

## 自殺防治工作要覽

### ◆ 春節前夕本會發佈新春新聞稿

農曆新年一直是華人重要的節慶，此時每逢佳節倍思親的情懷特別濃烈。全國自殺防治中心於春節期間，寄發新聞稿於媒體記者朋友們，除了敬祝大家豬事大吉迎新年，也邀請全民大眾共同展開守護生命的羽翼。

新春新聞稿內容如下：



又到了一年一度的農曆新年，台灣自殺防治學會李明濱理事長指出，農曆新年在華人社會中是最重要的節慶，在這闔家團圓的時刻，別忘了身邊獨自過節或失聯的親友，在這樣的日子他們可能更易感到憂鬱與悲傷。全國自殺防治中心在此提醒大家，發揮您的關心，讓身旁的親友們都能感受到愛與溫暖，喜迎金豬年。

### 關心無距離，暖心不打烊

李明濱理事長呼籲，"關心"所產生的能量不容小覷，但是我們應注意互動有距離，不宜過度詢問個人所避談的隱私問題，避免把關心與問候成了對方的壓力與不悅，反使對方感到抗拒與傷心。把握年節相聚時刻，學習站在他人立場表達同理與關懷，讓家人間能保有尊重與空間，更能凝聚彼此情感，共享相聚好時光。

李明濱理事長表示，自殺雖是多重原

因，但壓倒駱駝的最後一根稻草往往是在感受無助與絕望下，頓覺與世界無法再連通(connectedness)。根據自殺通報數據，107年因自殺行為送醫通報共33,206人次，導致自殺的誘因最常見的是「情感、人際關係」(佔46.2%)，其中「家庭成員問題」(18.7%)、「感情因素」(17.2%)與「夫妻問題」(12.6%)是最重要的三項因素。特別是青少年的輕生更需更多的關注，他們要面對許多的壓力與挑戰，如人際關係、課業壓力及自我認同等。就107年的通報資料而言，兒童與青少年共計通報7,179人次，自殺原因同樣以「感情因素」(28%)及「家庭成員問題」(23%)為主。由此可知，家庭的支持與關懷更顯其重要性，李明濱理事長特別呼籲民衆注意下列兩重點：

- 1. 利用春節連假多加關心與陪伴：**家人的陪伴及支持是自殺防治與心理健康促進的重要保護因子，全國自殺防治中心分析歷年自殺通報資料發現，自殺通報人次在春節期間較低，春節為親友間難能可貴的團聚時光，放下彼此手上的3C產品，增加彼此的互動與交流，用話語傳達溫暖與關心。
- 2. 春節過後關懷不間斷：**全國自殺防治中心歷年資料顯示，春節過後自殺通報人次都有上升的趨勢(增加約20%)，在經過九天連假後大家各自返回工作崗位，除了「收假後症候群」的可能影響，相聚的保護因子相對減低，不免誘發孤單與空虛，而使弱體質者衍生輕生念頭，這時的持續與關鍵關懷便更加重要。

### 遵循醫囑不停藥

李明濱理事長也特別提醒，春節期間切

勿因假期而自行停藥，特別是正在服用精神科藥物者，可能會因某些狀況，譬如來不及於年前就診、諱疾忌醫或是不願讓其他家庭成員知道目前之用藥狀況，而擅自停藥，這很容易產生戒斷症候群或導致病情不穩定。因此，在年節期間，別忘了注意親友的服藥情況，多給予關懷。

### 活用「一問、二應、三轉介」

平時除了多加關懷以外，更別忘記與親友間交流與對話的重要性。李明濱理事長表示，社會大眾普遍認為「會自殺的人不會說出來」，其實這是個錯誤的迷思，事實上大部分自殺的人，往往會直接或間接的拋出許多明確的訊號尋求協助，但未獲關注。這時的關懷與支持便相對重要，建議善用自殺防治守門人的3步驟「一問、二應、三轉介」。

**【一問】**主動關懷身邊的人，提供陪伴與溫暖，透過家庭聯誼或社群軟體加強成員間的交流，增加正向支持保護因子。

**【二應】**以關懷傾聽及正面回應成為支持家人間的橋樑，主動分享生活細節，增進人際連結。

**【三轉介】**面對家庭成員出現情緒持續低落或表達負面訊息時，切勿輕忽；應隨時注意成員身心狀況，並持續鼓勵成員就診，遵循醫師指示服藥。

### 善用心情溫度計App助己又救人

最後李明濱理事長提醒大家，過年前後不免讓許多人壓力與焦慮感升高，若發現自己或身邊親友的身心狀況不佳時，可以使

用心情溫度計即時測量自己與親友的心情溫度，並協助轉介至社區心理衛生資源、或精神科門診，您的一個動作將使您成為最重要的自殺防治守門人，另外亦可撥打安心專線，0800-788-995(請幫幫，救救我)，年節期間24小時不打烊。

### 升級版心情溫度計App

即刻關心自身與親友的心情溫度，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紀錄。

升級版心情溫度計App內容如下：

1. 檢測結果之分析與建議
2. 個人心理健康自我評量追蹤比較
3. 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)。
4. 提供電子書/影音資源(含自殺防治手冊電子書及影音系列)。
5. 定時檢測提醒設定功能
6. 即時求助電話頁面

歡迎免費下載『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。



- 新聞聯絡人：全國自殺防治中心主任  
李明濱 0975-731-112
- 全國自殺防治中心副主任  
陳俊鶯 0935-717-223

### ◆ 本會與台灣大哥大合作共同寄送簡訊，宣傳心情溫度計App

本會非常感謝台哥大將心情溫度計App改版再升級，添加了許多新功能，呼籲民衆關心自身與親友的心情溫度，除了即時測量情緒困擾外，並可將測量結果依時序建立紀錄，並於春節後開工前三日2月11、12、13日連續三日針對25歲-54歲之用戶發送宣傳簡訊，呼籲民衆愛護生命並一同成為自殺防治守門人。

