

自殺防治，人人有責！

珍愛生命守門人：一問、二應、三轉介

「一問」：主動關心，詢問對方的狀況

「二應」：聆聽對方的問題，並做適當的回應與支持陪伴

「三轉介」：針對對方的問題，給予適當資源與持續關懷

Q1：常見的自殺迷思有哪些？

A：過去，社會大眾對於自殺有許多錯誤的看法；概括來說，一般人對自殺會有以下十四點迷思，包括：

1. 談論自殺會讓本來不想自殺的人，變得有想自殺的念頭。
2. 會說想要自殺的人，不一定真的會自殺。
3. 具高度自殺危險性的人是抱持著必死的決心。
4. 具高度自殺危險性的人一定是有特定的原因才會想自殺。
5. 自殺乃是突然發生，不可能提早預防。
6. 想自殺的人並不會尋求幫助。
7. 當高度自殺危險性的人在心情變好之後，就表示自殺危機已經解除了。
8. 會跟別人說想自殺的人，其實只是想得到別人的注意。
9. 想自殺的人都是瘋子。
10. 想自殺的人都有心理疾病。
11. 有憂鬱症的人一定會自殺。
12. 一個人一旦想要自殺，他就一輩子都有會自殺的危險。
13. 兒童不會知道任何自殺方法。
14. 沒有留下遺書的人其實不是真正想自殺的人。

Q2：自殺有徵兆可言嗎？可能徵兆有哪些？

A：有以下自殺徵兆的人，在短期內較有可能會嘗試自殺，包括：一個人目前的憂鬱程度與自殺意念偏高，都很有可能以自殺來解決問題。教育部所出版的校園自我傷害防治手冊中，進一步將自殺的可能徵兆分為語言上、行為上、環境上以及併發症的線索，愈多徵兆愈要提高警覺，及時要介入進行危機評估與處理。

1. 語言上的線索：表現想死的念頭，可能直接以話語表現出來，也可能在其所做的文章、詩詞或圖畫中表現出來。
2. 行為上的線索：
  - (1) 突然、明顯的行為改變。
  - (2) 出現相關的學習與行為問題。
  - (3) 放棄個人擁有的財產。
  - (4) 突然增加酒精或藥物的濫用。

3. 環境上的線索：

- (1) 重要人際關係的結束。
- (2) 家庭發生大變動，如財務困難、搬家等。
- (3) 顯示出對環境的不良適應，並因而失去信心。

4. 併發性的線索：

- (1) 從社交團體中退縮下來。
- (2) 顯現出憂鬱的徵兆。
- (3) 顯現出不滿的情緒。
- (4) 睡眠、飲食習慣變得紊亂、失眠、顯得疲倦、身體不適。

Q3：有哪些因素可以保護一個人不自殺呢？

A：簡單來說，可以分為三個部分：

1. 讓一個人活下來的理由：研究指出想到責任或恩情未了、未來的盼望與未完成的事、或本身信仰宗教的不允許、或者社會道德的禁止、或怕遭受批評、怕死等，是使曾有自殺意念或自殺企圖者停止執行自殺而想要活下去的主要理由；所以，進入個案經驗中，帶他或她找到最可以讓自己關注且活下去的動力，就能降低自殺的可能性。
2. 知覺到社會支持的程度：知識性的支持、實質性的支持(如金錢支持)、以及情感性的支持(如與家人的親情支持)等也是保護當事人不會自殺的因素。
3. 若有人陪伴在身邊，也會直接形成保護因子，降低當事人執行或完成自殺的可能性。

Q4：自殺危險性需要評估哪些內容？

A：參考 Rudd 等人（2001）在「Treating suicidal behavior: An effective, time-limited approach」一書中的建議，評估的內容可以包含八大方面，根據每方面資料的嚴重程度，可從 0~5 分進行評分，0 分代表沒有或一點也不嚴重，5 分代表相當嚴重。

1. 收集對方和自殺行為有關的過去經驗。例如：鑽牛角尖的思考方式、是否有過精神疾病診斷等。
2. 收集引發對方想要自殺的原因？例如：目前生活中有哪些困擾或壓力來源？
3. 收集對方目前所出現的身體或心理症狀表現。例如：頭痛、噁心或情緒憂鬱等。
4. 有沒有無望感受？例如：對方提到「我怎麼做都沒辦法改變現況」、「一切都沒有用了」等的回應。其他還可包括：
  - (1) 對自殺行為的正向看法評估：自殺對解決個案的問題多有效呢？  
(可請個案自評分數，範圍為 0-5 分，0 表示無效；5 分表示完全有

效)

- (2) 無法忍受個人情緒起伏所帶來的痛苦：「假如你目前的情況沒有改變的話，你是否能夠繼續忍耐所感受到的感覺呢？」
  - (3) 無助感：「當你想到未來，你是否能看見事情會有自然的轉變或因你自身的努力而變得更好呢？」
  - (4) 無法逃離感：「依你的現況，是否認為無論你怎麼做，事情只會持續變壞或變得更不好呢？」
  - (5) 活下去的理由及其強度：「當你想到不自殺的理由時，對於像是『生命是值得被存活下去的』、『對你的未來感到好奇』、『你想看到結局到底如何？』這些想法對你有多重要呢？」(可請個案自評分數，範圍為 0-5 分，0 表示完全不重要；5 分表示十分重要)
5. 收集對方所提到任何和自殺或自我傷害有關的想法。例如：「我想死一死算了」、或「我想從樓上跳下來，問題就可以解決」等。
  6. 收集對方過去的自殺經驗和先前的自殺準備工作。例如：有沒有準備自殺的相關工具，如木炭、刀子或繩子等？之前的自殺是怎麼獲救的？
  7. 檢核對方個性是否比較衝動？是否會覺得很難控制自己的行為？
  8. 收集哪些因素可以讓對方或自己避免出現自殺的情況？例如：詢問對方什麼情況之下或是想到了什麼，會比較不想自殺？

Q5：如果我或身邊有人具重度的自殺危險性，該怎麼辦？

A：在經過危險性評估後若發現為極端嚴重的或重度的自殺可能性時，有幾個立即的處理方式要進行，包括：

1. 立即進行是否需要「馬上送急診並住院」的評估。
2. 要有 24 小時的陪伴和監護，不可獨處。因此，評估後危險性高者最好儘速送急診並住院觀察；在經由兩名精神科專科醫師簽署後，可強制住院。
3. 盡量去除可能的危險物品，如刀、藥物（可代為保管，千萬不要丟棄，因為原本有在服藥的個案還是得繼續服藥，突然停藥會造成更大傷害）、繩索、木炭等。
4. 給予對方危機時可以立即聯繫的電話。

## 自殺風險衡鑑表

| 危險程度<br>判斷項目 | 低                   | 中                                 | 高                                |
|--------------|---------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1. 自殺計畫      |                     |                                   |                                  |
| A. 細節        | 模糊、沒有什麼特別的計畫        | 有些特定計畫                            | 有完整之想法，清楚訂出何時、何地及方法              |
| B. 工具之取得     | 尚未有                 | 很容易取得                             | 手邊即有                             |
| C. 時間        | 未來非特定時間             | 幾小時內                              | 馬上                               |
| D. 方式之致命性    | 服藥丸、割腕              | 藥物、酒精、一氧化碳、撞車                     | 手槍、上吊、跳樓                         |
| E. 獲救之機會     | 大多數時間均有人在旁          | 如果求救會有人來                          | 沒有人在附近                           |
| 2. 先前的自殺企圖   | 沒有或一個非致命性的行為        | 有許多低致命性或一個中度致命性行為；有重覆之徵兆          | 有一高度致命性或許多中度致命性的行為               |
| 3. 環境壓力      | 沒有明顯之壓力             | 「對環境之改變」或「失去某些人或物」有中度反應           | 「對環境改變」或「失去某些人或物」有強烈反應           |
| 4. 徵兆        |                     |                                   |                                  |
| A. 日常生活之處理方法 | 可以維持一般生活            | 有些日常活動停止。飲食、睡眠、以及課業受到影響           | 日常生活廣泛受影響                        |
| B. 憂鬱        | 輕度之情緒低落             | 中度之情緒低落；有悲傷、受困擾、或孤獨感產生，且活動量降低     | 受到無希望感、悲傷及無價值感之打擊，而產生退縮或爆發性攻擊的行為 |
| 5. 支持資源      | 可獲得家人與朋友幫助          | 家庭或朋友可幫助但非持續性的                    | 對家庭、朋友採敵視，中傷或冷漠之態度               |
| 6. 溝通之方式     | 直接表達自殺之感覺及意圖        | 表示出人際間的自殺目的，如：我會表現給他們看，他們會因此而感到抱歉 | 內心的自殺目標（有罪惡感、無價值感）很不直接或根本不表達     |
| 7. 生活型態      | 尚有穩定的人際關係、人格表現及學業表現 | 有藥物濫用，有衝動性之自殘行為                   | 有自殺行為，人際相處困難                     |
| 8. 健康狀況      | 沒有特別的健康問題           | 有反應性、突發性、短暫的精神或生理疾病               | 有慢性的、逐漸衰退性的疾病或急性之大病              |

\*參考教育部「校園自殺防治手冊」

## 自殺防治緊急聯絡電話

### 24 小時直撥專線

| 單位       | 電話           | 口訣      |
|----------|--------------|---------|
| 各縣市生命線   | 1995         | 要救救我    |
| 各縣市張老師   | 1980         | 依舊幫你    |
| 自殺防治安心專線 | 0800-788-995 | 請幫幫、救救我 |
| 緊急醫療救護專線 | 119          |         |

## 各地區精神醫療責任醫院

| 縣市別 | 醫院名稱          | 聯絡電話                               |
|-----|---------------|------------------------------------|
| 宜蘭縣 | 羅東博愛醫院        | 03-9543131 分機 112、113              |
| 基隆市 | 1.基隆醫院        | 1.02-2429-2525 分機 1100             |
|     | 2.基隆長庚醫院      | 2.02-24313131 分機 2267              |
| 台北市 | 1.市立聯合醫院松德院區  | 1.02-2726-3141 分機 1266             |
|     | 2.國軍北投醫院      | 2.02-28914540(日)<br>02-28957633(夜) |
| 台北縣 | 行政院衛生署八里療養院   | 02-26101660 分機 2000                |
| 桃園縣 | 行政院衛生署桃園療養院   | 03-369-8553 分機 3112                |
| 新竹縣 | 湖口仁慈醫院        | 03-5993500 分機 2190、6327            |
| 新竹市 | 1.行政院衛生署新竹醫院  | 1.035-326151 分機 4213               |
|     | 2.國軍新竹醫院      | 2.035-348181 分機 3231、3279          |
| 苗栗縣 | 1.財團法人為恭紀念醫院  | 1.037-685569 分機 500                |
|     | 2.行政院衛生署苗栗醫院  | 2.037-261920 分機 1104               |
| 台中市 | 台中榮總          | 04-23592525 分機 3610                |
| 台中縣 | 國軍台中總醫院       | 04-23934191 分機 525350              |
| 彰化縣 | 1.財團法人彰化基督教醫院 | 1.04-7238595 分機 5191               |
|     | 2.秀傳紀念醫院      | 2.04-7256166 分機 81997              |
|     | 3.彰化醫院        | 3.04-8298686 分機 1210               |
| 南投縣 | 行政院衛生署草屯療養院   | 049-2550800 分機 3911                |
| 雲林縣 | 台大醫院雲林分院      | 05-5323911 分機 2312、2313            |
| 嘉義縣 | 慈濟醫院大林分院      | 05-2648000 分機 5839                 |
| 嘉義市 | 嘉義榮民醫院        | 05-2359630 分機 5668                 |
| 台南縣 | 行政院衛生署嘉南療養院   | 06-2795019 分機 111、110              |
| 台南市 | 國立成功大學醫學院附設醫院 | 06-2353535 分機 2220                 |
| 高雄縣 | 高雄仁愛之家附設慈惠醫院  | 07-7030315 分機 138、202              |
|     |               | 07-7136959                         |
| 高雄市 | 高雄市立凱旋醫院      | 07-7513171 分機 2162、2188            |
| 屏東縣 | 屏安醫院          | 08-7211777 分機 201                  |
| 台東縣 | 1.行政院衛生署臺東醫院  | 1.089-324112 分機 230                |
|     | 2.馬偕紀念醫院台東分院  | 2.089-310150 分機 333                |
| 花蓮縣 | 1.國軍花蓮總醫院     | 1.03-8263151 分機 12                 |
|     | 2.玉里榮民醫院      | 2.03-8883141 分機 307                |
| 澎湖縣 | 行政院衛生署澎湖醫院    | 06-9261151 分機 300                  |
| 金門縣 | 行政院衛生署金門醫院    | 082-332546 分機 1801                 |
| 連江縣 | 連江縣立醫院        | 0836-23991~8 分機 601                |

## 各地區生命線

| 單位     | 電話          | 單位     | 電話         | 單位     | 電話         |
|--------|-------------|--------|------------|--------|------------|
| 基隆市生命線 | 02-24653535 | 彰化縣生命線 | 04-7249595 | 屏東縣生命線 | 08-7369595 |
| 臺北縣生命線 | 02-89669955 | 雲林縣生命線 | 05-5329595 | 花蓮縣生命線 | 03-8339595 |
| 臺北市生命線 | 02-25059595 | 嘉義縣生命線 | 05-2267995 | 宜蘭縣生命線 | 03-9329595 |
| 新竹縣生命線 | 03-5969595  | 嘉義市生命線 | 05-2349595 | 苗栗縣生命線 | 03-7329595 |
| 新竹市生命線 | 03-5249595  | 台南縣生命線 | 06-6329595 | 桃園縣生命線 | 03-3019595 |
| 南投縣生命線 | 049-2239595 | 台南市生命線 | 06-2209595 | 台東縣生命線 | 089-339595 |
| 台中縣生命線 | 04-25269595 | 高雄縣生命線 | 07-6259955 | 澎湖縣生命線 | 06-9266837 |
| 台中市生命線 | 04-23269595 | 高雄市生命線 | 07-2319595 |        |            |

## 各地區張老師

| 單位      | 電話            | 單位      | 電話            | 單位      | 電話           |
|---------|---------------|---------|---------------|---------|--------------|
| 基隆「張老師」 | (02) 24336180 | 中壢「張老師」 | (03) 4911666  | 嘉義「張老師」 | (05) 2756180 |
| 臺北「張老師」 | (02) 27166180 | 新竹「張老師」 | (03) 5356180  | 台南「張老師」 | (06) 2366180 |
| 三重「張老師」 | (02) 29896180 | 台中「張老師」 | (04) 22066180 | 高雄「張老師」 | (07) 3306180 |
| 桃園「張老師」 | (03) 3316180  | 彰化「張老師」 | (04) 7226180  | 宜蘭「張老師」 | (03) 9366180 |

## 各社區心理衛生中心

| 地址          | 電話                    | 地址          | 電話              |
|-------------|-----------------------|-------------|-----------------|
| 衛生署自殺防治中心   | (02)2555-0500         | 高雄縣社區心理衛生中心 | (07)7331038     |
| 台北市社區心理衛生中心 | (02)33936779          | 屏東縣社區心理衛生中心 | (08)7370123     |
| 高雄市社區心理衛生中心 | (07)3874649           | 花蓮縣社區心理衛生中心 | (03)8233251     |
| 宜蘭縣社區心理衛生中心 | (03)9329595           | 台東縣社區心理衛生中心 | (08)9340800     |
| 基隆市社區心理衛生中心 | (02)24300195          | 澎湖縣社區心理衛生中心 | (06)9275932     |
| 臺北縣社區心理衛生中心 | (02)22577155<br>#1032 | 金門縣社區心理衛生中心 | (082)337885     |
| 桃園縣社區心理衛生中心 | (03) 3325880          | 連江縣社區心理衛生中心 | (083)622095#103 |
| 新竹縣社區心理衛生中心 | (03)5240019           |             |                 |
| 新竹市社區心理衛生中心 | (03)6567138           |             |                 |
| 苗栗縣社區心理衛生中心 | (03)7277605           |             |                 |
| 台中縣社區心理衛生中心 | (04)25279075          |             |                 |
| 台中市社區心理衛生中心 | (04)23801600          |             |                 |
| 南投縣社區心理衛生中心 | (049)2300190          |             |                 |
| 彰化縣社區心理衛生中心 | (04)7135928           |             |                 |
| 雲林縣社區心理衛生中心 | (05)5370885           |             |                 |
| 嘉義市社區心理衛生中心 | (05)2338066#318       |             |                 |
| 嘉義縣社區心理衛生中心 | (05)3620603           |             |                 |
| 台南市社區心理衛生中心 | (06)3352982           |             |                 |
| 台南縣社區心理衛生中心 | (06)6377232           |             |                 |



## 其他自殺防治諮詢機構

| 地址           | 電話   |
|--------------|--|
| 馬偕協談中心平安線    | (02)25310505<br>(02)25318595<br>(02)25718427 |
| 馬偕自殺防治中心     | (02)25433535#3683                            |
| 宇宙光輔導中心      | (02)23627278                                 |
| 台北市觀音線心理協談專線 | (02)27687733                                 |
| 台中觀音線心理協談中心  | (04)22339958                                 |