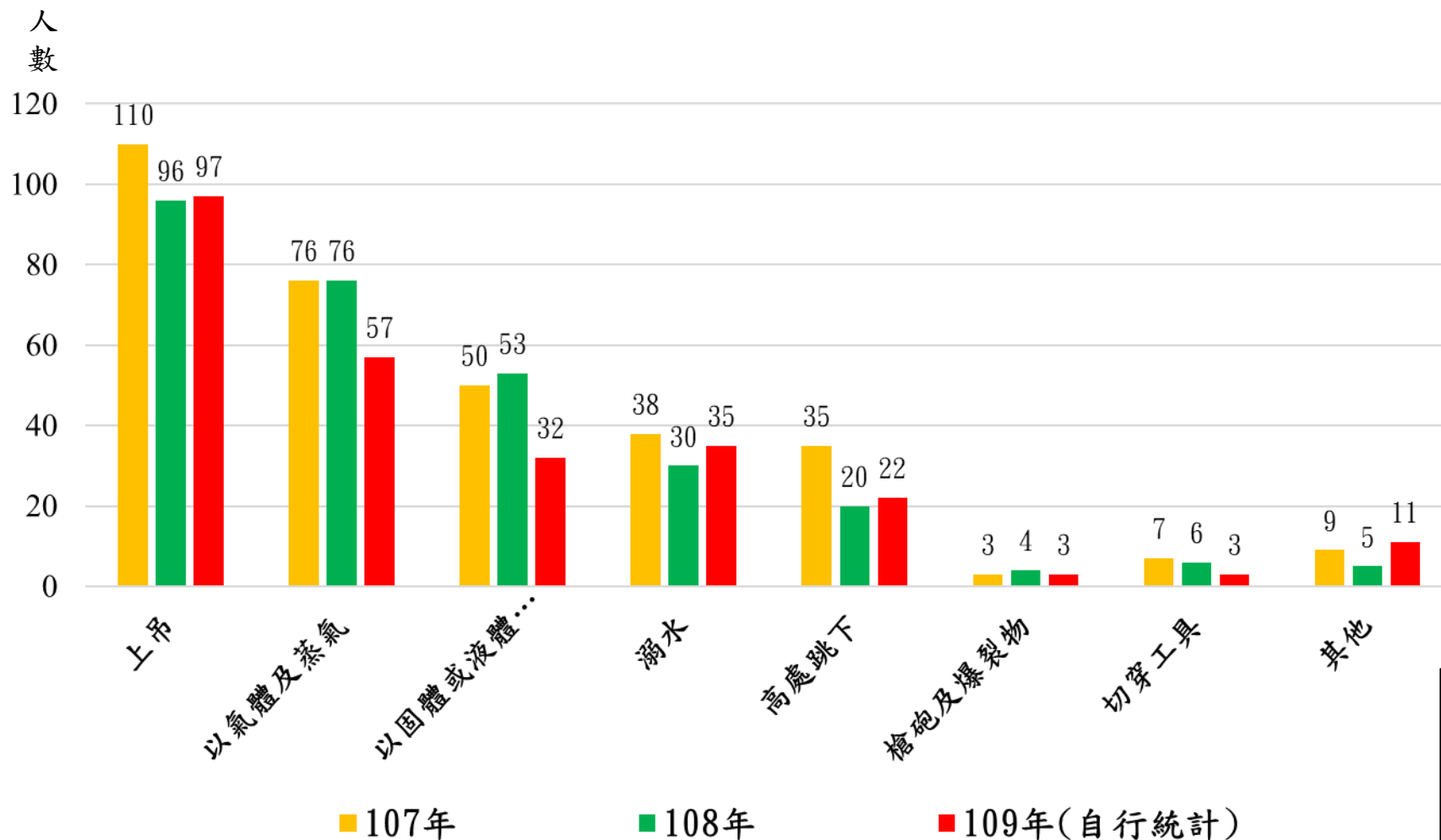
*109年性別比：1:1.89(男776人:女1471人)。

*109年初次通報：1836人，重覆通報：182人。

註：109年為縣市自行統計



107至109年自殺死亡工具分析



附註：109年其他
自焚5人
塑膠袋套頭3人
割腕1人
臥軌1人
其他1人



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

五大辨識與評估標準

人生總會有苦悶的時候，有時一些對不上岸的憂鬱心情，就在瞬間，拿給小情緒設計吧！緊要的互相關懷，幫助自己跨進一步，也去幫助身邊親愛的人、朋友、養成習慣傾聽與陪，照顧自己與關心他人，展現「關心、陪伴」

請仔細閱讀並在最近一星期中(包括今天)，選出最接近您的困擾或苦悶的頻率，然後圈選一個您認為最能代表您苦悶的等級。

苦悶等級	無	輕微	適度	嚴重	
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易悲傷或動怒	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、難以與人親、食慾或半睡	0	1	2	3	4
* 有自殺的想法	0	1	2	3	4

1. 正確之：準時、15-30分鐘內回覆電話、當面或即時通訊軟體協助。
準時之：準時、15-30分鐘內回覆電話、當面或即時通訊軟體協助。
準時之：準時、15-30分鐘內回覆電話、當面或即時通訊軟體協助。
準時之：準時、15-30分鐘內回覆電話、當面或即時通訊軟體協助。

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·救救師師)

台南市衛生局 關心您

臺南市自殺通報及關懷自治條例

第六條

- 本府所屬機關、學校、單位
- 本市社會福利機構、安養機構、護理機構
- 本市診所、藥局等
- 發現自殺未遂者，應提供關懷服務，並於二十四小時內依法定通報方式向主管機關行政通報。
- 為擴大自殺通報網絡，本府應鼓勵前項以外機關學校、團體、組織、社區、公司行號辦理人道通報。
- 前項鼓勵辦法，由本府另定之。



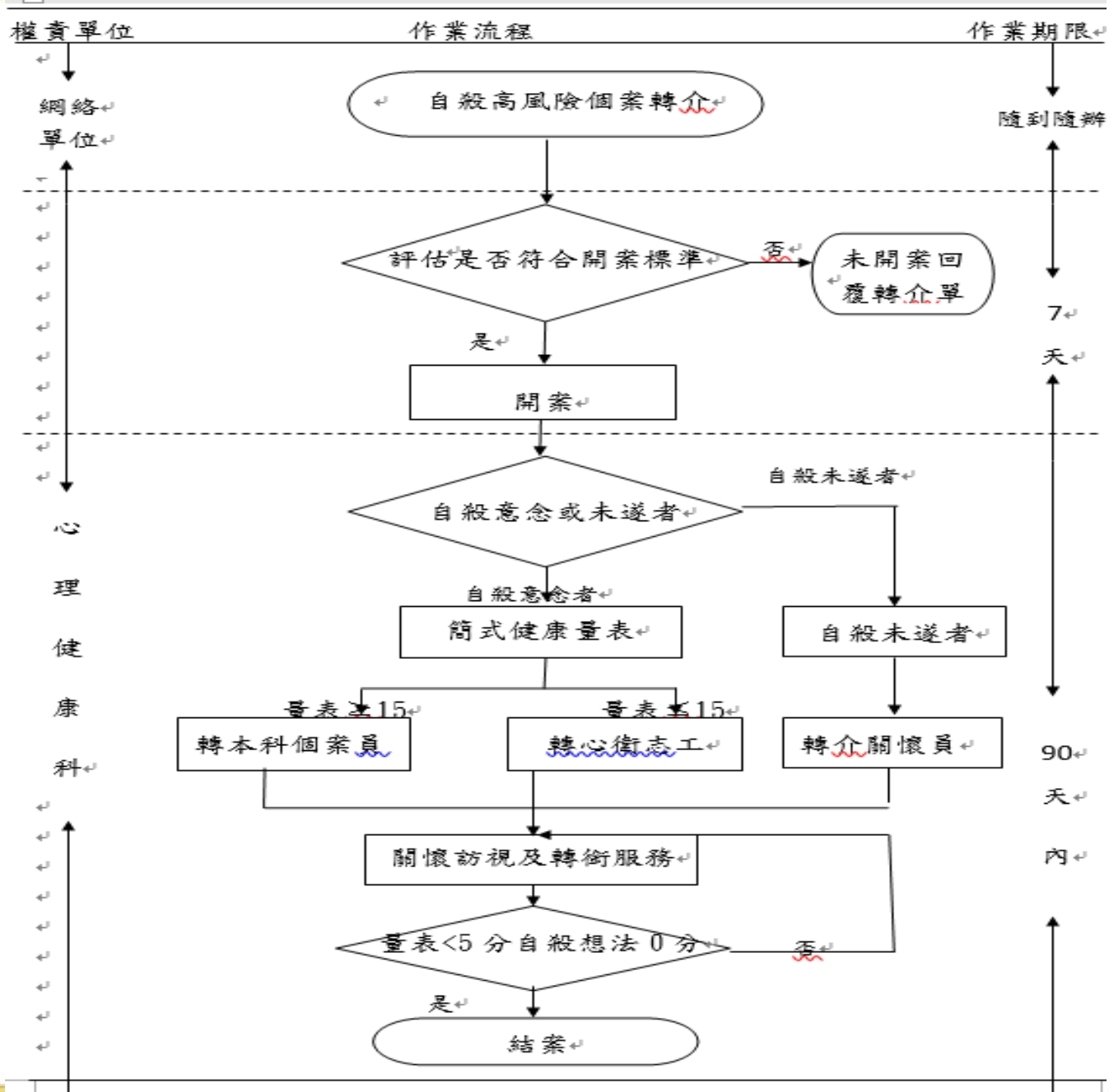
自殺防治法

- 108年6月19日公布實施，共計19條
- 第一條為加強自殺防治，**關懷人民生命安全**，**培養社會尊重生命價值**，特制定本法。
- 第三條自殺防治應根據**個人、家庭及社會影響因素**，自生理、心理、社會、經濟、文化、教育、勞動及其他面向，以社會整體資源投入策略實施之。
- 第四條中央主管機關應設跨部會自殺防治諮詢會，以促進政府各部門自殺防治工作之推動、支援、協調及整合。
- **第十一條**中央主管機關應建置**自殺防治通報系統**，供醫事人員、社會工作人員、長期照顧服務人員、**學校人員**、警察人員、消防人員、矯正機關人員、村（里）長、村（里）幹事及其他相關業務人員，於知悉有自殺行為情事時，進行自殺防治通報作業。

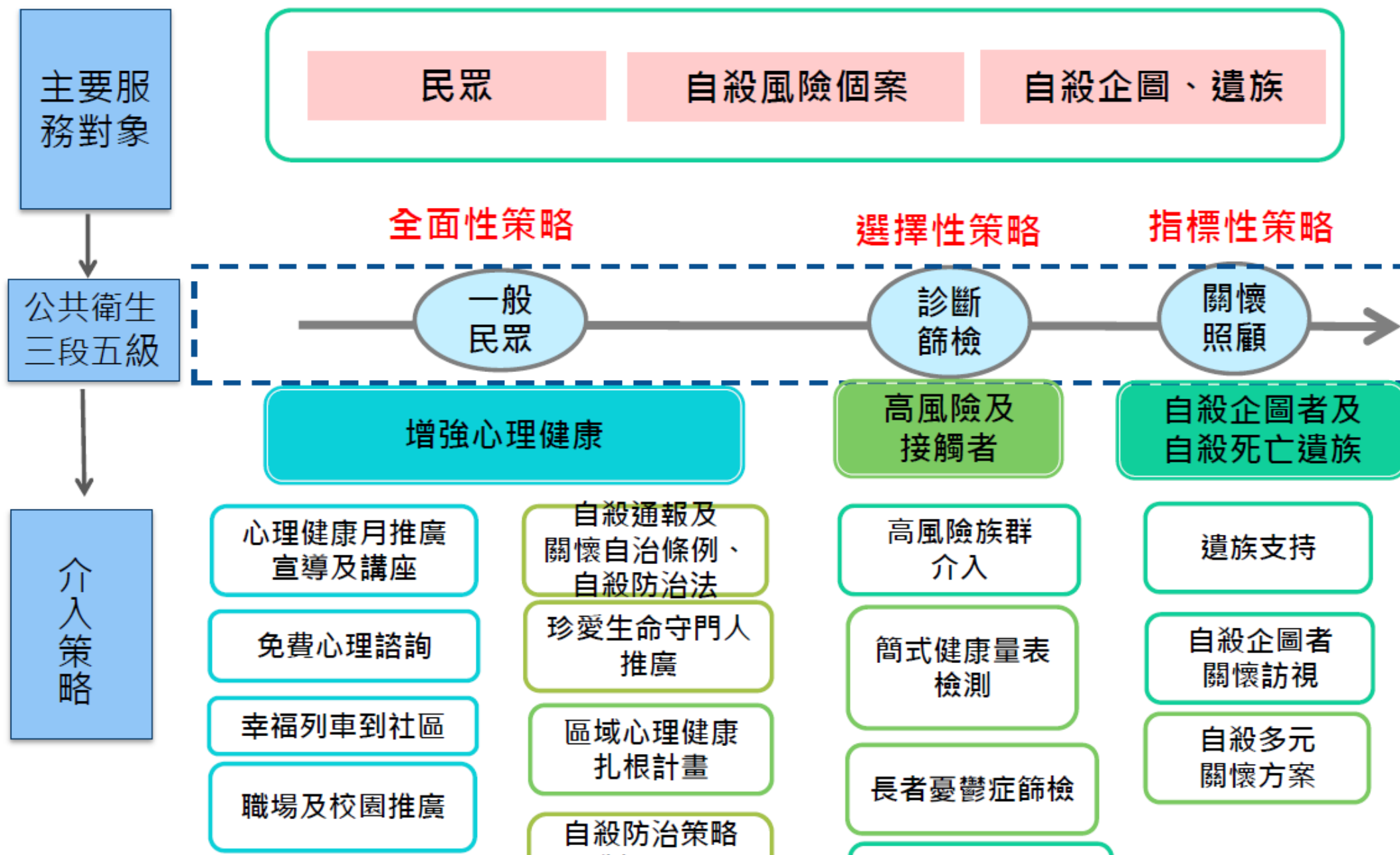


自殺防治法

- 第十二條 各級主管機關應建立機制，降低民眾取得高致命性自殺工具或實施高致命性自殺方法之機會。
- 第十三條 直轄市、縣（市）主管機關為防止自殺行為人再自殺，提供自殺行為人及其親友心理輔導、醫療、社會福利、就學或就業等資源轉介。
- 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。



自殺防治策略介入方式





珍愛守門人推廣

109年度珍愛守門人訓練重點為校園、職場、老人三個關懷族群進行訓練
109年共計38場次，參與人數4947人次。

校園

- 辦理校園導師、輔導老師、輔諮中心工作人員教育訓練2場次。
- 於5月27日及6月12日共辦理2場次，共計136人參加。

職場

- 臺南市特定營業場所從業人員(旅館業(含民宿)、浴室業(含溫泉)、游泳業、娛樂業及電影片映演業)辦理5場次559人次。
- 新住民通譯員1場次87人。
- 公部門:消防分隊1場35人。
- 特殊族群-養護機構(照顧者產後護理之家、坐月子中心或婦產科醫院及診所)2場次152人。
- 5月12日至15日大億麗緻飯店輔導員工轉業說明會，共計3場180人。
- 5月15日台南市計程車客運商業同業公會推廣珍愛生命守門人計程車篇，共計1場100人。
- 7月13至27日辦理職場心理健康(衛生)促進課程，共計3場213人。
- 7月28日至8月28日針對公寓大廈保全人員及住戶委員，已完成辦理 3場82人。
- 8月25日至11月24日針對軍中自殺防治，辦理5場次，共計2369人參加。

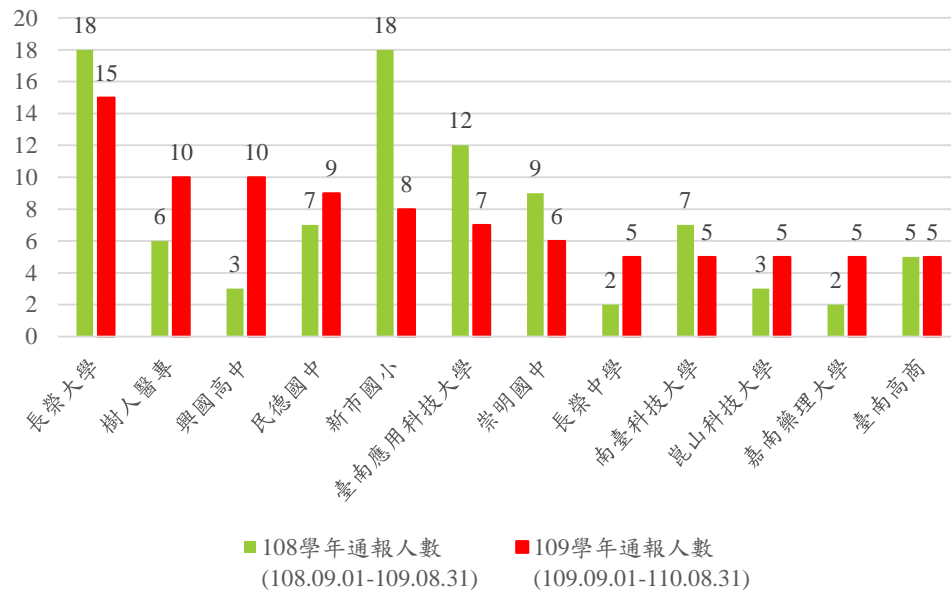
老人

- 與NGO合作，例如:慈濟及華山基金會、生命線志工，辦理教育訓練課程。
- 於5月27日及6月12日共辦理2場次，共計136人參加。

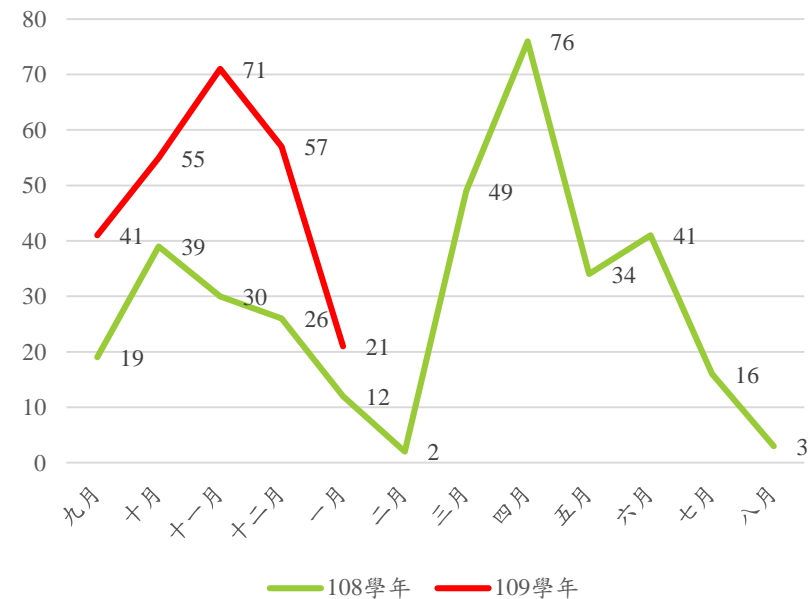
校園心理健康計畫

- 針對提報自殺意念及企圖人數 ≥ 5 人/月以上，將進行輔導一次。
 - 進行電話訪談，了解通報個案屬性、該校通報流程及輔導機制。
 - 針對該校通報及輔導機制提供相關建議及作為。
 - 續追蹤3個月並評值成效，若通報人數 ≤ 3 人，將給予結案。

108及109學年各校自殺通報人數
(通報人數5人以上學校)

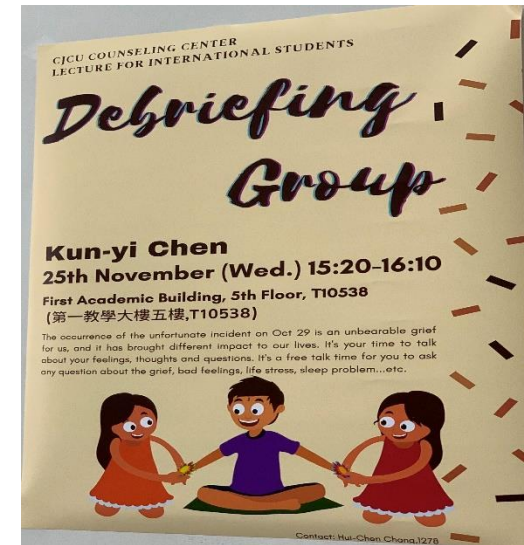


108學年及109學年校園自殺企圖及
意念每月通報人數



長榮大學109.10.29安心關懷團體

- 目的:透過心理師專業實務經驗，帶領校園教職人員及學生安心關懷團體、透過彼此間溝通、協調、互助增進心理健康促進，陪伴共同度過此次之危機。
 - 針對外籍生，3位報名，1位參與團體。
 - 針對教職員工，20位報名，14位參與團體。



109年臺南市校園心理輔導策進計畫

➤計畫目的:聘請專家進入校園輔導自殺意念及企圖人數 ≥ 5 人/月以上之學校達5所；於109年11月27日發文11所學校，共計8所學校回覆，已輔導7所。學校建議以自殺企圖 ≥ 5 人/月以上再進行輔導。

學校	日期	聘請專家
長榮大學	109.12.14(星期一)	郭乃文教授
新市國小	109.12.21(星期一)	郭乃文教授
台南護專	109.12.23(星期三)	郭乃文教授
永康國中	110.01.04(星期一)	郭敏慧老師
慈濟高中	110.01.12(星期二)	郭敏慧老師
麻豆國中	110.01.04(星期一)	郭敏慧老師
南臺科技大學	110.01.29(星期五)	郭乃文教授
下營國中	110.03.08(星期一)	郭乃文教授
民德國中		
台南應用科技大學		
崇明國中		





自殺個案多元關懷照護模式方案

月份	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
初次轉介人數	15	27	45	62	79	90	116	134	148	157	177	193
規律回診人數	45	114	195	220	359	413	515	582	664	740	839	906
不規律回診人數	6	18	32	37	53	55	66	86	99	107	112	114
遺族與轉出人數	17	34	52	74	100	112	150	174	200	220	237	253
通報總人數	147	304	503	662	868	972	1200	1396	1594	1773	1953	2133
初診轉介率	19.0%	19.6%	20.1%	18.7%	22.2%	23.0%	24.7%	24.2%	23.5%	22.2%	23.1%	22.4%
規律就醫率	34.6%	42.2%	43.2%	37.4%	46.7%	48.0%	49.0%	47.6%	47.6%	47.6%	48.9%	48.2%
雙向交流 多元診所通報 自殺高風險案進衛生局人數	3	1	8	2	5	8	4	3	3	1	5	5

備註：1.初診轉介率：累計初轉介人數/(通報總人數-累積遺族數-轉出個案數-規律就醫人數-不規律就醫人數)。

2.規律就醫率：規律就醫人數/(通報總人數-累積遺族數-轉出個案數)。



心理諮商服務

- 心理諮商全市37個行政區，共41個服務據點。
- 尋求諮詢服務男女性別比1:2.14。
- 前三名求助年齡層：25-34歲260人(28%) / 35-44歲208人 (22%) / 45-54歲138人(15%)。
- 前三名求助原因:1.夫妻家人間感情(39%)2.親子教養問題(14%)3.人際職場工作壓力(14%)。
- 109年心理諮詢服務共計825人 / 910人次，滿意度93%。

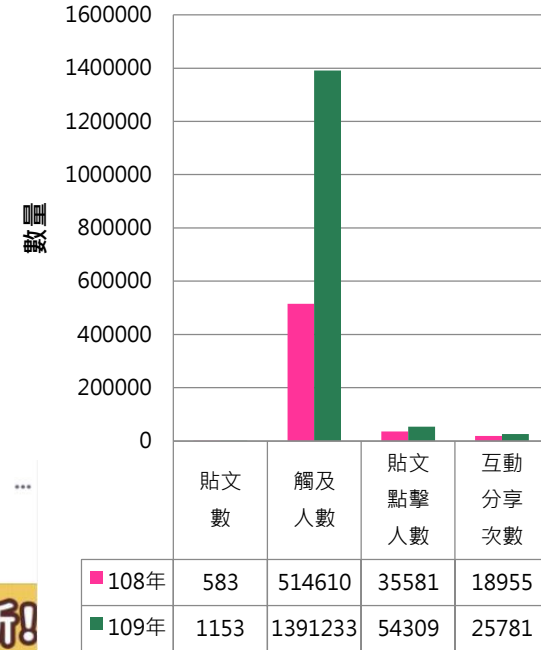
心衛志工服務

- 心衛志工共計41人，男性11位及女性30位。
- 志工服務成果:提供服務時數計944小時，接受服務計1,510人次。
- 志工在職訓練:計40小時，參加訓練共293人次。

心理媒體及網路經營

- FB好心情粉絲團自109年1月1日至12月31日止貼文1,153篇，觸擊人數1,391,233人，貼文點擊數54,309人，互動分享次數25,781人。按讚數共8,102個。
- 依據社會時事與氛圍發佈不同場域族群之身心健康促進的相關貼文進行潛移默化的宣導衛教【嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)相關心理健康貼文共137篇】。

108年與109年
貼文成效比較



109年與108年同期比較如上所示：109年較108年貼文數成長0.98倍，觸及人數成長1.7倍，貼文點擊人數成長0.53倍，互動分享次數成長0.36倍。



110年幸福列車到社區

- 藉由心理健康促進等不同主題，以月份、節慶等方式以分層分齡方式來辦理各項心理健康活動
- 1、2月份辦理110年春節送暖關懷訪視身心弱勢長者活動。
- 3月份辦理心理健康促進~與心靈有約專題(演講2場次)及婦女節
- 心靈電影賞析，3月6日為首場系列活動。
- 4至8月份規劃廣播電台(孕產婦之身心專題講座及心靈電影賞析
- 活動)。註:3-10月份8場電影賞析(溪南及溪北各辦理4場次)。
- 9月份規劃心理健康月系列活動，預計辦理45場次活動。
- 11月份規劃萬聖節宣導心理健康促進遊街活動。

110年社區心理健康推廣

與心靈對話
用電影影響您的心靈

共計8場次，分別於以下場次，請依場次前往欣賞

片名	總見真愛	場次	110/3/6	時間	下午13:30至16:30
地點	臺南文化中心-國際廳B1F會議室				臺南市民權路中華英路二段312號
片名	可可夜總會	場次	110/4/17	時間	下午14:00至17:00
地點	新營文化中心-B1兒童圖書室				臺南市新營區中正路235號
片名	最美的約定	場次	110/5/1	時間	下午13:30至16:30
地點	臺南文化中心-國際廳B1F會議室				臺南市民權路中華英路二段312號
片名	最美的安排	場次	110/6/27	時間	上午09:30至11:30
地點	新營文化中心-4F演講室				臺南市新營區中正路235號
片名	免禮男孩	場次	110/7/3	時間	下午13:30至16:30
地點	臺南文化中心-國際廳B1F會議室				臺南市民權路中華英路二段312號
片名	心靈鑰匙	場次	110/8/22	時間	上午09:30至11:30
地點	新營文化中心-4F演講室				臺南市新營區中正路235號
片名	她不懂，她是我妹妹	場次	110/9/4	時間	下午13:30至16:30
地點	臺南文化中心-國際廳B1F會議室				臺南市民權路中華英路二段312號
片名	人生無裝謊營車	場次	110/10/3	時間	上午09:30至11:30
地點	新營文化中心-4F演講室				臺南市新營區中正路235號

※加贈送：對每位參加活動者有精美紀念品及獎品，約100人，額滿為止，凡參加當天活動者，就送健康經絡養生扇。另外，各種參加活動活動，即可獲得神秘小禮物一份，請您們身心都能，無病消病，康久OUT!!

報名方式：請上 <https://reurl.cc/WEE5n5> 網路報名。

活動聯絡人：劉子潔先生(06)2849451轉113
主辦單位：臺南市民權路二四一號 及 協辦單位：臺南市民權路文化堂、臺南文化中心、新營文化中心



生活壓力事件

駱駝背上的最後一根稻草



但其實，自殺是多重因素的

Common pathway



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





自殺防治守門人

關·懷



關懷心情四步驟

自殺徵兆的覺察

1. 表情/情緒/言語
/思想/行為...
2. 從意念到行動

1 Aware
覺察

用心覺察，他就
有一線生機 ...

隱密所在
傾聽同理重視
不評斷不建議

提供支持/降低危險

3 Listen
傾聽

耐心傾聽，讓他知
道自己並不孤單 ...

2 Inquire
詢問

主動詢問，讓
他感受關心 ...

評估自殺危險性

1. 自傷/傷人的可能性
2. 量表使用

4 Refer
求援

積極求援，
一起拯救寶
貴生命 ...

提供資源網絡

1. 親友協助
2. 專業協助：法律
/諮商/社政...

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

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

台南市免付費心理諮商預約

- 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37區，42個服務據點
 - [詳情請點我](#)
 - 或搜尋  台南市免付費心理諮商
- 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

溫柔呵護·雲端照護



好心情粉絲團



心情溫度計



心理諮商預約



- 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