

## 【敬請刊載發布】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

## 中秋團圓傳關懷 攜手相助防自殺

中秋佳節將至，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，在這個代表月圓人團圓的重要節日，相聚使家族親友之間的情感加溫，但在這樣的氣氛之下，每逢佳節倍思親；也容易使高風險族群，如獨居、失親、遭遇重大壓力事件等，於節日時感到寂寞孤單、無望、無助，加深憂鬱的情緒，這些高風險族群需要我們的關懷，只要一通電話、一封訊息，或是慰問一下，就可以減少憾事的發生。

根據自殺死亡統計分析，台灣人口整體自殺死亡率呈現下降趨勢，65歲以上老年族群雖有下降，但2013年老年族群自殺死亡率(每十萬人口32.1人)仍高達一般人口的2倍(每十萬人口15.3人)。一般而言，社會關係較孤立或資源較薄弱的年長者易出現自殺行為，並且採取的方式較其他年齡層族群為強烈，常見以上吊、服用農藥等高致命性方式自殺，其風險性不容輕忽。在此歡聚時刻，除營造融洽和樂的氣氛外，更需提高警覺，相互關懷，留意周遭親友，即時發覺及援助。若無法碰面，李明濱教授再次呼籲，可撥打電話，傳達關懷之意，這樣的問候皆能使親友倍感關心及溫暖。而鄰居及鄰、里長等皆可發揮守望相助精神，共同關心街坊居民，適時提供關懷及協助。

又由2013年65歲以上長者自殺通報個案資料顯示，自殺原因以慢性化疾病問題為最高(37.3%)、其次為憂鬱傾向、罹患憂鬱症(21.8%)及家庭成員衝突(15.9%)。若家中長輩長期承受身體病痛，在增加陪伴、多以關懷之外，更需提醒長輩持續服藥，穩定身心狀況。而家庭失和、失去配偶等皆為自殺危險因子，當發現年長者表達負面想法、有自殺意念時，應仔細聆聽並給予支持，預防自殺行為發生。

當發現周遭親友有憂鬱傾向，請活用守門人三步驟：一問二應三轉介，善用心情溫度計測量情緒困擾程度，日前由李明濱教授團隊所研發之心情溫度計應用程式(APP)已上線，可免費下載；針對手機族群更為便利，歡迎民眾多加運用。主動詢問並聆聽對方想法後，回應及陪伴，必要時提供心理健康相關資源並協助轉介；民眾若察覺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。

最後敬祝各位中秋佳節愉快，團圓美滿、幸福安康，也別忘了需要幫助的人，共同為自殺防治盡一份心力！

## 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