



彰化縣溪州鄉三條國民小學

做自己及別人生命中的天使！

— 自殺防治守門人宣導手冊



自殺現況

- 一、跳樓的壓到賣肉粽的，不再是笑話；因為自殺率升高了。
- 二、自殺可以防範了，不再是「骯髒事」；因為研究證明自殺成因可能為精神疾病、重大失落、及衝動性格..。
- 三、自殺不再是別人的「家內事」，可能傷害到你；因為放瓦斯、燒炭會造成公共危險。



自殺防治工作需要你我來幫忙

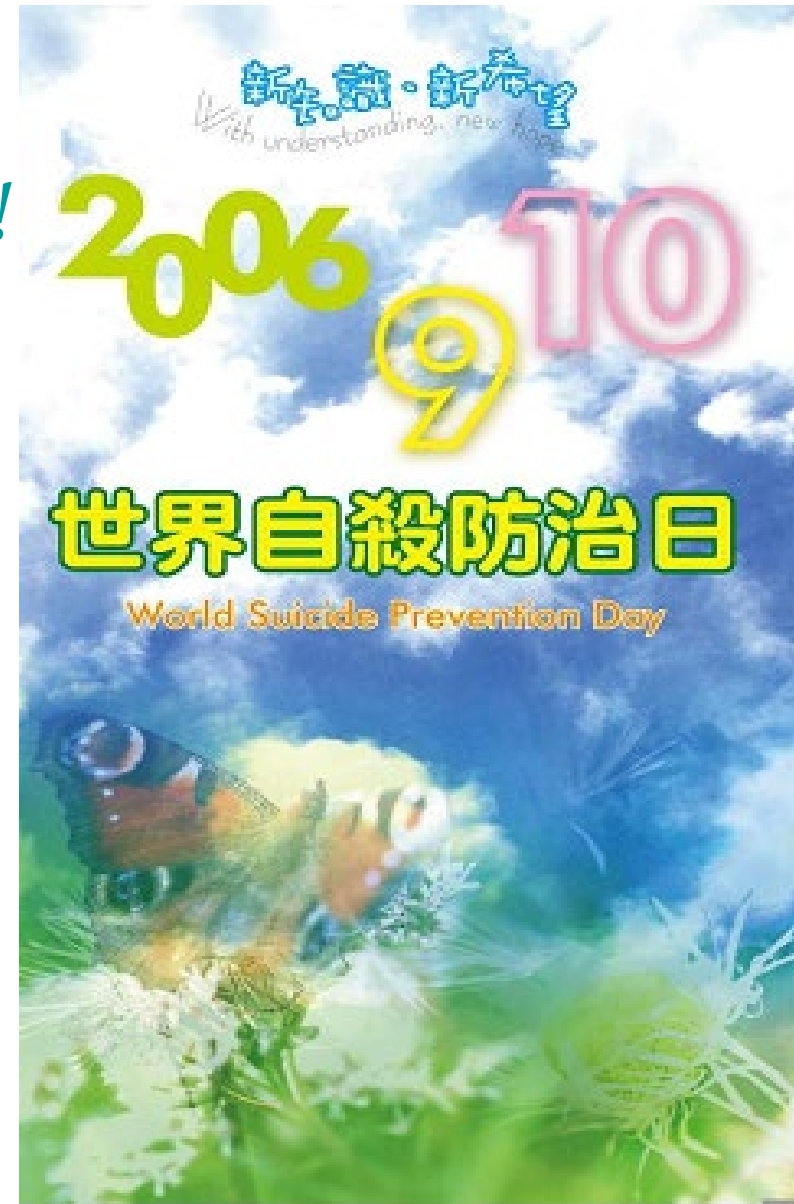
近二十年來，
自殺率不斷的升高；
但，
不斷的積極防治，
這三年來，
自殺率已趨於平緩。





World Suicide Prevention Day

With understanding, new hope!





自殺事件的發生，
宛如駱駝背上的最後一根稻草。



但其實，自殺是多重因素的。

自殺成因多重且相互影響

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

支持系統
家庭親友
專業體系
民間社團

個人危險因子

- 自殺史
- 精神病理
- 物質濫用
- 認知、人格因子
- 生物因子

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

保護因子

- 家庭凝聚
- 宗教信仰
- 人格特質
- 壓力因應策略

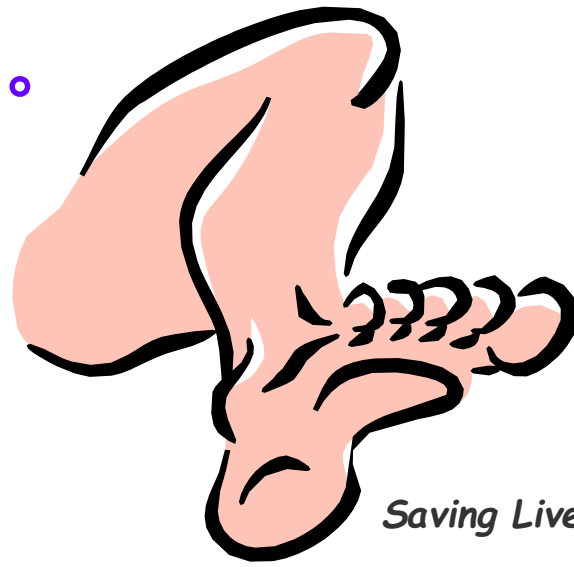
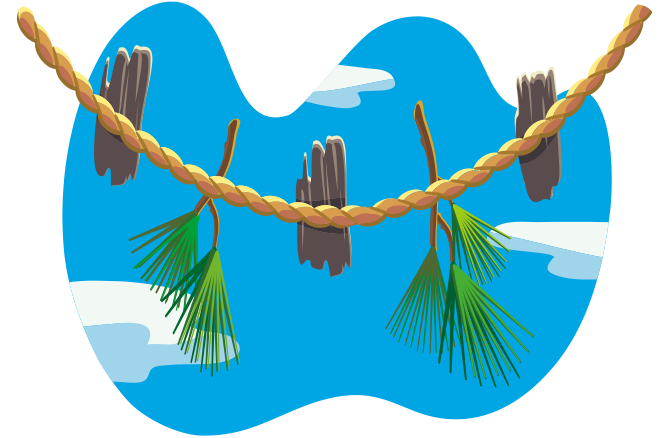


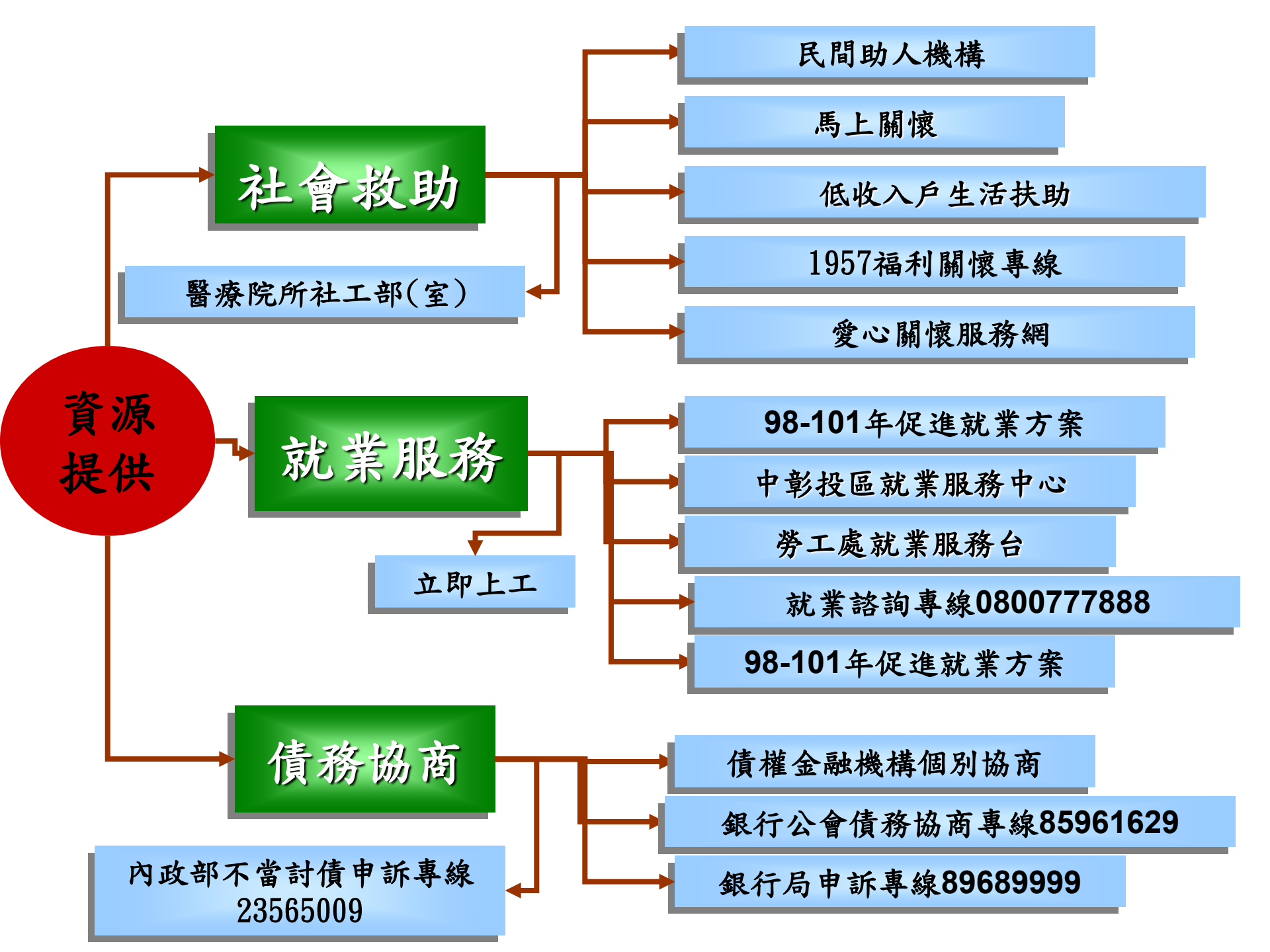
年齡、醫療、工具致命性



自殺防治方法

所以不只是，
要把稻草拿起來，
更要把腳訓練強壯一點。







彰化縣衛

衛生中心

心情溫度計 (BSRS)

自我壓力檢測

安心專線0800788995

生命線1995 (付費)

張老師1980 (付費)

社區心理衛生中心心理諮詢 (電談)

電話諮詢

彰師大社諮中心(付費)

社區心理衛生中心心理諮詢 (免費面談)

心理諮詢

改變自我

警消緊急救援

鄉鎮市衛生所精神照護

憂鬱症共同照護網

醫療協助

自殺防治中心網

關懷訪視



自殺者通常以為沒路可走

- 一、精神疾患之自殺者受症狀干擾，自我控制力下降。
- 二、重大失落及衝動性格者，總以為「死」可以解決問題。
- 三、所以我們要推廣自殺防治守門人。





自殺防治守門人

關懷



關懷三種態度

一、我們尊重個人自主：

但，

我們相信，

大部份選擇自殺的人，

並不是真的想要結束自己的生命。





關懷三種態度

二、我們不傷害別人：
關心有時是一種壓力，
詢問有時令人不知所措；
但，
我們相信，
死亡比「雞婆、打擾」，
傷害更大。





關懷三種態度

三、我們積極行善：
人無法解決所有問題，
神才可以；
但，
行善是人的本性，
助人最樂。





關懷步驟

一、問問題

二、積極說服

三、提供資源





問問題

關於”詢問”的忠告：

- 一感到懷疑，立即詢問
- 如當事人不願接受幫助或不願談論，請堅持下去
- 在隱密的地方談
- 為這個談話撥出一段空檔，傾聽可以救人一命
- 要有“這可能是唯一一次介入幫助的機會”的認知
- 如果你無法問關於自殺的問題，找個可以提問的人
- 如何問是其次，重點是”你問了”



間接問法：

- 你最近是不是感到不快樂？（不快樂到想要結束自己的生命）
- 你是否曾經希望睡一覺並且不要再醒來？

直接問法：〈關係良好時再問〉

- 你是否有想到要自殺呢？



積極說服

- 一旦自殺意圖的風險變的明確，守門人的任務隨即轉變為-說服當事人積極地延續生命。
- 自殺常被認為是解決問題的方法，但這樣的想法「無法證實」。
- 勸說成功在於讓當事人心中覺得「多想幾分鐘，還有許多活路可走」。



說服技巧

- 積極、專注的傾聽當事人遭遇的問題。
- 不要急著評斷（當事人的遭遇、處境或想法）。
- 提供當事人任何形式的“希望”。
- 再接著詢問他：是否願意尋求協助？
（你是否願意答應在找到任何協助之前，
不要結束你的生命？）



提供資源

- 自殺者通常認為自己無法得到任何的幫助，因此你必須要**做得更多**。
- **最佳轉介方式**：直接帶領著當事人去得到幫助（機構、醫療院所、任何專業的協助）
- **次佳的轉介方式**：得到當事人的承諾-願意接受幫助，並協助安排或預約專業的協助。
- **再其次的轉介方式**：提供關於諮詢或專業協助的資訊（機構名稱、電話…等）。



所以自殺防治守門人123步驟

就像 CPR

1問

- 主動關懷與積極傾聽

2應

- 適當回應與支持陪伴

3轉介

- 資源轉介與持續關懷



簡式健康量表

「心情溫度」



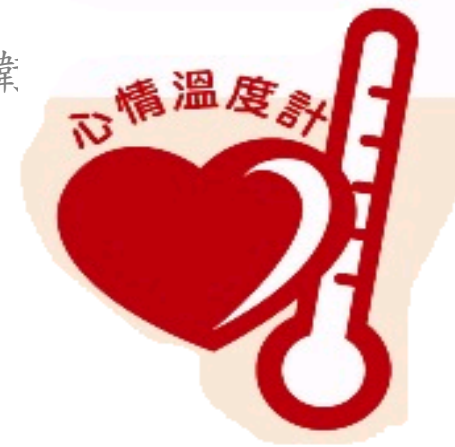
五大評量每週自我檢測

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. 感覺緊張不安	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. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒 或早醒	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4



分數說明

- 1至5題之總分：

0-5分：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，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科治療。

- 第六題（有無自殺意念）單項評分。

本題為附加題，本題評分為2分以上（中等程度）時，即建議尋求專業輔導或精神科治療。

本縣精神醫療資源

機構名稱/地址	電話
行政院衛生署彰化醫院 埔心鄉舊館村中正路2段80號	8298686
明德醫院 彰化市中山路二段874巷33號	7223138
財團法人彰化基督教醫院 彰化市南校街135號	7238595
財團法人彰化基督教醫院鹿東分院 鹿港鎮東崎里鹿東路二段888號	7789595
秀傳紀念醫院 彰化市中山路一段542號	7256166
財團法人彰濱秀傳紀念醫院 鹿港鎮鹿工路6號	7810115
敦仁醫院 員林鎮員水路1段102巷74弄99號	7071727
財團法人彰化基督教醫院鹿東分院 彰化縣鹿港鎮鹿東路二段888號	7789595
財團法人彰化基督教醫院二林分院 # 二林鎮大成路一段558號	8952031
財團法人彰化基督教醫院鹿基分院 # 鹿港鎮埔崙里中正路4480號	7779595
員生醫院 # 員林鎮莒光路359號	8339595
吳潮聰精神科診所 # 彰化市長發街3號	7239121
吳澄第神經精神科診所 # 彰化市成功路345號	7226814
王中民神經科精神科診所 # 員林鎮中山路一段838號	8323553
沈祿從診所 # 花壇鄉長沙村中正路220號	7868238
高杏診所 # 員林鎮民生里中正路226號	8347798

本縣心理諮詢資源

機構	電話	服務內容
防治自殺安心專線	0800-788995	心理與醫療電話諮詢
生命線	直撥1995	電話諮詢/ 義工面談輔導
張老師	直撥1980	電話協談/網路諮商/ 心理諮詢/預約面談
彰化區中等學校心理 衛生諮詢服務中心	722-2121轉 2031-2034	彰化縣中等學校教師 及學生心理諮詢服務
彰化家庭扶助中心	彰化服務處7272085 和美服務處7569336 員林服務處8370590 田中服務處8762388	電話諮詢/18歲以下 兒童及少年
婦幼福利服務中心	彰化區7295995 鹿港區7762869 溪湖區8850010 二林區8967383 田中區8762388	婦幼心理協談與諮詢
彰化師範大學社區心 理諮商及潛能發展中 心 心理諮商所	彰化市進德路1號 7289258	心理諮商
圓心心理諮商所	彰化市中正路2段 572巷10號	心理諮商

僅提供門診服務



最後告訴大家

自殺的原因有很多：

- 憂鬱症、癱瘓
- 罹患乳癌，接受化療，頭髮掉光，心情沮喪
- 欠下近百萬元的債務，厭世自殺
- 負債又虧空公款



但有相同問題，沒自殺的人更多

癱瘓卅年學會電腦 走過生命幽谷

○○有一名生命勇士高○○，他23歲時因為一場工安意外，從此癱瘓，在病床上躺了30年，高○○曾經想和母親一起喝農藥自殺，不過現在他走過生命的低潮，還學習用電腦，架設部落格發表文章，鼓勵和他一樣的人勇敢地活下去……。

圖片及文字出處

出版社：皇冠文化出版有限公司

作者：布萊德雷·崔弗·葛瑞夫

譯者：莊靜君



把每一天過得就像生命中的最後一天，因為它總有一天會來到。





別懼怕去嘗試，



圖片及文字出處
出版社：皇冠文化出版有限公司
作者：布萊德雷·崔弗·葛瑞夫
譯者：莊靜君



敢於冒險，



圖片及文字出處

出版社：皇冠文化出版有限公司

作者：布萊德雷·崔弗·葛瑞夫

譯者：莊靜君



畢竟，生命不正是如此嗎？



圖片及文字出處

出版社：皇冠文化出版有限公司

作者：布萊德雷·崔弗·葛瑞夫

譯者：莊靜君



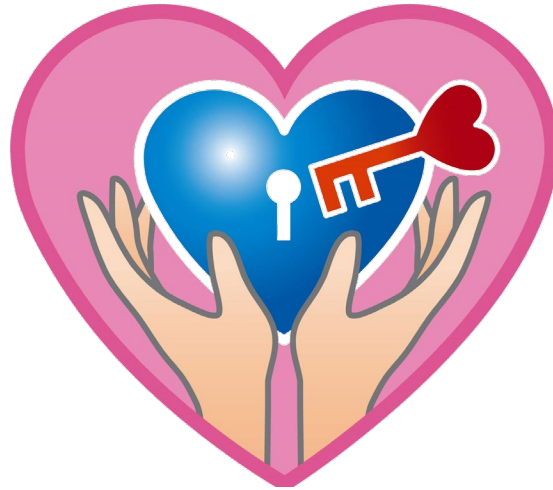
你也這樣想吧。



圖片及文字出處
出版社：皇冠文化出版有限公司
作者：布萊德雷·崔弗·葛瑞夫
譯者：莊靜君



自殺防治的核心價值



珍愛生命 希望無限

Saving Lives, Restoring Hope

中心地址：彰化市中山路二段162號 服務專線：04-7127839

傳真：04-7135927；04-7124557

網址：<http://www.chshb.gov.tw/> 電子信箱：mtc@mail.chshb.gov.tw