



臺南市政府衛生局



預防高處墜下 珍愛生命守門人





TSCHÜSS!





死？死亡？

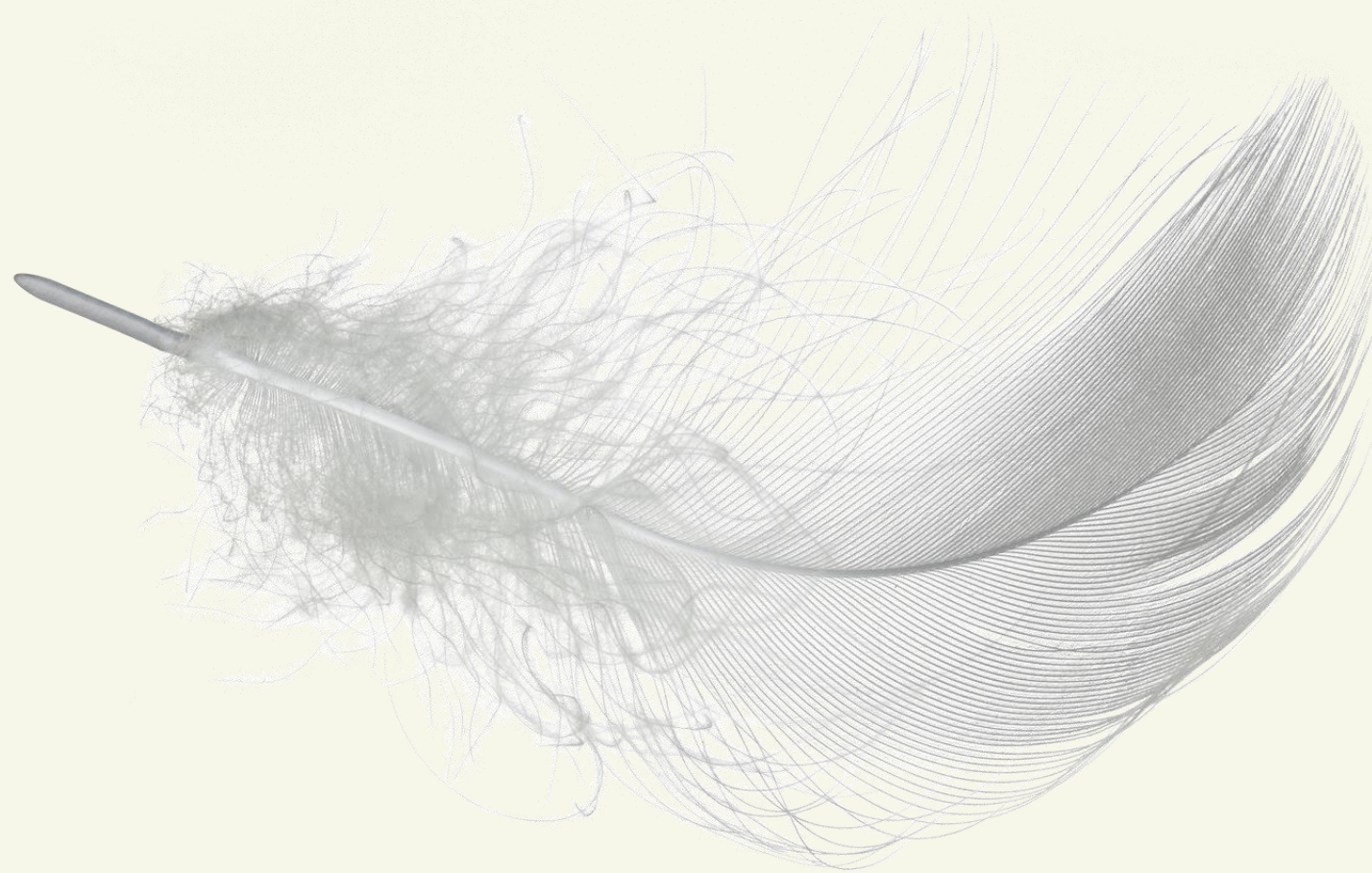
司馬遷：人固有一死，
或重於泰山，或輕於鴻毛。





どっち?

docchi?





113年的總死亡人口數為201,383人

十大死因依序為：

- (1) 惡性腫瘤(癌症)54,032人(26.8%)、
- (2) 心臟疾病23,276人(11.6%)、
- (3) 肺炎17,259人(8.6%)、
- (4) 腦血管疾病12,463人(6.2%)、
- (5) 糖尿病10,663人(5.3%)、
- (6) 高血壓性疾病8,928人(4.4%)、
- (7) 事故傷害6,924人(3.4%)、
- (8) 慢性下呼吸道疾病6,193人(3.1%)、
- (9) 腎炎、腎病症候群及腎病變5,679人(2.1%)、
- (10) 蓄意自我傷害(自殺)4,062人(2%)



使用適當名詞：鼓勵求助與討論

自殺想法
自殺意念

自殺企圖
自殺行為

自殺
自殺身亡

自傷想法
自傷意念

自我傷害
自傷行為

無自殺意圖之自傷



自殺行為 之冰山模式



資料來源:張奕涵, et al., 台灣青少年自殺行為:近期趨勢
監測之啟示. 台灣公共衛生雜誌, 2023. 42(1):1-8



自殺的原因是多重的

沒有任何單一原因
可以解釋所有自殺



臺南市政府衛生局 關心您

24小時免費安心專線



1925

依舊愛我



06352982(預約)

臺南市政府
衛生局提供
每人每年2次
免費心理諮商



臺南市政府衛生局 關心您

預防高處墜下 珍愛生命守門人





臺南市政府衛生局



為什麼要預防？





臺南市政府衛生局



因為高處墜下是

高危險致命性自殺方式





臺南市政府衛生局



怎麼預防？





防制原理

1. **衝動**：許多自殺行為是急性危機下的衝動行為。
2. **致命性**：高致命性工具被限制後，即使自殺企圖者轉向低致命性的方法，死亡人數仍會減少。
3. **仿效**：特定高致命性自殺工具被限制後，死亡人數減少，較少被媒體報導，減少仿效行為。

可以降低整個族群的風險，不需要高風險者的主動配合



臺南市政府衛生局



許多自殺事件是衝動行為

Q: 100個企圖自殺者，如果被救回，一年
之後再自殺而死亡的比例？

A: (1) 50% (2) 10% (3) 5% (4) 2%



臺南市政府衛生局



企圖自殺的人被救回後，在
一年之後，**2%**再次自殺死亡

雖**2%**，但已是一般人的**100-200**倍



方法取代Means substitution

.....

自殺從被限制的工具，轉向另一種方法

- 自殺危機歷時短暫
- 在困擾當中沒有多餘能力思考其他方法
- 轉往其他常見低致命方法，如服藥過量與割腕
- 及時獲得支持與治療，自殺衝動消除

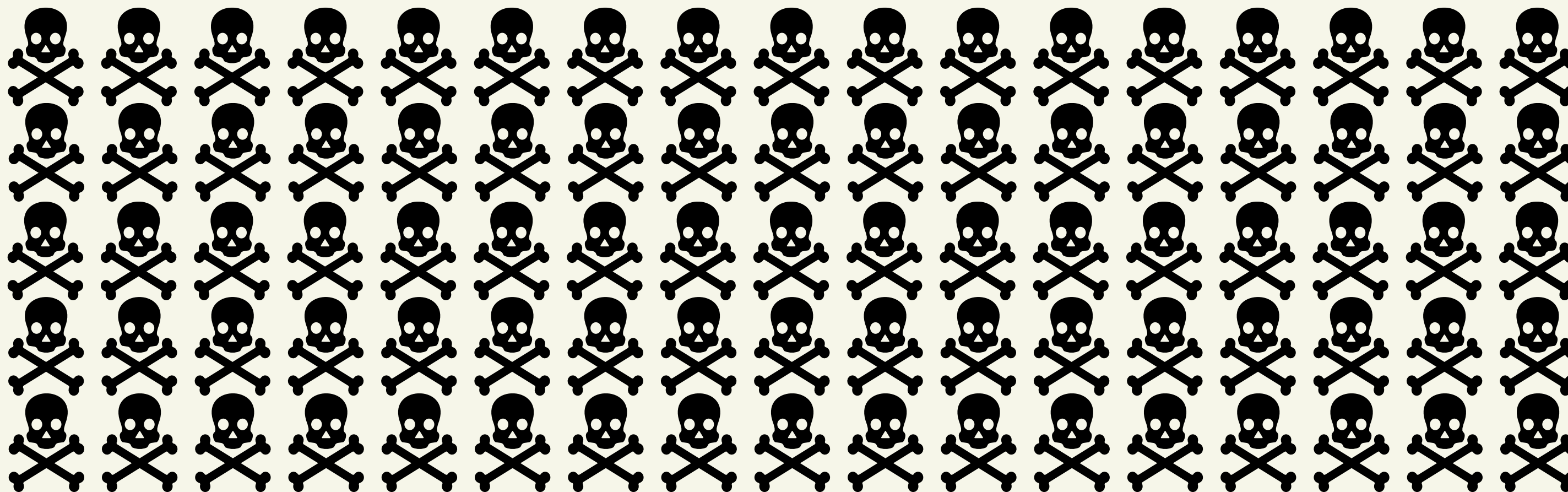


臺南市政府衛生局



從高致命方法轉向低致命方法(1/2)

高處墜下



藥物過量





臺南市政府衛生局

從高致命方法轉向低致命方法(2/2)

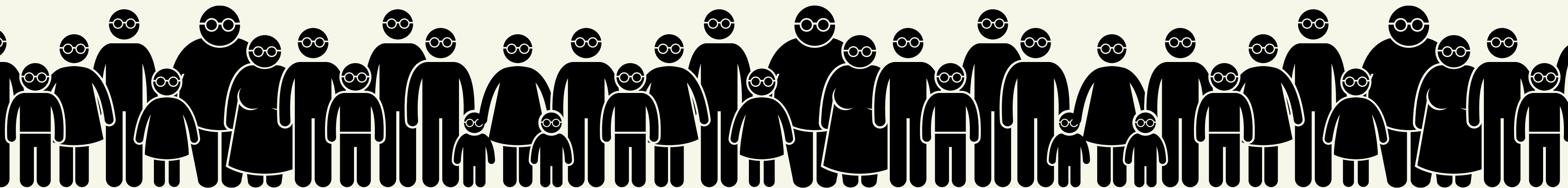




臺南市政府衛生局

限制方法可以保護所有人

- 包括第一次企圖自殺者
- 包括未主動求助者
- 包括意氣用事/衝動者





臺南市政府衛生局

防制墜落的方法

物質環境的限制

改善高危地點的安全

- 高危地點的辨識
- 高危地點的安全

心理環境的限制

改善自殺的媒體報導

與戲劇呈現

- 上游: 檢警消防
- 中游: 媒體與影劇業者及創作者
- 下游: 地方政府

..... 預防高危地點自殺

1. 物理限制：可降低91-93%的風險，例如護欄
2. 鼓勵求助：可降低51-61%的風險，例如求助電話
3. 增加介入機會：可降低47%的風險，例如監視器



建物防墜措施

頂樓

- 限制進入頂樓/監視器/紅外線警鈴/警語
- 安全門連結物業警報系統
- 加高女兒牆圍欄/隱形鐵窗

開放平台

- 安全網
- 隱形鐵窗

高樓窗戶

- 平開窗：窗檔
- 推射窗：安全鍊
- 隱形鐵窗



臺南市政府衛生局 關心您

預防高處墜下

..... 珍愛生命守門人





珍愛生命守門人

一問

主動關懷

與

積極傾聽

二應

適當回應

與

支持陪伴

三轉介

資源轉介

與

持續關懷



臺南市政府衛生局



心理健康急救行動計畫(MHFA)

傾

聽

給

鼓

勵

(傾)接觸、評估和協助任何危

機批判的傾聽和溝通

給予支持和資訊

鼓勵適當的專業協助

鼓勵尋求其他支持



臺南市政府衛生局 關心您

你我都可以是珍愛生命守門人





臺南市政府衛生局 關心您

24小時免費安心專線



1925

依舊愛我



06352982(預約)

臺南市政府
衛生局提供
每人每年2次
免費心理諮商



臺南市政府衛生局 關心您

謝謝聆聽

