



臺北市政府自殺防治中心
Suicide Prevention Center, Taipei City Government

自殺防治守門人課程

吳孟真 諮商心理師

臺北市政府自殺防治中心



大綱

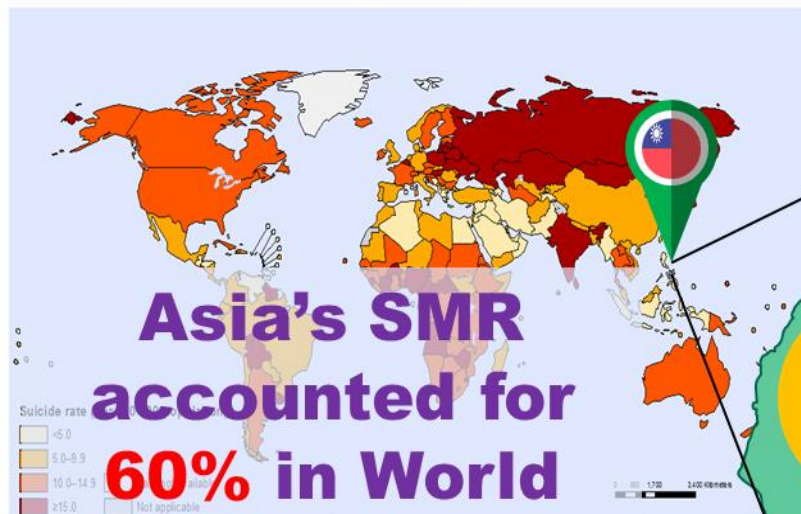
- ∞ 一、認識自殺與自殺防治中心/自殺守門人概念
- ∞ 二、潛在自殺企圖者與照顧風險評估
- ∞ 三、BSRS-5簡式量表
- ∞ 四、關懷心情四步驟
- ∞ 五、社區資源網路資源服務與合作

研究報告



自殺仍為本市公共衛生重要議題

Age-standardized suicide rates (per 100 000 population), both sexes, 2015



臺北市

自殺
中盛行率

臺灣地區仍為自殺
率的中高盛行區

106年70歲以下之
自殺平均生命年數損失(AVLL)
為**23.8年**

PREVENT
SUICIDE

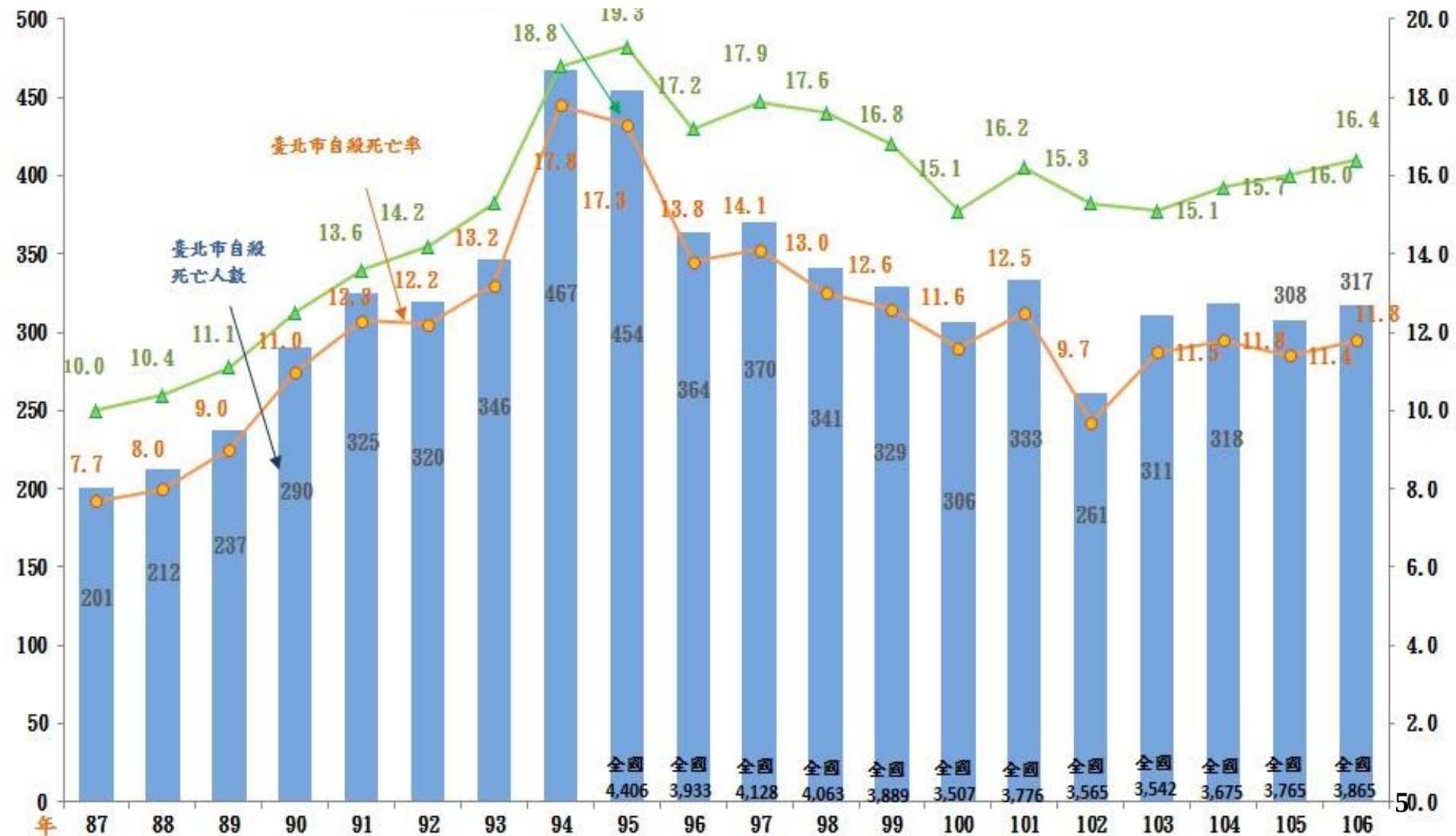


	自殺粗死亡率				標準化自殺死亡率			
	2000年	2005年	2010年	2015年	2000年	2005年	2010年	2015年
韓國	11.8	27.2	34.1	28.3	14.2	24.2	27.9	24.1
日本	24.4	24.7	24.3	19.7	18.4	19.1	19	15.4
臺灣	12.4	18.8	16.8	15.7	11.7	16.6	13.8	12.1
臺北市	9	17.8	12.5	11.8	7.94	14.79	9.67	8.7
香港	13.5	14.6	13.8	12.6	11	11.1	10	9
美國	10.8	11.7	13	14.3	9.7	10.4	11.5	12.6
澳洲	13.4	11.9	12.1	11.8	12.5	10.8	10.8	10.4
英國	8.8	8	7.7	8.5	8	7.1	6.8	7.4

國際比較

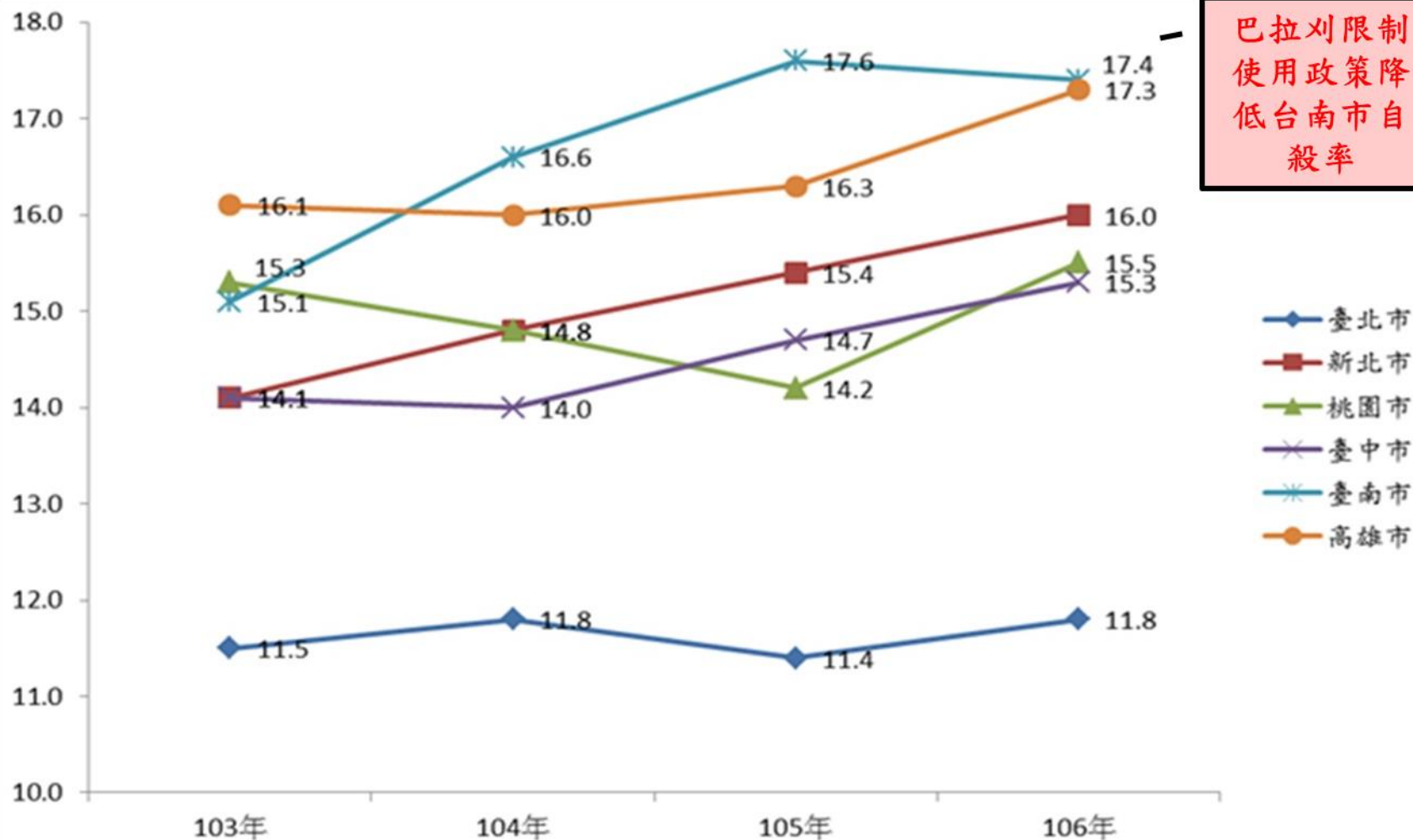
臺北市為自殺率的中低盛行區

臺北市與全國自殺死亡率比較





103-106年臺北市自殺死亡率皆為6都最低

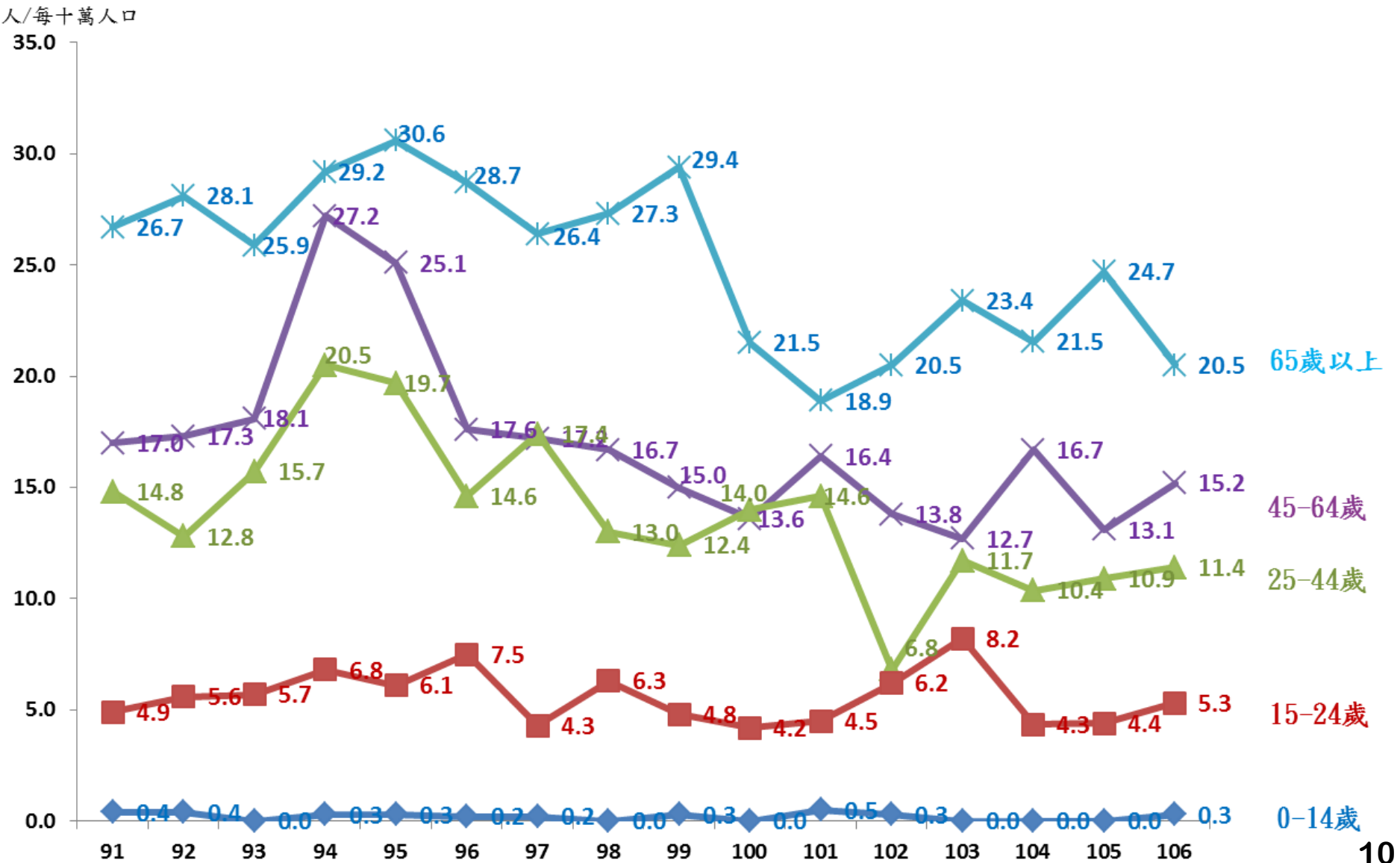


資料來源：衛生福利部 106年死因統計資料



臺北市歷年自殺死亡率分析-年齡

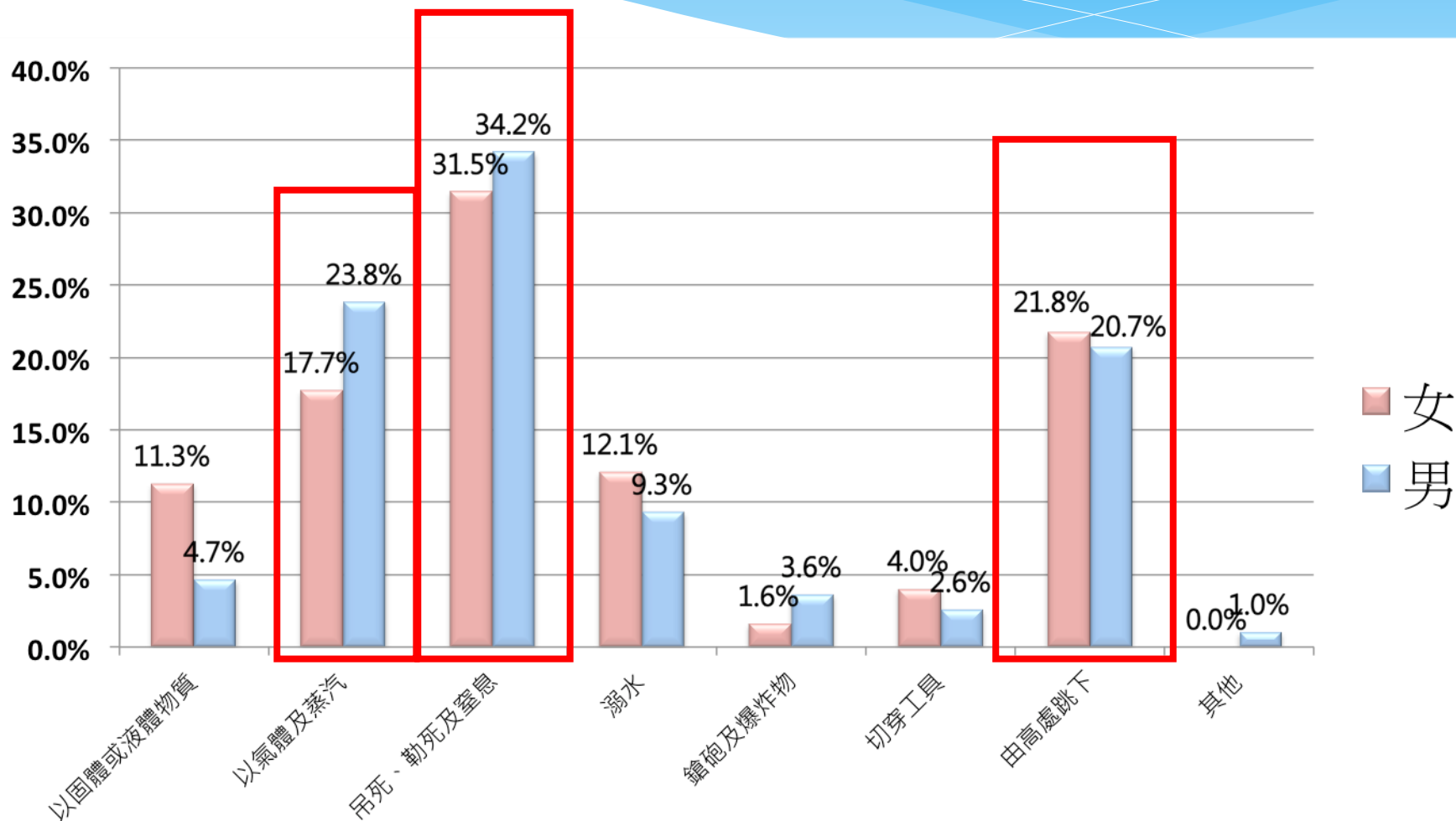
自殺死亡率隨年齡層增加而增加



自殺死亡基本資料分析—性別與死亡方式

男性以上吊及燒炭為主要致死方式
女性以上吊及高處墜下為主要致死方式

N_男=193；N_女=124



自殺死亡基本資料分析——自殺方式&熱點

表四、臺北市四大方法之自殺死亡地點分布

	燒炭		上吊		溺水		墜落	
	個案數	比例	個案數	比例	個案數	比例	個案數	比例
	361	100%	493	100%	152	100%	345	100%
死亡地點非臺北市	95	26%	127	26%	77	51%	83	23%
死亡地點在臺北市	266	74%	366	74%	75	49%	262	77%
死亡地點在臺北市	266	100%	366	100%	75	100%	262	100%
無法定位	148	56%	198	54%	18	24%	116	44%
可定位	118	44%	168	46%	57	76%	146	56%
臺北市可定位自殺地點	118	100%	168	100%	57	100%	146	100%
住家	84	71%	138	82%	1	2%	88	60%
非住宅大樓	3	3%	0	0%	0	0%	11	8%
醫院	0	0%	2	1%	1	2%	5	3%
旅館	5	4%	1	1%	0	0%	0	0%
橋梁	0	0%	1	1%	26	46%	5	3%
河堤	0	0%	1	1%	0	0%	0	0%
碼頭	0	0%	0	0%	7	12%	0	0%
河濱公園	0	0%	0	0%	7	12%	0	0%
公共場所	9	8%	11	7%	0	0%	9	6%
公園	1	1%	6	4%	0	0%	0	0%
捷運	1	1%	0	0%	0	0%	1	1%
照護中心	1	1%	2	1%	1	2%	4	3%
車內	12	10%	0	0%	0	0%	0	0%
墳場	1	1%	0	0%	0	0%	0	0%
道路	0	0%	4	2%	0	0%	0	0%
學校	0	0%	0	0%	0	0%	5	4%
其他	1	1%	2	1%	14	25%	18	12%

- ✓ 燒炭(N=361)：住家佔比最高(71%)、車內(16%)、公共場所(8%)、旅館(4%)
- ✓ 上吊(N=493)：住家佔比最高(82%)、公共場所(7%)、公園(4%)
- ✓ 墜樓(N=345)：住家佔比最高(60%)、非住宅大樓(8%)、學校(4%)、醫院(3%)及照護中心(3%)。
- ✓ 溺水(N=152)：地點在臺北市佔49%，其中可定位個案中，橋梁佔46%，碼頭佔12%及河濱公園12%



自殺防治缺你不可-加強夜間公園巡查

北市社子公園 民眾凌晨驚見男子上吊亡

2018-07-09 05:54

【記者鄭景議／台北報導】有民眾今日清晨約4時30分在北市社子公園發現一名男子上吊自盡，民眾見狀立即通報警消，救護人員趕到現場，調查男子身份並通知家屬，並報請檢察官相驗。



自由電子報
敢求救並
度過難關
自殺防治
生命線協
張老師專
相驗影音

我是內湖人
2017年2月9日

8日上午8點時許，在台北市內湖區碧湖公園發現1名獨居老人上吊自殺的命案，警方到場後在遺體附近發現1張紙條上面寫有電話，但尋短的原因並沒有透露。

<http://www.ettoday.net/news/20170209/863605.htm>

北市社子
公園攝



ETtoday.NET

內湖碧湖公園上吊 獨居老翁紙條留殯葬業者電話 | ETtoday 東森新聞雲

南港公園驚見男子上吊現場留遺書 嚇壞晨運民眾

▶ 0:00 / 1:07

【請客】會員咖聚來！三萬杯咖啡免費喝



快訊／士林雙溪河濱公園員警巡邏 驚見男子在榕樹上吊

▶ 0:00 / 1:36

【請客】會員咖聚來！三萬杯咖啡免費喝

765

ETtoday新聞雲
新聞專業 431萬 按讚



▲一名男子在士林雙溪河濱公園上吊自殺，救護人員緊急將這名男子送往新光醫院急診室急救。（圖／記者趙永博攝）

自殺防治中心成立

98年4月15日揭牌



專人

專址

專款

專線

跨局處合作

全時服務

即時行動



臺北市府自殺防治中心

Suicide Prevention Center, Taipei City Government

自殺防治中心—服務內容

- * 提供社區自殺企圖暨高危險民眾及時服務
 - * 諮詢專線：1999轉8858
 - * 電話主動心裡關懷與關懷員訪視服務
 - * （非對自殺意念者 長期關懷追蹤）
 - * 個別諮商與團體服務
- * 結合本府局處與民間資源以提供整合性服務
 - * 醫療資源、急難救助、就業資源、校園輔導資源，及經濟借貸協助服務
 - * 民政局、警察局、消防局、衛生局、社會局、教育局、勞動局、文化局、動產質借處均包含在內
- * 教育推廣與宣導服務



臺北市府自殺防治中心

Suicide Prevention Center, Taipei City Government

中心位置





自殺防治守門人要做什麼？

- * 接受訓練後懂得如何辨認自殺行為
- * 對有自殺風險者做適當的回應或轉介
- * 只要透過適當的學習，每個人都可以成為「自殺防治守門人」

-Maine Youth Suicide Prevention, 2004

認識自殺

自殺者心理與行為動機



自殺的定義

自殺是一種自我毀滅，終止自己生命的行為。其相關的名詞，包括：

- * 自殺意念/想法 (Suicidal Ideation)
 - * 自殺企圖/計劃 (Attempted Suicide)
 - * 自殺完成/行動 (Completed Suicide)
- * 自殺本身並非疾病，而是累積**多重複雜的因素**後，共同的悲劇性結局，也是世界上多數地區重要的死因之一。

-Knox KL et al., Am J Public Health 2004;94:37 - 45.

- * 自殺的成因複雜而多樣，往往包含了精神疾病、心理學因素、社會經濟因素、家庭因素、人際關係問題、以及生物性體質因素等

-Hawton K., BMJ 1998;317:156-157



自殺行為的心態與動機

∞ 一、突發事件引發憂鬱情緒：親人死亡、面臨嚴重失敗或打擊、失戀..等。（犯罪被害人保護協會）

∞ 二、面臨壓力情境：如升學、環境及人際衝突..等。
（啞巴爸爸的影片）

∞ 三、覺得生活很痛苦，又沒有能力解決其痛苦
如：家庭失和、失業、家暴、經常被人威脅或虐待、缺乏支持....等。

∞ 四、不知如何解決問題也不知如何求救，自殺是一種
「求救的訊號」。



自殺行為的心態與動機

- * 五、操縱他人的手段或是滿足報復的心理
- * 六、濫用藥物：服用迷幻藥、強力膠。
- * 七、同儕間的模仿：
- * 八、精神疾患：約有70%-90%的自殺身亡個案患有一種以上的精神疾病，因此需注意當事人是否患有精神疾病，如憂鬱症或躁鬱症患者自殺機率高達50~60%

自殺迷思問題-猜猜看



臺北市政府自殺防治中心

Suicide Prevention Center, Taipei City Government

10個關鍵問題

題目一：經常說要自殺的人絕不會真的去自殺



臺北市政府自殺防治中心

Suicide Prevention Center, Taipei City Government

題目二：想自殺的人不一定是有精神方面的問題



臺北市政府自殺防治中心

Suicide Prevention Center, Taipei City Government

題目三：和想自殺的人談論自殺，會提高他們自殺的危險性



臺北市政府自殺防治中心

Suicide Prevention Center, Taipei City Government

題目四：自殺不會遺傳



臺北市政府自殺防治中心

Suicide Prevention Center, Taipei City Government

題目五：大部分自殺的發生先前沒有徵兆



臺北市政府自殺防治中心

Suicide Prevention Center, Taipei City Government

題目六： 自殺的人都是真的想死



臺北市政府自殺防治中心

Suicide Prevention Center, Taipei City Government

題目七：自殺者很少尋求醫療協助



臺北市政府自殺防治中心

Suicide Prevention Center, Taipei City Government

題目八：能力好的人比較沒有自殺的危險



臺北市政府自殺防治中心

Suicide Prevention Center, Taipei City Government

題目九：一旦企圖自殺者表現出較改善的跡象就
表示危機已經過了



臺北市政府自殺防治中心

Suicide Prevention Center, Taipei City Government

題目十：只有專業人員才可以預防自殺

自殺辨識與評估



壓力事件

失落：學業工作健康愛情
婚姻理念自由經濟
喪親：配偶，至親
創傷：身體或性虐待
媒體傳播與模仿

支持系統

• 家庭親友
• 專業體系
• 民間社團

個人危險因子

- 自殺史
- 精神病理
- 物質濫用
- 認知、人格因子
- 生物因子

家庭危險因子

- 家族史
- 父母的精神疾病
- 父母離婚
- 親子關係
- 獨居、移民

保護因子

- 家庭凝聚
- 宗教信仰
- 人格特質
- 壓力因應策略





辨識與評估

- 表情及情緒上：
 - 焦慮、失神、愁苦、眉頭深鎖，憂鬱、低落、煩躁易怒的情緒
- 在言語及思想上：
 - 負向思考、自殺意念、自殺計劃、無故與人道別、說道歉或交代事情
- 在行為上：
 - 退縮或人際衝突、異常行為(寫遺書、事先分配財產、將心愛的東西分送他人、還債、買藥等)、物質濫用



自殺危險性評估

- ❧ **正在進行自殺或傷人行為：請撥打119/110，尋求立即救援**
- ❧ 透露有自殺想法，請評估——
 - ❧ 意識狀態是否清楚
 - ❧ 自殺計畫的可行性
 - ❧ 衝動性評估
 - ❧ 其他評估：自殺未遂、酒藥癮史、重大疾病、精神病史
 - ❧ 輔助的量表：BSRS-5+自殺意念評估

B R S—5 簡式健康量表



BSRS-5—簡式健康量表

請您仔細回想最近一個星期中，以下6個問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案，最後合計1~5項您所圈選的數字即為總分。

身心適應狀況		完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害	合計
1.	感覺緊張不安	0	1	2	3	4	第1~5題 分
2.	覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	
3.	感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	
4.	覺得比不上別人	0	1	2	3	4	第6題 分
5.	睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4	
6.	有自殺的想法	0	1	2	3	4	

結果解釋

第1~5題 第6題分數	第1~5題 總分	0-5 分	6-9 分	10-14 分	15分 以上
0分					
1分					
2分					
3分					
4分					



安全區域

OK！您的身心健康不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得！



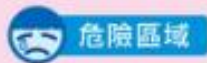
注意區域

您可能要注意自己的情緒狀況，盡量放鬆心情。



警戒區域

您目前可能有情緒困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談，相關資源請見「心理資源」。



危險區域

您可能需要醫療專業的協助，請立即尋求專業醫師或相關人員協助處理。



分數說明

* 1至5題之總分：

* 0-5分：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，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

* 15分以上：重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科治療。

關懷心情四步驟

一個警覺 救一命





關懷心情四步驟

自殺徵兆的覺察

1. 表情/情緒/言語
/思想/行為...
2. 從意念到行動

1 Aware 覺察

用心覺察，他就
有一線生機...

2 Inquire 詢問

主動詢問，讓
他感受關心...

評估自殺危險性

1. 正在自殺→119/110
2. 自殺危險評估+BSRS
3. 4W1H

4 Refer 求援

積極求援，
一起拯救寶
貴生命...

提供資源網絡

1. 親友協助
2. 專業協助：法律
/諮商/社政...

隱密所在

傾聽/同理/重視
不評斷/不建議
提供支持/降低危險

3 Listen 傾聽

耐心傾聽，讓他知
道自己並不孤單...



一、覺察

- 自殺想法→自殺計劃→自殺行動
- 表情及情緒上：
 - 焦慮、失神、愁苦、眉頭深鎖，憂鬱、低落、煩躁易怒的情緒
- 在言語及思想上：
 - 負向思考、自殺意念、自殺計劃、無故與人道別、說道歉或交代事情
- 在行為上：
 - 退縮或人際衝突、異常行為(寫遺書、事先分配財產、將心愛的東西分送他人、還債、買藥等)、物質濫用



自殺溝通的「三要」介入原則

- * **要傾聽**：這是首先也是最重要的。
- * **要建立關係**。
- * **要針對自殺當事人評估其採取自殺的各種可能性**。
 - * Who：有無其他的人牽涉其中？
 - * What：什麼事件引發使他們有此決定？
 - * When：計劃何時自殺？
 - * Where：計劃在哪裡自殺？
 - * How：他們打算用何種手段或方法尋死？



三、傾聽

- * 積極聆聽(LADDER)：眼神相交、開放式提問、不打斷、不改變話題、
- * 肢體語言：認真表情、點頭、觸摸等、尊重的回應
- * 自殺傾向的人通常會急著帶過他們的故事，因為他們不相信我們會好好聽他們講。
- * 『我會這樣問的原因是因為我想要幫忙，我想要聽，說說看你想的』
- * 『沒關係，你慢慢來，我會聽。深呼吸，然後再說你想說的』



四、求援

* 提供資源網絡

1.親友協助：

2.專業協助：法律 / 諮商 / 社政...



「不」要打斷他們的表達

- * 通常我們會急”先不要想這麼多...””想開點就好...”、“不要再說這些...”或”等一下再說...”於表達自己的想法，而以”等話，試圖打斷對話來表達自己的想法；
- * 唯有聆聽、接納而不去打斷其宣洩心中的痛苦感受，才能夠使對方因為感覺被了解而願意吐露心聲，並了解是否有自殺的念頭或行動準備。



「不」要簡化他們的處境

- * 為了儘快使他們情緒緩和下來，我們會以“別想就沒事了...”、“其實沒那麼嚴重...”、“這些事不是這樣看...”或是“你想多了...”等來回應他們，其實這並不是最適當的反應。
- * 在這種時候認同他們的辛苦與煩惱很重要，並且同時讓他們知道我們是一直陪伴著的，才是更有意義的。



「不」要評斷他們的苦楚

- * 當我們試著回應他們的感覺時，請記得不要以自己為標準，以**“如果我是你，我就...”**、**“我比你更慘...”**或**“其實有人比你更...”**等話嘗試告訴他們已經比你好了，但這些可能造成他們更大的愧疚！
- * 其實每個人面對壓力與困難不同，感受也是不同，**我們不需要試圖以「比較」來說服他們**，而是用溫暖的回應來表達我們對他們感受的重視，並鼓舞他正面的希望與想法即可



臺北市府自殺防治中心

Suicide Prevention Center, Taipei City Government

醫療與心理資源

* 醫療院所

- * 提供情緒困擾民眾門診診療與心理治療服務。
- * 提供疑似精神疾患個案緊急醫療、強制就醫等精神醫療服務。
- * 臺北市立聯合醫院附設門診部社區心理諮商門診
- * 臺北市府衛生局社區心理衛生中心
 - * 電話：33936779
 - * 服務時間：週一至週五9：00-22：00



臺北市政府自殺防治中心

Suicide Prevention Center, Taipei City Government

諮詢專線

提供情緒支持、相關資源諮詢服務：

- * 臺北市專線：1999轉8858(幫幫我吧)
- * 安心專線：1925 (依舊愛我)
- * 生命線1995 (要救救我)
- * 張老師1980 (依舊幫你)



各局處相關服務資源

勞政

- 就業服務
 - 求職服務
 - 職業訓練諮詢與推介
 - 職業心理測驗
 - 就業保險失業給付
- 職業訓練
 - 日間養成訓練
 - 夜間轉職訓練
 - 產訓合作訓練

民政

- 急難救助

社政

- 中低收入申請與補助
- 急難救助與馬上關懷
- 弱勢家庭兒童及少年緊急生活扶助
- 身障者福利
- 老人福利
- 婦女及兒童托育業務

教育

- 駐區心理師及精神科醫師協助輔導評估
- 學校社會工作計畫強化社會福利資源與輔導工作之整合



臺北市政府自殺防治中心

Suicide Prevention Center, Taipei City Government

本市精神病人居家治療相關資源

醫院名稱	地址	聯絡窗口
臺北市立聯合醫院松德院區	臺北市信義區松德路309號	2726-3141轉1137、1138 社區精神科居家護理
台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院	臺北市中山區中山北路2段92號	2809-4661轉2730~2734 陳護理師 淡水馬偕居家治療小組
三軍總醫院北投分院	臺北市北投區新民路60號	2895-9808轉603500 居家治療小組
臺北榮民總醫院 (僅服務北投、士林、中山、大同區個案)	臺北市北投區石牌路2段201號	2871-2121轉3989 精神科邱護理師



臺北市政府自殺防治中心

Suicide Prevention Center, Taipei City Government

祝福各位



成為社區的守護者