

人人都是自殺防治守門人

幸福捕手-依舊愛我

(1925)

宣導講座

高雄市政府衛生局

講師：許婷媛

# 課程大綱

一. 自殺概述與國內目前現況

二. 說明自殺防治口訣：

看- 看徵兆(心情溫度計)

聽- 聽心聲

轉- 轉念頭

牽- 牽資源(自殺通報說明)

走- 走向新選擇

三. 填寫問卷與回饋分享

# 自殺概述與國內現況

# 為什麼人會想自殺？

---

## ● 統計顯示自殺前三大原因：

1. 憂鬱傾向、罹患憂鬱症或其他精神疾病
2. 家庭成員問題
3. 感情問題

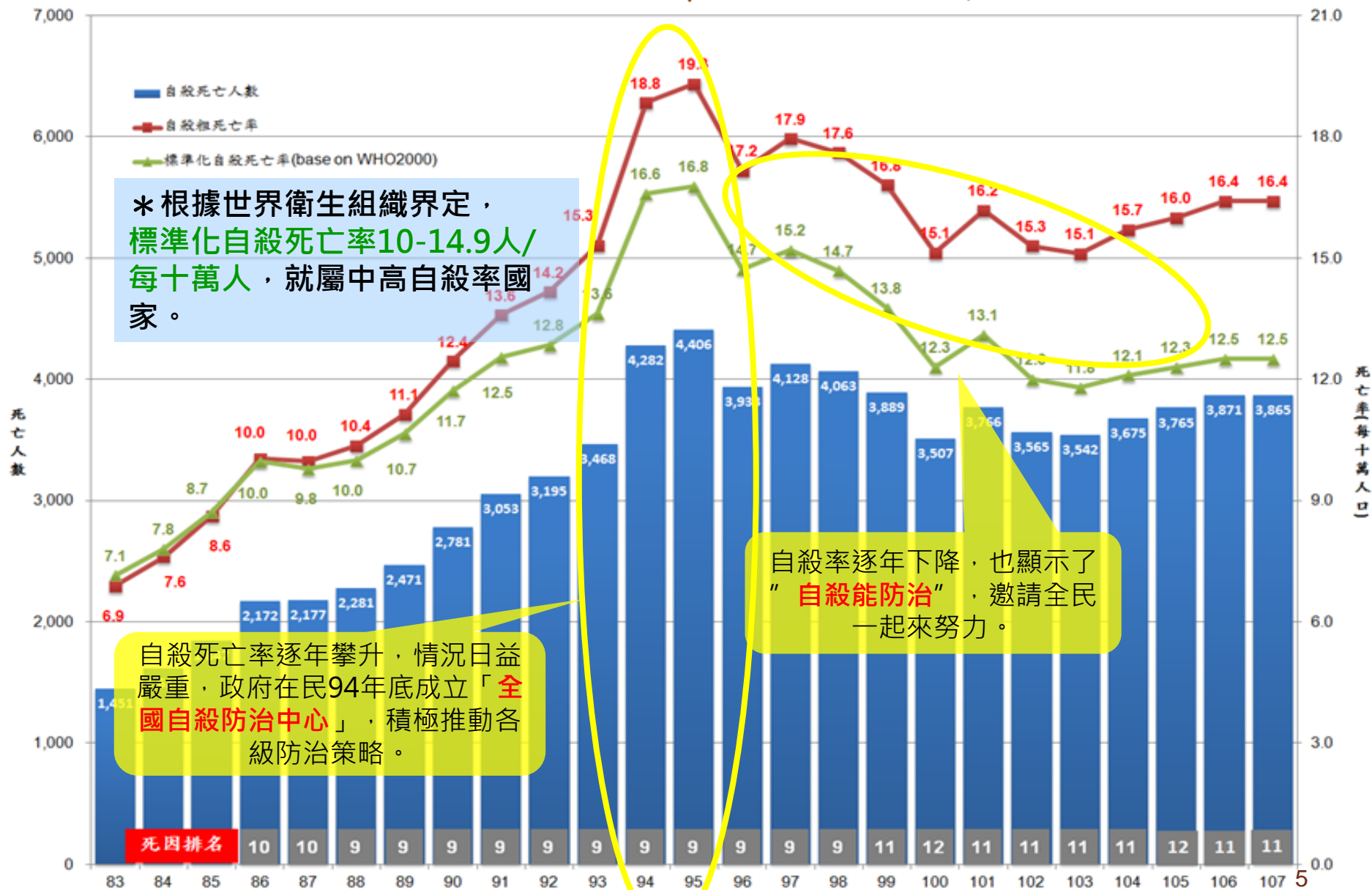
## ● 誘發因素

\*\*無歸屬感(我是孤單的、沒人愛我)

\*\*無能累贅感(我會造成別人負擔)

\*\*有自殺行動能力(不怕痛、不怕死、容易取得自殺工具)

# 國內自殺率現況研究



\* 根據世界衛生組織界定，標準化自殺死亡率10-14.9人/每十萬人，就屬中高自殺率國家。

自殺死亡率逐年攀升，情況日益嚴重，政府在民94年底成立「全國自殺防治中心」，積極推動各級防治策略。

自殺率逐年下降，也顯示了“自殺能防治”，邀請全民一起來努力。

# 國內自殺現況研究

## ● 年齡層：

**長者(65歲以上)**：自殺死亡率最高，約為一般人的兩倍。

## ● 性別：

**男性**自殺死亡約為女性的兩倍。



**男兒有淚  
不輕彈**

# 幸福捕手-自殺防治口訣

『看、聽、轉、牽、走』

# 您也可以成為防止悲劇的關鍵者

- 根據台灣本土研究，遇到無法解決的壓力事件，一般人求助對象有七成是親人以及朋友，僅一成左右會尋求心理專業人士或機構。
- 所以，有敏感度去察覺，並及時伸出援手，給予有效的協助。

→ 成為幸福捕手



資料來源：葉雅馨（2017）。六都民眾之心理健康需求、認知及憂鬱情緒現況調查。董氏基金會華文心理健康網  
網址<http://www.etmh.org/News/NewsDetails.aspx?type=1&NewId=2050>。

轉載修改自朱德庸漫畫



# 對自殺常見之迷思？



**迷思：**與人談論自殺是不好的，他可能會被解讀為鼓勵或灌輸自殺的想法。

**事實：**有鑑於自殺的汙名化，許多有自殺意念的人不知道要向誰傾吐心事。談論反而有助於釐清他們自殺的想法，且能使他感到被了解，帶來情緒放鬆的效果，減少孤獨的痛苦。



資料來源：自殺的心理狀態與迷思。社團法人自殺防治協會

網址。 . <https://www.tsos.org.tw/web/page/gatekeeper5>

資料來源：1.自殺迷思與事實。台北市政府自殺防治中心。2.歐良修(2015)

網址。1.<https://tspc-health.gov.taipei/cp.aspx?n=DDB1E34AD8DCC5F8>



# 自殺防治(幸福捕手)口訣

『BHC-5L』

Being happiness catchers-5L

⊗ Looking : 看 → 看徵兆

⊗ Listening : 聽 → 聽心聲

⊗ Learning : 轉 → 轉念頭

⊗ Loving : 牽 → 牽資源

⊗ Living : 走 → 走向新選擇

# BHC-5L：Looking 看

∞ 觀察，察覺自殺危險性。

注意！他/她有沒有與平常不同??

- 言語/文字
- 行為/外觀
- 環境/疾病



# 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。

手機QR  
碼下載



# 敏感自殺行動的參考判斷

## 自殺衝動性，救援要及時

聽聞有自殺  
計畫

警覺性  
開始亮紅燈

細問計畫明確  
？

1. 明確方式
2. 時間
3. 地點

警覺性  
紅燈\*2

再問

- 是否寫遺書？
- 準備遞辭呈？
- 留物品給他人？
- 已交代後事？

警覺性  
紅燈\*3

我該怎麼做

???

通報警消或相關人員？

帶他就醫？

幫他解決問題、困境？

陪伴、傾聽他抒發情緒？

# 依法可做那些處置

- **護送就醫**（神衛生法32條）：精神疾病患者有自傷或傷人之虞應通知主管機關及警消，護送就醫。
- **留置或管束**（警察職權行使法19、20條）：有自殺、自傷之虞或意圖、行為，可留置或管束。
- **責任通報**（自殺防治法11條）：相關業務人員，於知悉有自殺行為情事時，進行通報。



# BHC-5L : Listening 聽

● 仔細聆聽，就可以降低自殺風險

- ☑ 當周圍有人談及情緒困擾或自殺念頭時，那是求救信號，請傾聽他的心聲與感受。
- ☑ 你的「一句話、一個動作、一個支持的力量」對他來說是很大的鼓勵，或可阻斷其自傷念頭。
- ☑ 傾聽，就是在表達你對他的關懷與支持。



# 如何傾聽？

## 練習運用傾聽的技巧-語言與非語言

- ✓ 以簡單的語句例如：  
「**嗯！**」、「**我懂**」  
、「**原來如此**」
- ✓ 「**多聽心情**」，鼓勵表達，避免打斷。
- ✓ 目光、眼神注視，讓對方感受你的傾聽。
- ✓ 還可以給予**同理**跟**支持**。

嗯哼嗯哼以問代答溝通法！

FB: 酷勒客-Clerk的路障生活





# BHC-5L : Learning 轉

- ∞ 路不轉人轉，學習心方法
- ∞ 人的想法很容易受到外界影響



路不是到底了，而是該轉彎了！

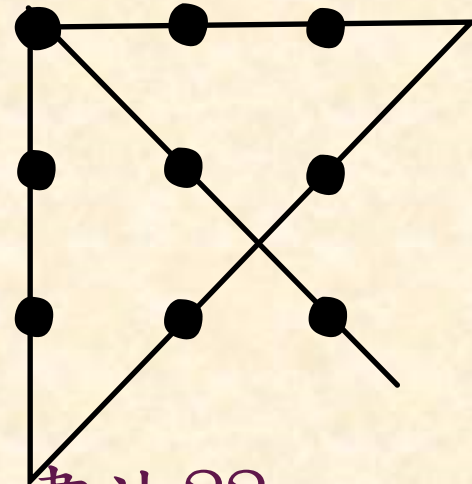
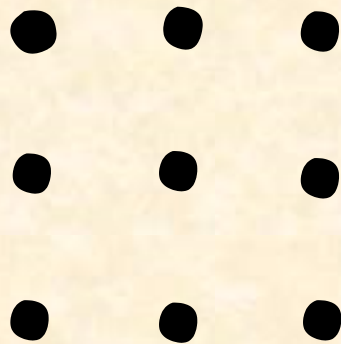
# 四線穿九球(一筆畫)

彈性思考跳脫框架

● 動動腦：

如下圖，9個點成一正方形排列。試畫四條直線（筆不得離紙）貫穿全部9個黑點。

。



● 三條線、兩條線、一條線畫法??

# BHC-5L : Loving 牽

∞ 拉起愛的小手，  
牽出幸福捕手安全網

■ 團結力量大。

■ 你並不孤單！

在需要的時候，

絕對可以尋求其他專業人員的協助。



# 相關資源諮詢服務資源

## ● 自殺防治相關專線：

安心專線：1925（依舊愛我）24小時免付費

生命線1995（要救救我）24小時

張老師1980（依舊幫你）

● 福利諮詢專線：1957 服務時間：每日8:00-22:00(全年無休)

● 長照專線：1966 服務時間：週一至週五：08:30 ~ 12:00、13:30 ~ 17:30

● 保護專線：113 24小時

● 高雄市政府衛生局社區心衛中心：07-7134000#5413

● 服務時間：週一至週五：08:30 ~ 12:00、13:30 ~ 17:30

# 自殺通報說明

# 自殺防治網絡簡介

- 自殺企圖或死亡者

- 緊急時通報119、110現場處理

- 醫療機關(構)

- 其他網絡機關(構)

- 自殺意念者

- 高風險個案

通報

社區  
心衛  
中心

人人都可以是自殺防治守門人

# 自殺類別、通報與收案條件

類別	定義	收案條件
自殺意念	心存自殺想法，未付諸行動者，有傷害或讓自己死亡的想法，但不一定有計畫。	「紙本」通報，需評估開案。 (紙本電子檔置於 <u>本局官網-服務專區-書表</u> 下載)
自殺企圖	準備執行(如手持危險物品、站在危險地點旁)或已有自殺行為導致傷害但未死亡。	「線上」通報，收案關懷個案。 (網址 <u>sps.mohw.gov.tw</u> )
自殺死亡	因自殺行為導致死亡。	「線上」通報，收案關懷遺族。

# 收案後關懷服務

- 收案後高危個案於24小時內初訪，其餘個案於三天內初訪。
- 擬定關懷處遇計畫。
- 追蹤訪視至少三個月，每個月至少訪視兩次。
- 依個案需求連結網絡資源。
- 符合結案標準、自殺風險降低或狀況穩定後結案。

註：依衛福部及本市自殺通報及關懷訪視流程辦理





# BHC-5L : Living 走

走出心生活，擁抱新希望

## 減壓祕訣一

- 每天持續適度地運動、活動
- 靜坐冥想
- 充分的營養
- 充足的睡眠
- 聆聽美妙的音樂
- 換個想法看世界
- 持續從事自己有興趣的事物，  
如：攝影、唱歌、爬山、邀親友聚會！



# 結 語

- 當身邊有心情低落的人，  
我們可以成為**伸出援手**的人。
- 依舊愛我(1925)，用**問候、話語、微笑**帶給他被愛的感受。
- 心情低落的人，不一定聽得下你的勸告，但是你的**陪伴**和**傾聽**常是更有效的一款良藥喔！
- 人不是被事情困住，  
而是被「對那件事情的看法」困住！

# 登革熱孳生源清除

徹底落實「巡、倒、清、刷」

「巡」——常巡檢居家室內、外可能積水的容器。

「倒」——將積水倒掉，將器物予以分類或倒放。

「清」——減少容器，留下的器具應徹底清潔且無積水。

「刷」——去除斑蚊蟲卵，收拾或倒置。

# 孕產婦身心評估五面向

生理面：莫名的不舒服，食欲改變、睡眠困擾

情緒面：激動、易怒、煩躁憂鬱與焦慮情緒

想法面：負面思考、消極訊息、放棄生命

動機面：活力降低、對事情失去興趣

動機面：行為拖拉、懶散不想動或遲鈍無法完成以前能勝任的工作或家務

# 心理衛生資源

衛生福利部網站：孕產婦心理健康單張、衛教影片等資訊。

孕產婦關懷諮詢免付費專線：

0800-870870

24小時免付費1925安心專線

各縣市社區心理衛生中心、醫療院所

# 智慧網路 不迷路

## 認識網路成癮

網路成癮又稱「問題性網路使用」，指過度使用電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。

### 拒絕成癮危機 自我檢測網癮



想上網而無法上網的時候，  
我就會感到坐立不安



我習慣減少睡眠時間，以便  
能有更多時間上網休閒



我發現自己上網休閒的時間  
越來越長



上網對我的學業已造成一些  
不好的影響



如有上述情形，建議可進一步尋求專業醫師協助

## 網路成癮的親友如何協助

- (一)瞭解家人上網的真正狀況。
- (二)運用正向的溝通技巧：表達「關心」，忍住「擔心」。
- (三)建立「健康上網」的家庭守則：陪伴與自我調整時間。



高雄市政府衛生局社區心衛中心  
Community Mental Health Center  
Department of Health, Kaohsiung City Government

# 智慧網路 不迷路

## 高雄市門診醫療及心理衛生資源表

### 門診醫療院所共計12家

高雄醫學大學附設中和紀念醫院  
長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院  
高雄榮民總醫院  
高雄市立小港醫院  
高雄市立聯合醫院  
衛生福利部旗山醫院  
阮綜合醫院  
國軍高雄總醫院附設民眾診療處  
樂安醫院  
義大醫療財團法人義大醫院  
財團法人台灣省私立高雄仁愛之家  
附設慈惠醫院

### 心理諮商所共計9家

繪星心理治療所  
綠野仙蹤心理諮商所  
安心塾心理治療所  
芯耕圓心理諮商所  
芯安心理諮商所  
路以心理治療所  
宇智心理治療所  
繪心庭心理諮商所  
心旅心理諮商所



高雄市政府衛生局社區心衛中心  
Community Mental Health Center  
Department of Health, Kaohsiung City Government

# 手機不礙 餐餐有愛

- 手機提升人際互動便利，但容易讓彼此缺發深入互動，形成「人際變人機，關係變關機，家人變假人，歡樂變煩惱(台語)」
- **營造精心時刻**
  - 精心時刻是彼此一起從事活動時的相互陪伴及同理傾聽，把專注力放在彼此身上，許多人是透過有活力的相處，感受到被愛及被關注，而研究調查也顯示，「精心時刻」是重要的愛之語。
- 為提升家庭與人際互動，親朋好友相聚互動時，放下手機擁抱愛(L.O.V.E.)
  - 傾聽(Listen)
  - 關注(Observe)
  - 活力(Vibrant)
  - 同理(Empathy)





# 酒癮不上身

## 健康過一生



☠ 拒絕成癮危機 ☠

### 自我檢測酒癮



1 你是否曾想停止飲酒但卻失效？



2 你是否曾因別人責怪你飲酒而覺得困擾？

3 你是否因飲酒而感到有罪惡感？

4 你是否在早上醒來就想要飲酒？

如果上面四個問題您有二個以上回答「是」，就可能已經有酒癮問題。

建議您尋求專業協助



酒癮治療資源網站



諮詢電話 (07) 7134000 社區心衛中心



高雄市政府衛生局 關心您



# 創傷後壓力反應

(Post-traumatic Stress Reactions, PTSR (黃龍杰編  
譯))

面臨嚴重的死傷威脅  
經驗到強烈的害怕或無助後

常有以下幾類反應

「驚」 驗重現

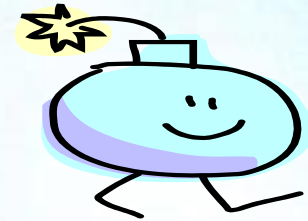
「逃」 避或麻木

「神」 經過敏

(「靈」 異事件)



# 不只是災難~多樣化的意外 (黃龍杰, 2007)



- 自殺身亡(或嚴重自傷)
- 暴力
  - 偷拍、性侵害、性騷擾、分手糾纏或威脅等
  - 家暴、霸凌、體罰、鬥毆、仇殺、情殺、綁架等
- 生活意外
  - 墜樓、溺水、車禍、工殤、水火災等
  - 跌倒、相撞、運動傷害等
- 醫療相關事件
  - 急重病診斷、切除或侵入性醫療、精神病發作等

# 填寫問卷與回饋分享

感謝您的聆聽