

珍愛生命



希望無限

## 陪伴母親度佳節 社區串聯齊關懷

母親節即將到來，在這個充滿感恩的日子，台灣自殺防治學會理事長暨全國自殺防治中心計畫主持人李明濱教授表示，母親在家中扮演重要的角色，時常需身兼多職，且隨著年齡的增長，在不同時期會面臨不同的壓力，例如懷孕及生產問題、親子教養及溝通問題、家中經濟問題、夫妻感情衝突問題、職場工作壓力…等，當面對這些問題時，如何調整與適應是個重大的議題。

李明濱教授呼籲，適逢佳節，可藉此機會向自己的母親表達感謝與關懷之意，如給予媽媽一個擁抱，或是向媽媽說聲「我愛你」，在平日只要一通電話、一則訊息，這樣簡單的問候都能夠讓媽媽感到溫暖。此外，子女應扮演陪伴母親及積極聆聽的角色，發揮守門人一問二應三轉介的概念，多關心媽媽的身心健康，當察覺媽媽有任何身心不適症狀，應立即求助心理健康相關資源；媽媽平時也應注重自我健康管理，找尋適當紓解壓力之方法，或培養興趣，若發現自己有憂鬱傾向或是自殺企圖，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。

另社會中，仍有許多容易被忽略的高風險媽媽(如下列)，更需要我們伸出援手，所以不僅有親友間的支持，更可結合鄰、里長以及鄰居們一同攜手關心並給予協助。在這個特別的日子裡，除了陪伴媽媽及關心長輩外，不要忘記關懷我們社區鄰里間需要幫助的媽媽。

- 離婚失婚者
- 喪偶或近期有親友過世者
- 既往有自殺或自傷者
- 具有衝動、情緒不穩定、易感挫折等人格特質者
- 落寞及孤獨感增加、離群索居者
- 失業、經濟困難者
- 罹患精神疾病者、物質濫用者
- 久病不癒、行動不便、外貌受損者

### 珍愛生命守門人三撇步

- 「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： 台灣自殺防治學會理事長 李明濱教授 0972-651-112  
台灣自殺防治學會秘書長 廖士程醫師 0972-651-515