

104年8月7日

## 台灣自殺防治學會 暨全國自殺防治中心 新聞稿

珍愛生命  希望無限

### 陪伴父親度佳節 用心聆聽溫馨情

男性在一般刻板印象中，總是代表堅強與剛毅，扮演著保護者的角色，且要獨自面對所有的壓力。父親節將至，全國自殺防治中心主任李明濱教授呼籲大家除了感謝父親的辛勞，更應進一步關心父親或身邊男性親友之身心健康。

#### 勇敢求助勤紓壓 關懷體諒更韌性

據歷年統計資料顯示，台灣地區自 83 年起，男性的自殺死亡率均為女性的 1.69~2.28 倍不等，103 年男性每十萬人的自殺粗死亡率為 20.2，亦是女性 10.1 的 2 倍，而自殺死亡率更是隨著年齡增高而增高，特別是 65 歲以上長者，其可能孤苦無依、罹患重度疾病或是獨居，更容易因觸景傷情而產生憂鬱，甚至造成自殺的行為發生。不同於女性，男性遭遇情緒困擾時，較不易尋求協助，往往等到自殺事件發生時，身邊親友才驚覺其情緒困擾已超過負荷。

李明濱教授表示，根據 102 年的民調資料顯示，有情緒困擾的男性(心情溫度計總分 $\geq 6$ )中，有 20.1% 的人有自殺意念，顯示男性在背負社會期待的同時，也遭受情緒的困擾，甚至產生自殺的風險。

當男性在面對失業困境時，已婚者較未婚者出現自殺意念的機率更高。李明濱教授特別說明，家庭既是重要的支持系統，也是男性責任與壓力的來源之一，男性走入家庭後，需尋求適當的紓壓管道，避免壓力超過心靈負荷，也建議家人多加關懷與體諒，了解男性遭受的問題與壓力，以協助紓解情緒，如身心方面已有顯著的困擾與病痛，可以利用「心情溫度計」了解其最近一週的心情狀態，並依照身心困擾的嚴重程度，協助其尋求心理諮詢與醫療專業的服務。

#### 用心傾聽，連結溫暖的親情

自殺是多重因素造成的，當外在多重事件成為心理壓力，進而影響身心健康時，應尋求精神醫療網及社會安全網的專業協助，透過專業人員的幫助，維護身心健康，

李明濱教授在此呼籲，適逢父親節，為人子女者可適時向父親表達感謝與關懷之意，如一通電話或是一則訊息。透過簡單的問候讓爸爸感到溫暖。此外，子女應扮演陪伴父親及積極聆聽的角色，發揮守門人一問二應三轉介的概念，多關心爸爸的身心健康，當察覺爸爸有任何身心不適症狀，應立即求助心理健康相

關資源。

適逢父親節，每逢佳節倍思親，如果父親不在，無法將關懷之意傳給父親之子女，其思念之情在所難免，但若因此合併焦慮、憂鬱、憤怒等多重情緒時，應即刻尋求援助，保持身心平衡。

為人父者，也應著重自我健康管理，無論生活壓力多大或兒女不在身旁所帶來的感傷，一旦察覺自我身心壓力過大時，即應透過適當的方法來紓解壓力。建議熟悉智慧型手機之民眾，可透過中心推出的心情溫度計 APP 來自我測量心情溫度，若發現自己的分數大於等於 6 分或是自殺意念高於 2 分，應儘快至相關精神醫療或心理衛生機構求助，亦可撥打衛生福利部免付費安心專線 0800-788-995(請幫幫、救救我)、生命線 1995、張老師 1980 等心理諮詢電話尋求協助。

### 歡度父親節 好禮大方送

慶祝父親節的到來，全國自殺防治中心送給全天下父親一份好禮！

#### 「簡式健康量表(心情溫度計)APP」

除了能夠即時測量情緒困擾外，並可將測量結果依時序建立歷程檔案紀錄，提供追蹤參考。

心情溫度計 APP 內容如下：

1. 檢測結果之分析與建議。
2. 全國心理衛生資源(包含各心理衛生相關單位及精神醫療院所)。
3. 心理健康秘笈(含自殺防治手冊電子書系列)。

歡迎下載『心情溫度計 APP』

1. 連至 APP store 或 Google play 商店搜尋『心情溫度計』。
2. 使用手機掃描下圖 QR code，立即下載。



iOS



Android



### 自殺防治守門人三撇步

「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

新聞聯絡人： 全國自殺防治中心 李明濱主任 0972-651-112