

高雄市政府



員工心理健康 EAP 自殺防治宣導

宣導機關：

日期： 年 月 日

地點：



01

案例分享

被久病或疾病所苦…



阿公看著多病的阿嬤，想著幫她和自己早點解脫…

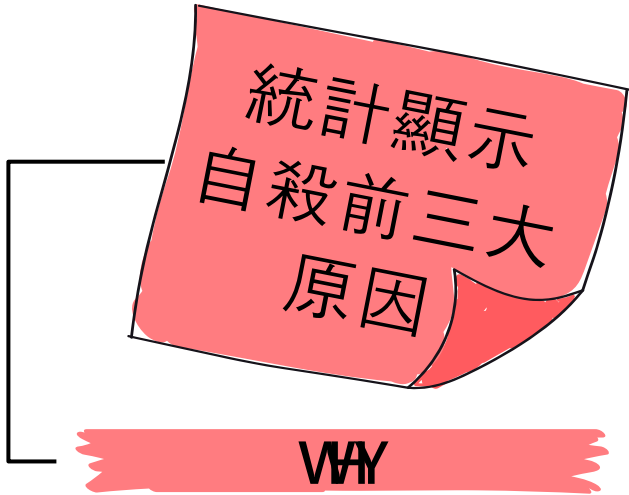


失戀、課業壓力大…



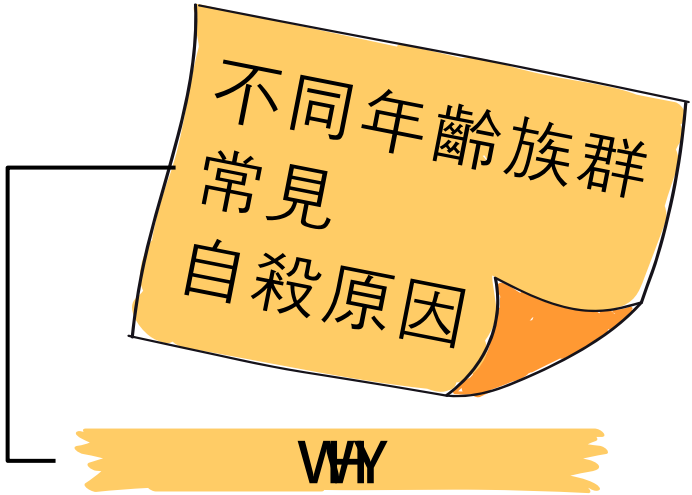
工作、生活不順，負債後，認為自己沒有生存價值…





統計顯示 自殺前三大 原因

- 精神健康 / 物質濫用
- 情感 / 人際關係
- 工作 / 經濟



不同年齡族群 常見 自殺原因

- 兒少（19 歲以下）：校園學生問題
- 青壯年（20–64 歲）：精神健康 / 物質濫用
- 長者（65 歲以上）：生理疾病問題

誘發因素

思考模式

說明

無歸屬感

我是孤單的、沒人愛我

無能、累贅感

我會造成別人負擔

有自殺行動能力

不怕痛、不怕死、容易取得自殺工具

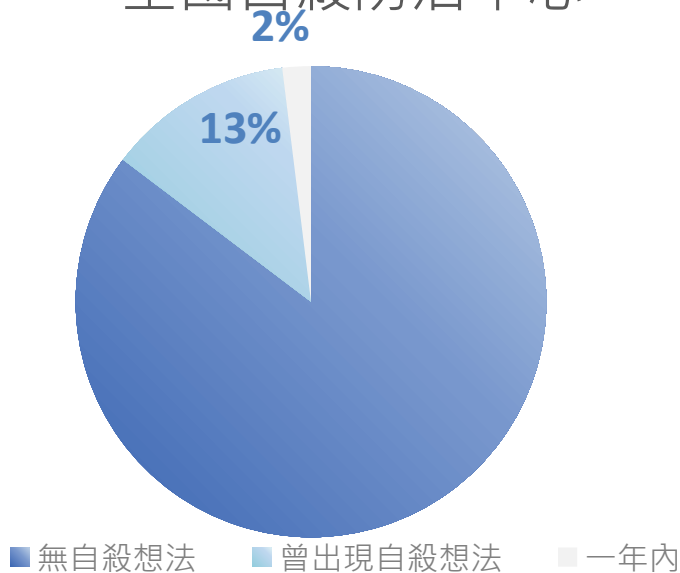
無歸屬感、無能與累贅感這樣的感覺一般人平常就會出現，可舉例久病不癒、經濟壓力、生活沒價值就屬於無能累贅感，失戀、失婚、關係失落、人際與情感壓力就屬於無歸屬感，這些都是自殺的危險因子。

自殺行動能力則受到環境與個案衝動性影響，衝動當下身旁有致命工具，就容易發生憾事。

02

國內自殺概況

全國自殺防治中心



一生中曾
出現自殺想法

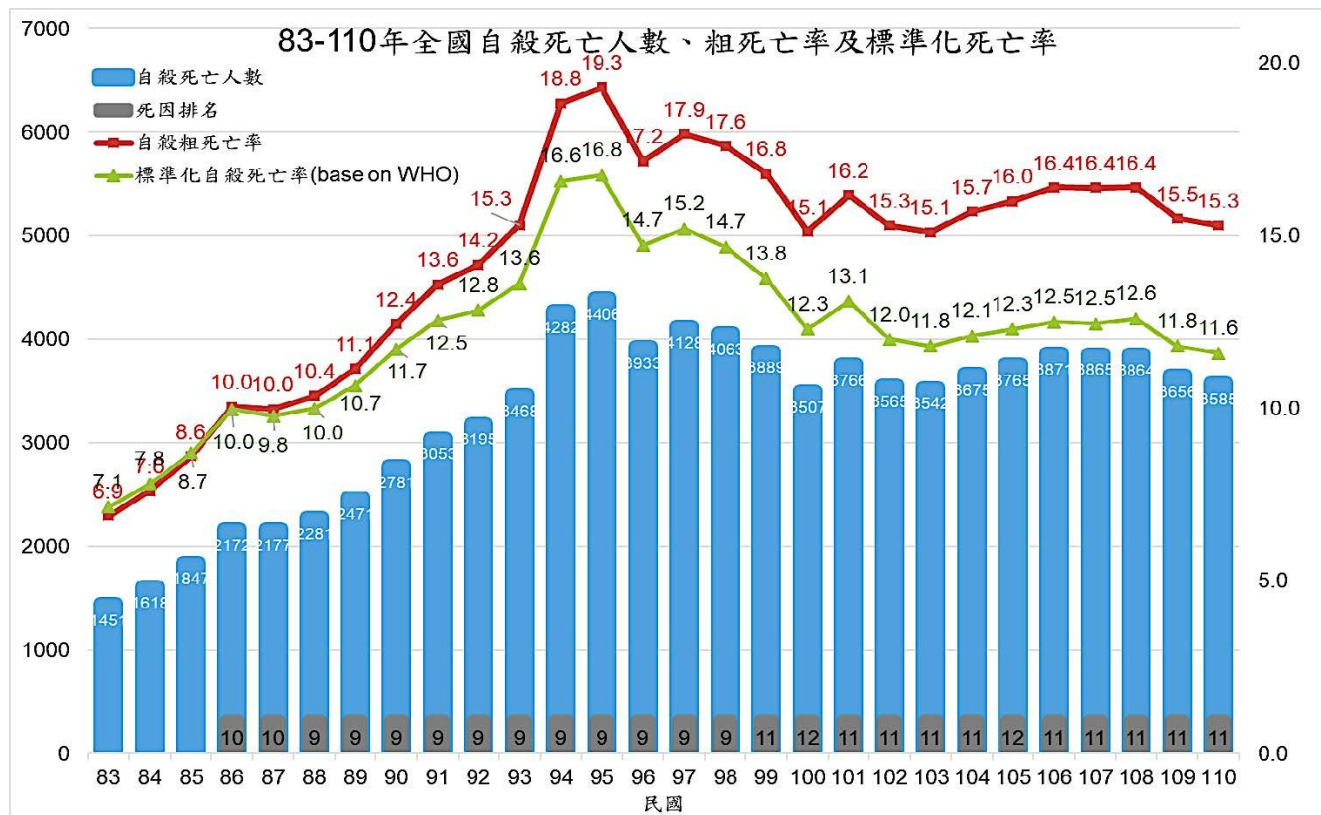
13%

(推估約 264.7 萬
人)

曾於一年內
認真想過要自殺

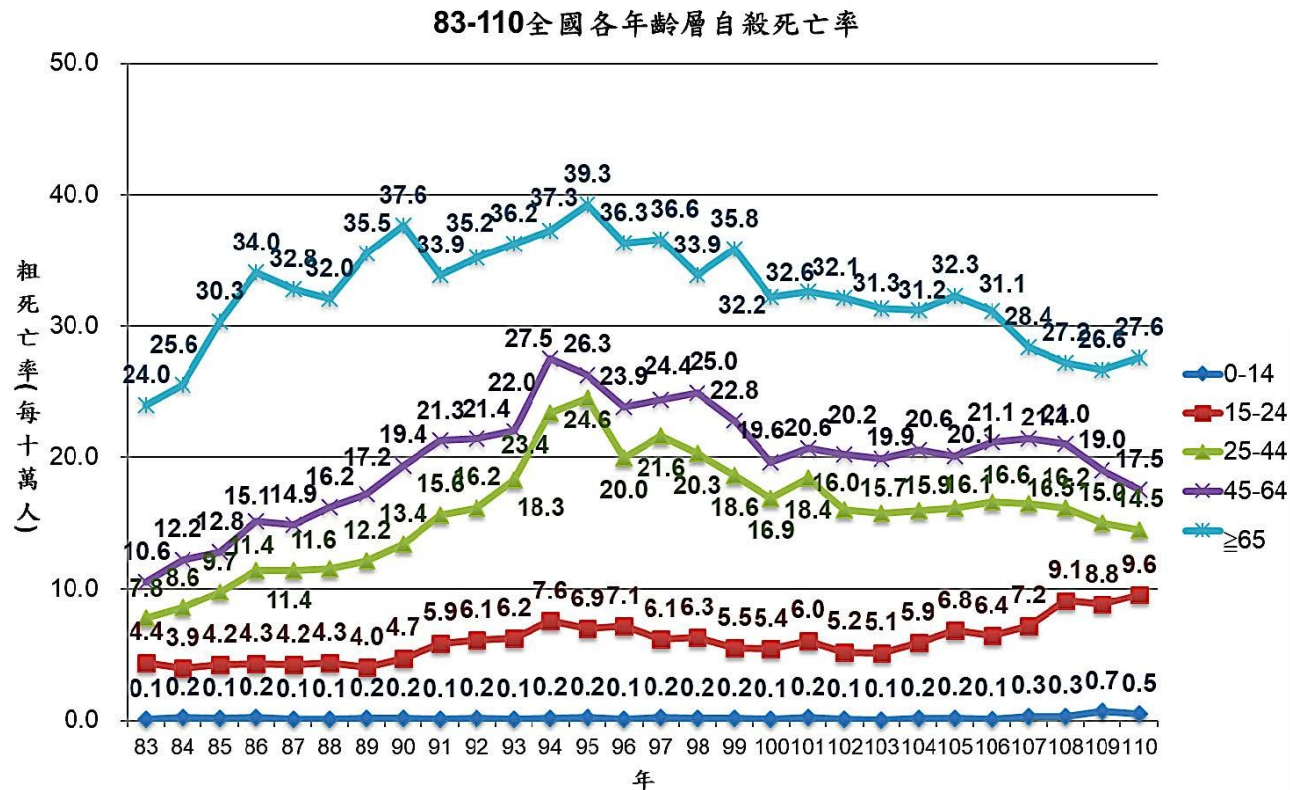
2%

(推估約 40.8 萬
人)



02

國內自殺率現況研究 - 年齡層



長者 (≥65 歲)

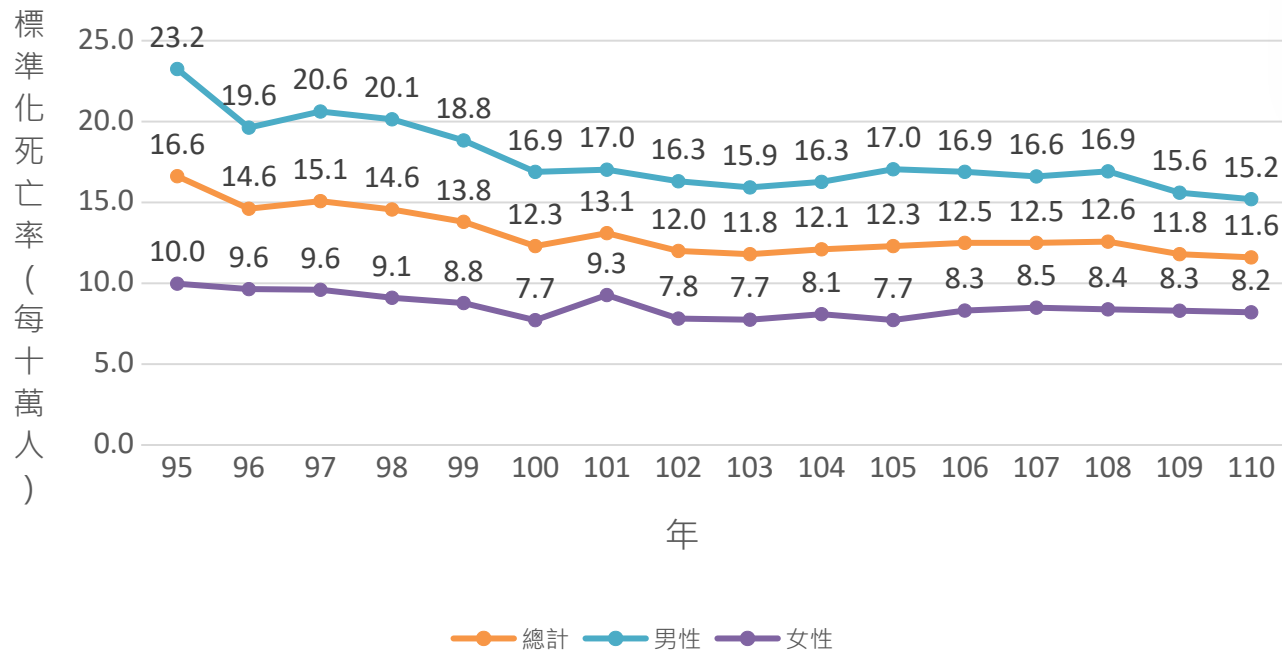
自殺「死亡率」
最高的族群

長者的心理衛生
亦須重視

02

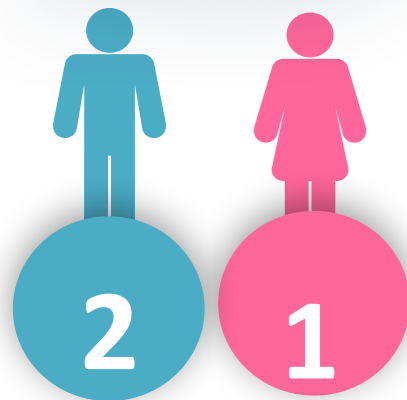
國內自殺率現況研究 - 性別

98-110 年全國各性別標準化死亡率



自殺死亡人數
男性=女性

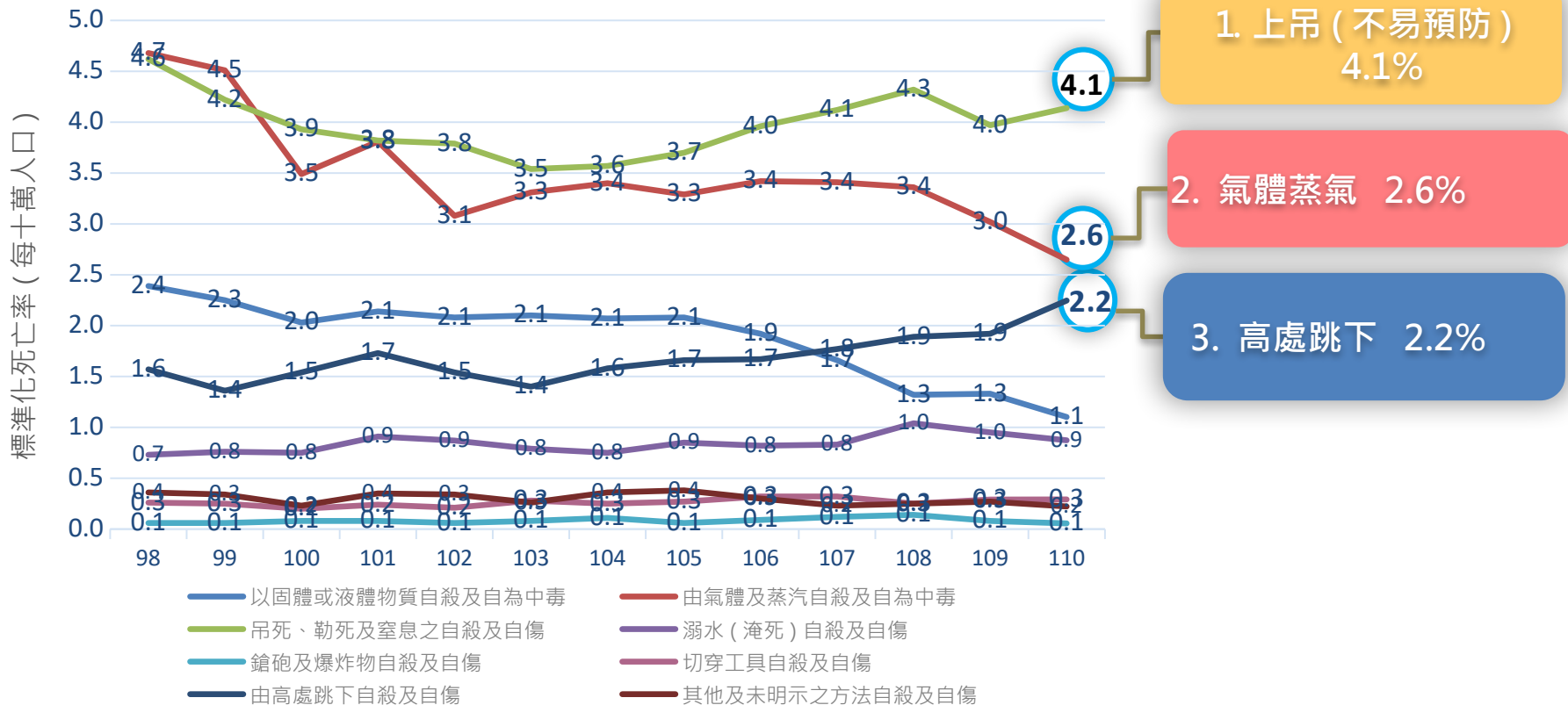
X2



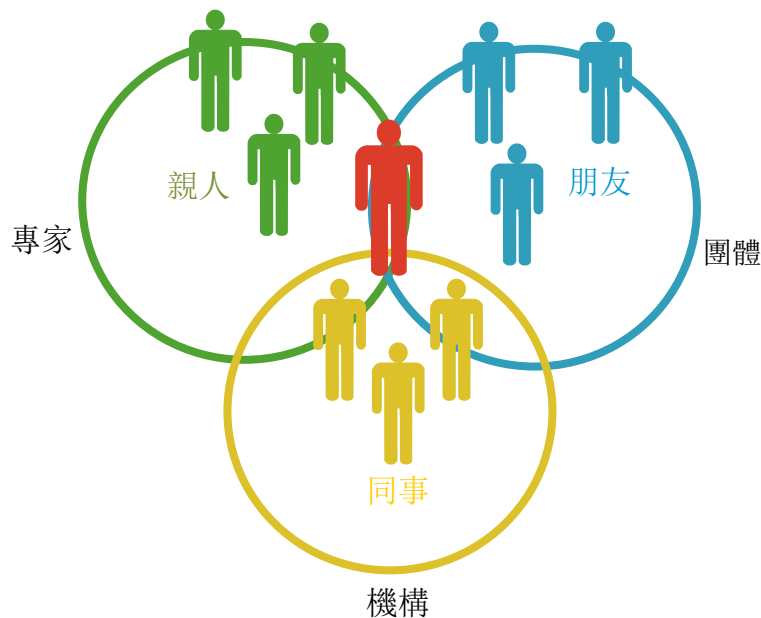
02

國內自殺死亡方式研究

98-110 年全國各自殺方法標準化死亡率

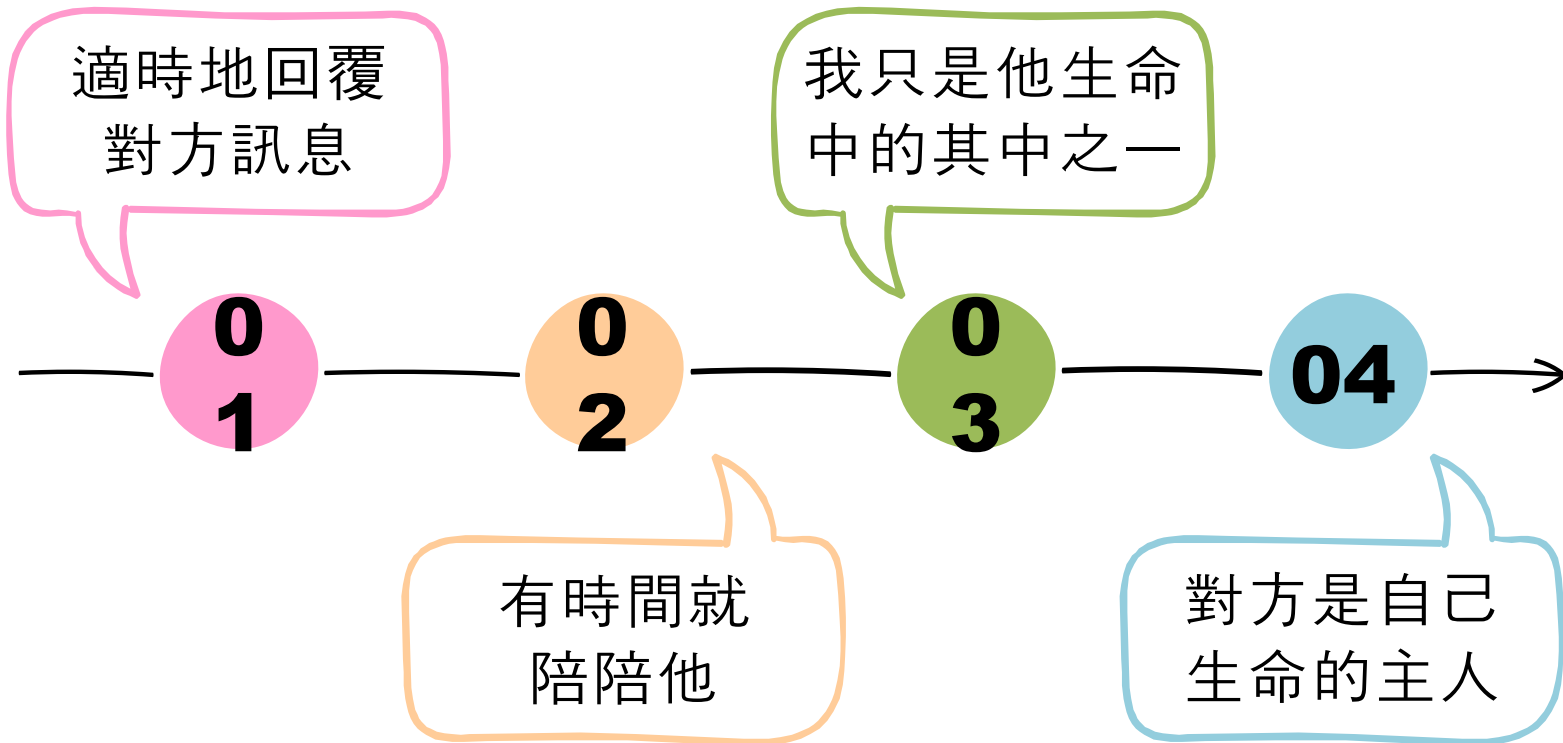


您也可以成為防止悲劇的關鍵者



- 根據台灣本土研究，遇到無法解決的壓力事件，一般人求助對象有七成是親人以及朋友，僅一成左右會尋求心理專業人士或機構。
- 所以，成為幸福捕手！有敏感度去察覺，並及時伸出援手，給予有效的協助。

做剛剛好的陪伴者



04 自殺防治(幸福捕手) 口訣「BHC-5L」

being happiness catchers-5L



看：看徵兆

觀察，察覺自殺危險性。

注意！他／她有沒有與平常不同？？



言語 / 文

字



行為 / 外



觀環境 / 疾

病

聽：聽心聲



仔細聆聽，就可以降低自殺風險



當周圍有人談及情緒困擾或自殺念頭時，那是求救信號，請傾聽他的心聲與感受



你的「一句話、一個動作、一個支持的力量」對他來說是很大的鼓勵，或可阻斷其自傷念頭



傾聽，就是在表達你對他的關懷與支持

轉：轉念頭

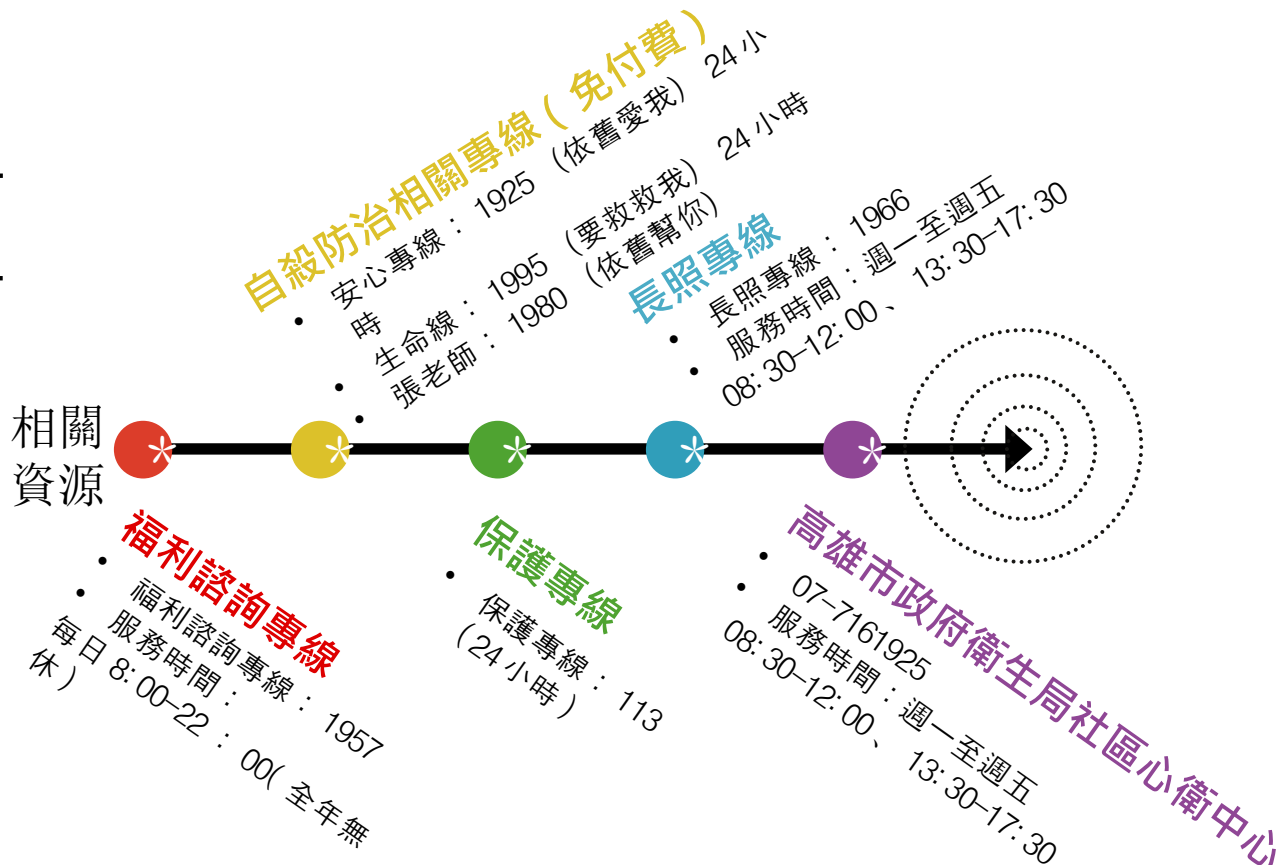


- 路不轉人轉，學習心方法
- 人的想法很容易受到外界影響
- 心念轉個彎，生命無限寬

牽：牽資源

拉起愛的小手 牽出幸福捕手 安全網

- 團結力量大
- 你並不孤單！在需要的時候，絕對可以尋求其他專業人員的協助



走：走向新選擇

走出心生活 擁抱新希望 — 減壓祕訣 —

人生還有很多新選擇 — 快樂生活向前走

支持性的一找人傾吐，和朋友喝下午茶

轉移注意力的一陪同報名各項社團活動：電腦課、元極舞、土風舞，或當志

抒發情緒性的一吃東西、唱 KTV、逛街、看電影、聽音樂、大哭一場、到空曠的地方大叫

尋找人生價值的一諮商、成長課程、宗教信仰

每天持續適度地運動、活動

靜坐冥想、正念呼吸、肌肉放鬆

充分的營養

充足的睡眠

換個想法看世界

聆聽美妙的音樂

持續從事自己有興趣的事物，如：攝影、唱歌、爬山、邀親友聚會！

給自己沉思沉澱的機會一放空、沉思、到郊外走走，重新思考下一步，有哪些事情沒有做的

社會資源及醫療資源一尋求醫療門診





1

迷思

面對可能自殺的人最好不要和他討論自殺的問題？
你可能會灌輸這個想法在他 / 她心中？

【事實是】

談論自殺並不會灌輸反而有助於釐清他們自殺的想法，且能使他 / 她感到被了解，帶來情緒放鬆的效果，減少孤獨的痛苦。公開談論自殺並不代表鼓勵自殺行為，反而是給他 / 她一個機會考慮，進而達到自殺防治。



2

迷思

經常說要自殺的人絕不會真的去自殺？

【事實是】

認真談到自殺的人真的會去做，研究顯有 60% 自殺者都曾先有口頭表示想死。



3

迷思

想自殺的人都有精神方面的問題？

【事實是】

想自殺的人只是壓力超過身心所能負荷的程度，不必然是精神疾病。



4

迷思

能力好的人比較沒有自殺的危險？

【事實是】

能力好不代表挫折忍受力高，所以若他們原本就承受過高的期望的話，他們所感受到的壓力也比一般人來得高，反而容易想逃離挫折而選擇以自殺來解決目前困境。



5

迷思

自殺會遺傳？

【事實是】

自殺並無單一遺傳特質，家族中多人自殺可能與其他如社會學習因素有關。



6

迷思

大部分自殺的發生先前沒有徵兆？

【事實是】

有 80% 自殺者會留下警訊，一些線索是明顯的，一些是難以捉摸的。所以，去學習及認識這些警訊及如何應對是很重要的。



7

迷思

自殺的人都是真的想死？

【事實是】

大部份自殺者並沒有很堅持想死（非死不可），有時他們是透過自殺的方式，來逃避痛苦或傳達求助的訊息。



8

迷思

只有專業人員才可以預防自殺？

【事實是】

所有具愛心、有基本自殺防治概念的工作者都可以預防自殺，而且應該是全民運動。

心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害

1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 —	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安 —	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒 —	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落 —	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人 —	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法 —	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題總分：

0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

* 有自殺的想法 *

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。



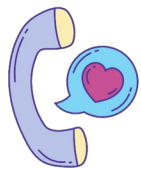
主觀自填的量表



釐清個人情緒困擾的程度



迅速瞭解個人的心理照護需求



資源轉介與持續關懷

有些事情除了自己煩惱外，我們還可以找專業人員一起商量，聽聽看其他人的意見。

員工關懷網

長照專線
1966

福利諮詢
1957

兒福聯盟
南區辦事處
(07)350-1959

天使心
高雄服務處
(07)558-5940

高雄市政府
衛生局
社區心衛中心
(07)7161925

婦幼專線
113

董事基金會
網站

24 小時
生命線
1995
(要救救我)

24 小時
免付費
安心專線
1925
(依舊愛
我)

張老師
協談專線
1980
(依舊幫你)



有自殺風險者依法可做那些處置？



護送
就醫



留置
或
管束



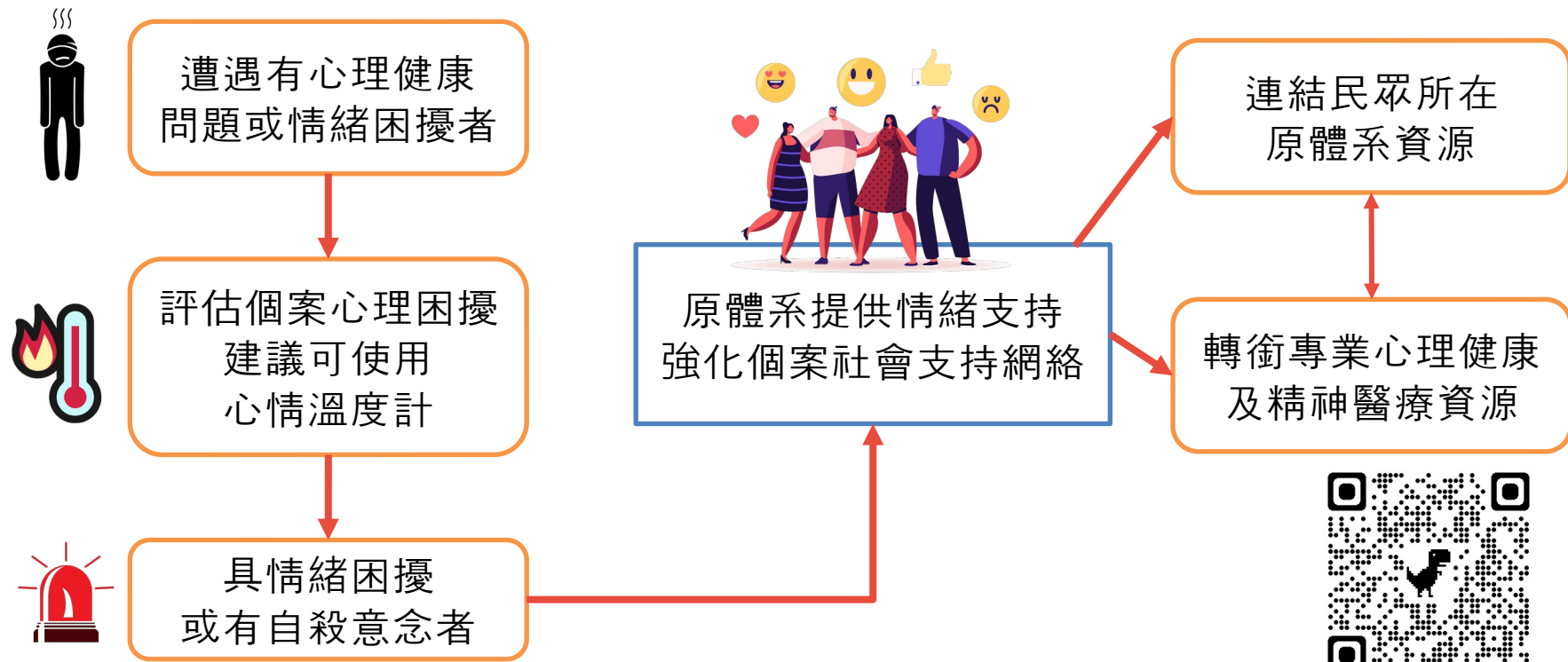
責任
通報



自殺通報說明



自殺意念者服務及轉銜流程



自殺意念：個案表達有自殺或結束自己生命的想法，但尚未有具體計畫與行動。

自殺類別、通報與收案條件

自殺企圖
(責任通報)

自殺死亡
(責任通報)

緊急時通報 119、110 現場處理

醫療機關 / 構或其他網絡機關 / 構

線上通報

評估收案關懷個案

線上通報

收案關懷遺族



自殺企圖：

個案有自殺意念、計畫與實際行動，但並未自殺身亡。

自殺防治通報系統



<https://sps.mohw.gov.tw>



非衛生單位 線上通報流程

1

註冊帳號

使用
「前往註冊」
取得您的專屬帳號
登入系統進行通報

如您已有專屬帳號
請移至步驟 2。

2

我要通報

使用
「前往通報」
進行帳號驗證
登入系統

身分驗證後，請
至步驟 3 進行新
增通報或步驟 4
查詢受理狀況。

3

新增通報

使用
「按此新增」
建立自殺通報

完成通報後，
可至步驟 4 追
蹤處理進度。

4

查詢受理

使用
「按此查詢」
查詢通報
案件處理進度

送炭者



<https://tinyurl.com/25a7jpzu>

明天不再來



<https://tinyurl.com/2y9rrdv6>

一個叫歐維的
男人決定去死



<https://tinyurl.com/2bb583vd>

《生死之間》
(2020 荷蘭片)



<https://youtu.be/ZheA7Eahjry>