

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

歡慶迎春喜羊羊 珍愛生命樂好年

佳節期間 多一分關懷 多一分安心

國人期待的農曆春節即將來臨，又適逢寒假期間，在這全家團圓、親友相聚的時刻，周圍充滿了除舊佈新、親友歡聚的氣氛。台灣自殺防治學會理事長龍佛衛教授及全國自殺防治中心主任李明濱教授表示，在這個代表團聚的重要節慶中，可以凝聚家族之間的情感，增進親友間的感情，在這樣的年節氣氛當中，反而容易使得獨居或離鄉背景的遊子，那些無法與親友團聚的人，觸景傷感，需要我們的關懷，只要一通電話，或是一封訊息，就可以減少憾事的發生。

親友的陪伴與支持實為自殺防治重要一環

李明濱教授指出去年(103年)全國有 24,331 位的自殺未遂者被通報追蹤關懷，分析其自殺誘因，以情感人際因素位居首位(49.9%)，其中包含夫妻問題、感情因素、家庭成員問題等等，顯示出家庭及人際交流間的重要性，尤其在這樣的節日當中更需要他人的關心及問候，或是那些無法返鄉於家人共聚的人更需要你多一分的關懷，讓對方感受到溫暖。

假期過後 持續關心不間斷

近幾年，政府與民間積極推動自殺防治工作，在各界珍愛生命守門人的攜手努力下已有明顯成效，分析歷年自殺死亡率之變化趨勢，台灣的自殺死亡率自 96 年以來呈現逐漸下降的趨勢，其中自殺死亡率 103 年較 102 年微幅降低 8.3%，並離開世界衛生組織(WHO)2011 年所定義之高自殺危險區域。

根據全國自殺防治中心自殺未遂者通報系統發現，65 歲以上自殺未遂者在 3、4 月呈現自殺高峰。李教授在此呼籲，春節後過，民眾紛紛回到自己原本的崗位，家中長輩容易感到失落或孤獨，此時更需要關懷身邊的親友，給予持續的支持。

長者身心健康你我一同把關

103 年自殺未遂通報資料當中針對 65 歲以上人口，該年齡層中自殺誘因有 38.4% 為「生理疾病」其中包含慢性、急性化疾病等；第二為 27.8% 之「情感人際」因素其中包含夫妻、家庭成員、感情等其他入際關係因素；第三為 21.6% 之「精神健康」因素包含憂鬱傾向、物質濫用及其他心理健康問題，顯現出對老年人而言，家人的支持與陪伴也是十分重要的！

1. 利用春節連假，多陪伴家中長輩：春節期間是家人團聚的重要時刻，有家人的陪伴及支持也是自殺防治重要的保護因子，用關懷性的傾聽、接納的態度及正面的回應、陪伴家人，降低自殺意念的產生。
2. 春節過後持續關懷不輕忽：在現代人忙碌的生活步調當中，連假過後即返回自

己的工作或學校裡，漸漸的就遺忘遠在家鄉的家人，使得老人之失落及孤獨感倍增。

3. **呼籲長期服藥者，切勿驟然自行停藥**：李明濱教授也特別提醒因焦慮或憂鬱症狀服藥治療的病人，應持續依照醫師指示服藥，千萬不要因為病情改善而自行停藥，易產生戒斷症候群，反而不利病情，因此，呼籲家人朋友在年節期間，別忘了要關心親友服藥情況，多一點關懷與陪伴，多一分希望與喜樂。

發揮守門人精神 關心周遭年輕朋友

近期媒體報導大學校園自殺事件引發國人注意，據自殺死亡統計資料青年人口(15-24歲)自殺死亡人數102年與101年相比降低14.9%，誘發因素為情感人際因素為最高(63.1%)，青年們可能面臨到人際交友、感情及升學壓力等問題，在過年期間與家人團圓、與好友相聚，多關懷、多傾聽，並給予適當協助及必要時轉介，發揮珍愛生命守門人精神，給予年輕朋友們最大的支持。

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，關心自己及周遭的親友的情緒困擾，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。民眾也可撥打衛生福利部免付費安心專線0800-788-995、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！

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 0972-651112