

104年2月5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

溫馨送暖迎新春 珍重生命年年好
佳節期間 你我多關懷 親友擁關心

農曆春節假期即將來臨，長達九天的假期又適逢寒假，在眾人忙碌於除舊佈新、親友重逢的愉快氛圍時，台灣自殺防治學會龍佛衛理事長與全國自殺防治中心李明濱主任共同呼籲，春節是闔家團聚的時刻，親友團聚所帶來的社會支持力量，是很重要的保護因子，卻也容易讓獨居、無法與親友相聚之民眾，因觸景傷情而產生憂鬱，甚至發生自傷或自殺的行為。在此提醒社會大眾關心無法返家或久未聯繫的親友，讓對方感受到關懷的溫暖，也讓離家在外的遊子能滿心溫暖、安心過年。

假期前後關心不落人後，持續關懷親友與長輩

李明濱主任表示，根據最新自殺通報數據顯示，103年自殺通報總數為29,047人次，其中占率最高之自殺原因為「情感、人際關係」(49.9%)，並以「家庭成員問題」17.6%、「感情因素」16.8%、「夫妻問題」15.4%等因素為前三名，由此可知，家庭關係及人際交流在自殺防治中極具重要性。尤其在團聚氣息濃厚的節日，更需要他人的關心與問候，此外，相聚過後的離別，更容易使人感到孤獨。透過比較2月份(1,982人次)、3月份(2,400人次)與4月份(2,454人次)自殺通報人次，可發現年節後自殺通報人次上升。因此，除了過年期間對親朋好友的關心，在年後雖無法相聚在一起，亦可透過電話、信件和通訊軟體(facebook、line等社群通訊軟體)等，與親朋好友保持聯繫，降低別離後所造成的失落感。相互關懷不分季節，從此刻開始做起。

春節期間，遵循醫囑不停藥

李明濱主任也特別提醒民眾，春節期間莫因歡愉的氣氛而自行停藥，特別提醒患有憂鬱症及焦慮症等服用精神科藥物者，更應持續遵照醫師指示服藥，切勿因病情改善而自行停藥，若擅自停藥可能會造成戒斷現象，導致病情不穩定，更不利於疾病長期控制。

關懷長者，共同把關身心健康

以自殺通報數據分析，年齡層65歲以上之自殺首要原因「慢性化疾病問題」占36.4%，其次為「家庭成員問題」(16%)。根據近幾年國內外研究資料調查顯示，獨居、年長者、喪偶等為高自殺風險族群，因此把關長輩之身心健康極為重要，

除了年節期間持續關懷長者是否有依循處方籤用藥外，亦可多陪伴長輩聊天、散步或談心，表達身為晚輩的思念與關懷，不僅關心長者身體健康，也同時兼顧心理層面，達到身心靈全面性健康的目標。

守門人3步驟 持續關心及協助 避免憾事發生

呼籲大家珍愛生命，建立關懷文化，發揮守門人精神，只要3步驟「一問、二應、三轉介」以及心情溫度計測量心情溫度，關心自己及周遭親友的情緒困擾，若發現自己或親朋好友有憂鬱傾向或是自殺企圖，應盡快至相關醫療機構求助，評估身心的健康程度，適時紓壓。若民眾有心理相關問題需要諮詢，可撥打衛生福利部安心專線 0800-788-995(請幫幫 救救我)，春節期間服務民眾 24 小時不間斷，也可撥打生命線 1995、張老師 1980 等心理諮詢電話尋求協助。有效地利用身邊資源，協助自己及親友安渡難關，您也可以輕鬆成為珍愛生命守門人！

心情溫度計 APP 全面上線！ 即刻關心自身與親友的心情溫度

「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(ios&Android)，立即下載。



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