



## 自殺防治工作要覽

### ◆ 全國首創「社區自殺風險個案追蹤關懷多元照護服務模式」在臺南

有鑑於自殺率逐年上升之趨勢，臺南市衛生局於107年3月16日下午在林森辦公室舉辦全國首創之「社區自殺風險個案追蹤關懷多元照護服務模式」記者會，社團法人臺灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心李明濱教授受邀出席，並有醫院醫師、診所醫師、市府局處人員等90人參與，其中加入此共照行列之精神科診所占全市七成五。此政策期待透過社區內精神科診所與衛生局關懷訪視員合作，使有自殺風險之民衆得到及時照顧，讓自殺防治工作落實到民衆可近性更高的社區中，提供臺南市民更好的心理健康照護品質。



• 2018.3.16「社區自殺風險個案追蹤關懷多元照護服務模式」記者會現場

#### ◆ 青年節新聞稿發布「自殺高居青少年死因第二位 需加強關懷」

適逢我國青年節，全國自殺防治中心於3月29日發布新聞稿提醒國人，關心年輕族群的身心健康。近日傳出多起青少年自殺事件，如何協助處理青少年情緒EQ，避免白髮人送黑髮人的情景再次上演，一直是青少年自殺防治的重要課題。故除了提高對周遭因家庭、精神疾病、性格或生活壓力事件而產生負面思想、自傷及自殺行為的青少年朋友的關懷外，更是提供支持與陪伴，一同討論面對負面心情的適當紓壓管道。

1. 煩惱說出口，諮詢解煩惱：一般而言，影響青少年自傷及自殺行為的原因主要為家庭、精神疾病、性格或生活壓力事件等。面對身處上述危險因子的青少年，應注意其發出的求救警訊，同時提供必要的支持和陪伴，也可一同討論適當紓壓管道。
2. 自殺防治在學校，一問二應三轉介：全球有5%的青少年經歷過發展、情緒或行為上的問題，但透過教育與醫療，可以建立青

少年正確的心理健康促進觀念，亦可準確判斷其心理健康問題。學校是最需加強自殺防治衛教之場域，以團隊合作模式為基礎，整合導師、校醫、學校護理師、輔導老師、巡迴諮商心理師及社工師等，與社區其他專業團體合作，一同守護學童們的身心健康。

3. 媒體守門人，珍愛「青」生命：媒體具有教化及宣導正確觀念之強大影響力，在傳遞資訊之餘，更需留心報導對於青少年之影響，強化保護因子，或是營造具備支持性、引導性、安全性的環境以協助青少年度過挫折與壓力。

若民衆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、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，協助自己及親友安度難關，您也可以成為珍愛生命守門人！

#### ◆ 第一線專業人員之自殺防治守門人訓練全臺同步連線

社團法人台灣自殺防治學會於107年5月19日(六)下午假台大醫院第七講堂辦理「第一線專業人員之自殺防治守門人訓練—自殺防治：新知與精進」，由李明濱理事長擔任主持人，全國自殺防治中心張書森副執行長以及陳俊鶯副主任擔任講師，衛生福利部心理與口腔健康司謹立中司長亦蒞臨指導致詞，與會者共約729人。

本會與中華民國醫師公會全國聯合會共同辦理，與各縣市醫師公會合作，在全國28間醫院同步視訊，包括蘭嶼、綠島、澎湖

與連江縣等離島地區，將課程推廣至更多醫療及社會工作相關第一線專業人員，各職類包括諮商心理師、臨床心理師、社會工作師等，提升自殺防治相關的專業知能與實務探討。

本次課程內容豐富，主題包含：「自殺防治新視野」探討全國自殺率趨勢變化、自殺原因、迷思、警訊與探詢，並以公共衛生角度談自殺防治議題，像是心理與環境安全及醫療場域預防自殺；「自殺防治業務之精進與落實」探討自殺高風險群之辨識、評估、關懷與處遇，以及如何增強自殺防治實務第一線醫療及社會工作相關專業人員彼此之聯繫與支持合作，同時建立整合性與持續性之自殺高風險防治照護網。最後的「綜合討論」時間亦安排主講者、主持人與與會人員提問交流，除臺大醫院第七講堂與會者提問，也開放雙向視訊會場學員針對課程內容、實務與時事進一步延伸對話，講師們輪流回應，主持人補充說明，現場氣氛熱絡，活動圓滿落幕。



• 2018.5.19第一線專業人員自殺防治守門人訓練假台大醫院第七講堂辦理



• 社團法人台灣自殺防治學會李明濱理事長邀請雙向連線主持人與長官貴賓致詞

#### ◆ Live in Hope日出健走活動—以正面的態度，了解身心靈健康

「日出健走Live in Hope」活動已於5月6日圓滿結束，當日總計約40人參與。本活動希望透過日出健走，與活動參與者一同欣賞山頂日出的美景，喚起民衆對於心理健康與自殺防治的重視。本次為第三次辦理活動，選擇了可以眺望臺北市美景的象山為路線，於凌晨4點半出發，並在沿途放置象徵希望的蠟燭照明黎明前的黑暗，待衆人一齊抵達象山終點，於白紙寫下自己對未來的期許，並一同靜待迎接美好日出的到來。健行活動結束後，衆人齊聚享受美味早餐與交流。期待明年能有更多民衆共襄盛舉，透過健走擁有良好身心健康！

#### ◆ 媒體交流：聯合報系與蘋果日報拜會

本季全國自殺防治中心李明濱計畫主持人帶領中心專家分別於4月19日與5月10日前往聯合報系與蘋果日報進行媒體交流拜會，會中與報社社長、總編輯等幹部，針對本中

心提供之近一年內自殺事件報導對六不六要遵循情形的統計資訊，詳加研討。持續研議媒體對自殺事件報導六不六要原則改善方式，並提出與中心建立常設聯絡窗口，以提供記者撰寫報導時參考之自殺危險因子、自殺警訊及醫療衛生專家意見等。

#### ◆ 第二季「畢業後一般醫學訓練：社區醫學自殺防治」PGY

全國自殺防治中心持續致力於自殺防治專業人才之培育，中心於今年第二季辦理畢業後一般醫學訓練—社區醫學「自殺防治」PGY相關課程共5場，課程內容包含國際及臺灣自殺現況簡介、全國自殺防治策略、自殺風險評估與心情溫度計、珍愛生命自殺防治守門人123步驟與介入技巧等。經過統計，學員於課後參與自殺防治知能測驗，結果平均答對比例為95%以上，顯現優良學習成效。參與訓練學員單位、人數如下：

日期	對象	人數
3月23日	臺北市立聯合醫院(中興、忠孝院區)、臺安醫院、中心綜合醫院、亞東醫院	24
4月11日	臺北市立聯合醫院 忠孝院區、新北聯合醫院、永和耕莘醫院、宏恩醫院及博仁醫院	22
4月18日	臺北市立聯合醫院忠孝院區及宏恩醫院	18
5月09日	臺北市立聯合醫院中興院區及忠孝院區	22
5月16日	臺北市立聯合醫院和平院區、中心綜合醫院及永和耕莘醫院	15

#### ◆ 最新《輔導人員自殺防治工作手冊》出刊

最新自殺防治專業刊物《輔導人員自殺防治工作手冊》於5月份出爐，本手冊內容係以世界衛生組織出版之相關手冊為骨幹，編寫輔導人員與自殺個案工作之要點，包含自殺風險評估、處遇、倫理與相關資源等議題，期待各場域輔導人員加以利用。

自2005年自殺防治系列手冊出版以來，至今已陸續出版35本手冊，以下提供不同場域、族群與相關專業人員閱讀，精進自殺防治工作知能，實踐「人人都是自殺防治守門人」之真諦。

##### 一、自殺防治概論

手冊編號	手冊主題
1	自殺防治-專業、愛與希望
2	自殺防範指引
19	全國自殺防治策略
29	自殺防治概論
33	政府跨部會自殺防治手冊

##### 二、大眾宣導自殺防治

手冊編號	手冊主題
7	女性心理衛生與自殺防治
11	珍愛生命守門人
12	心情溫度計
13	怎麼辦？我想自殺
16	提升人際支持遠離自殺
18	珍愛生命義工
22	孕產期婦女之情緒管理
26	殺子後自殺事件之防治
27	雨過天晴心希望
28	擁抱生命逆轉勝

##### 三、老人族群自殺防治

手冊編號	手冊主題
4	老人心理衛生與自殺防治
25	老人自殺防治-自殺新聞事件的省思

**四、自殺遺族關懷**

手冊編號	手冊主題
9	自殺者親友關懷手冊
10	陪你渡過傷慟－給失去摯愛的朋友

**五、自殺關懷訪視員知能**

手冊編號	手冊主題
15	關懷訪視指引
24	重複自殺個案之關懷管理
30	自殺風險評估與處遇
31	重複自殺個案關懷訪視指引
32	自殺風險個案追蹤關懷實務
34	自殺關懷訪視員教育手冊

**六、醫療自殺防治**

手冊編號	手冊主題
5	精神疾病與自殺防治
6	物質濫用與自殺防治
17	以醫院為基礎之自殺防治
21	基層醫療人員與自殺防治
22	孕產期婦女之情緒管理
23	社會福利工作人員與自殺防治
24	重複自殺個案之關懷管理
30	自殺風險評估與處遇

**七、學校自殺防治**

手冊編號	手冊主題
3	青少年心理衛生與自殺防治
10	陪你渡過傷慟－給失去摯愛的朋友
23	社會福利工作人員與自殺防治
27	雨過天晴心希望
35	輔導人員自殺防治工作手冊

**八、企業自殺防治**

手冊編號	手冊主題
8	職場心理衛生
14	失業鬱悶怎麼辦？

**九、矯正機構自殺防治**

手冊編號	手冊主題
20	矯正機構與自殺防治

**◆「國內常用自殺方式與工具之防治策略」專文發布**

全國自殺防治中心依據衛生福利部委託辦理107年度「全國自殺防治中心計畫」企劃書內容，撰寫我國對自殺高風險個案採取之自殺防治策略，以全面性策略為基礎，提出具體國內常用自殺方式與工具之防治策略。而分析近十年自殺身亡使用方法與工具之占率以「吊死、勒死及窒息自殺及自傷」占率最高，其次為「由氣體及蒸汽自殺及自為中毒」，而後依序是「以固體或液體物質自殺及自為中毒」、「由高處跳下自殺及自傷」以及「溺水(淹死)自殺及自傷」，策略摘要如下：

**一、吊死、勒死及窒息自殺及自傷之自殺防治**

(一)環境控制：檢視並移除環境中可能成為繩索吊掛點之硬體設施與工具。

(二)管理人員培訓：針對醫療院所等高自殺風險場域，培訓具有高危個案辨識與評估能力之人員，並增加其輔導傾聽技巧。

**二、由氣體及蒸汽自殺及自為中毒之自殺防治**

(一)木炭販賣管理：輔導商店設立木炭儲放櫃加強管制或上鎖，限制其易取得性。

(二)標語提醒：於木炭外包裝、木炭販賣架或其週邊牆面印製、張貼警語與求助資訊。

(三)木炭購買關懷：提醒木炭販售點之店員特別觀察與適時關心購買木炭民眾。



### 三、以固體或液體物質自殺及自為中毒之自殺防治

#### (一)農藥之自殺防治

- 1.購買與管理：劇毒性農藥管理登記、以舊罐換新農藥方式購買，並不得販賣未滿十八歲之兒童及少年。
- 2.宣導落實：宣導農藥安全存放、誤食後遺症、自我健康管理，並於農藥販售據點張貼關懷標語。
- 3.強化緊急醫療救護與關懷：加強醫院急診對於常見農藥中毒之處理及急救，同時關懷區內孤獨老農民。

#### (二)一般藥物之自殺防治

- 1.購買與管理：針對藥物管理研擬服藥、領用藥物條例，避免讓患者有過度儲藥的機會。
- 2.宣導落實：於藥局以立牌、海報、單張或廣播等通路宣導自殺防治概念；以及與藥師公會及社區藥局合作，加強縣市內社區藥局及藥師之「珍愛生命守門人」繼續教育訓練。
- 3.特殊病人用藥注意事項：慢性疼痛病人宜開立較短期處方，且最好由家人保管鴉片類止痛藥；憂鬱症病人宜優先考慮過量較不易造成生命危險的用藥，如「選擇性血清素回收抑制劑(SSRI)」或「選擇性正腎上腺素/血清素回收抑制劑(SNRI)」。

### 四、由高處跳下自殺及自傷之自殺防治

- (一)硬體安全裝置及監測：於大樓頂樓張貼關懷警語、加裝警報系統與安全網，並加強頂樓監視器監測及巡視。
- (二)緊急諮詢設施：於高樓、醫院與精神醫療機構樓梯和屋頂設置緊急諮詢用電話。

### 五、溺水(淹死)自殺及自傷之自殺防治

- (一)將自殺熱點區域納入規畫設置巡邏區。
- (二)在自殺熱點或者水邊設立警告標示以及電話，限制進入深水區域。

上述內容之全文請詳見全國自殺防治中心網站，期盼全臺各地自殺防治專業人員與民衆瀏覽參考，一同落實「人人都是自殺防治守門人」之終極目標。

#### ◆ 活動預告：世界自殺防治日—海報設計徵選活動

每年的9月10日為國際自殺防治協會(IASP)和世界衛生組織(WHO)推動之「世界自殺防治日」。為響應2018年世界自殺防治日主題「同心協力防自殺」，今年特別舉辦「同心協力防自殺」自殺防治海報設計徵選活動，呼籲社會大眾重視自殺防治議題，邀請大眾共同加入自殺防治守門人行列，用小小的溫馨舉動，為世界做出大大改變，一起用愛守護寶貴的生命。詳情請見中心網站，敬請踴躍報名參加！