

自殺防治系列 **16**

提升人際支持 遠離自殺



衛生福利部



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

目錄

編者序.....	3
前言.....	4
自殺成因不單純.....	6
人際問題隱藏的自殺風險.....	8
自殺警訊的辨識.....	10
陪伴親友走過人生低潮.....	12
心情溫度 easy 測.....	16
參考資料.....	18
資源連結.....	19

編者序

衛生福利部委託台灣自殺防治學會辦理「全國自殺防治中心」計畫，工作內容主要依三大策略進行，包含指標性(indicated)、選擇性(selective)及全面性(universal)。在指標性策略部份，主要在於追蹤自殺企圖者及關懷自殺者親友等，防止其再度試圖自殺。選擇性策略中，心理健康篩檢及高危險群之辨識工作，是相當重要的一個環節，主要工作有推廣「自殺防治守門人」概念，宣導心情溫度計之使用及全面推動教育宣導等。

全面性策略則涵蓋如何匡正媒體報導、如何減少致命性自殺物品、如何促進社會大眾心理健康等，強調自殺防治工作是需要全民的投入，並連結社會各資源網絡在既有的服務體系內持續地強化自殺防治功能，藉由推廣自殺防治守門人的概念，將「珍愛生命 希望無限」之信念向下紮根；其他還包含自殺行為之實證資料即時性分析研究與防治策略應用、國際合作及跨部門連結與民間團體合作等。

有鑑於此，本中心特別編撰三大防治策略的心理衛生與自殺防治手冊，包括：珍愛生命守門人、心情溫度計、怎麼辦我想自殺、失業鬱悶怎麼辦、關懷訪視指引、提升人際支持遠離自殺、以醫院為基礎之自殺防治、珍愛生命義工、全國自殺防治策略等主題，希望藉由介紹不同族群的自殺高危險族群特徵、照護注意事項、求助資源等，能讓社區守門人或一般民眾對於自殺防治有更深一層的認識。同時，也希望全民皆能發揮自己的力量，共同建立綿延牢固的自殺防治網絡。

全國自殺防治中心計畫主持人

李明濱謹誌

中華民國 112 年 12 月

前言

自殺已是世界性的公共衛生問題，根據世界衛生組織之統計，2022 年全球約有七十萬人死於自殺，而自殺企圖者為自殺死亡者的 10-20 倍，每 40 秒即有 1 人自殺死亡，每 3 秒便有一人企圖自殺。在台灣地區，自 1999 年起自殺連續 10 年名列國人十大死因第九位，雖於 2010 年退出十大死因之外，促進國人健康以降低自殺死亡率是自殺防治工作刻不容緩的任務。

透過全國自殺死亡與自殺通報資料的統計與分析，有助於讓國人了解自殺問題的發展趨勢，同時可以探究與自殺相關的危險因子與保護因子。由於自殺有生物、心理、社會與文化之成因與背景，由各面向多重因子交互作用而產生，因此找出國人常見的自殺原因以預防自殺風險是自殺防治的重點工作。

就國人自殺原因而言，歷年皆以「家人間情感因素」、「感情因素」、「憂鬱傾向」三者為最常見的自殺原因。自殺原因的歸類尚包括有：職場壓力、久病不癒、物質濫用、課業壓力、失業、非失業經濟因素、同儕關係、重大失落、有憂鬱症病史、非憂鬱症精神疾病…，它們可能是急性原因，或者是慢性原因，交互影響逐漸導致自殺行為的發生。然而，只要及早發現自殺風險者的存在，積極給予關懷與支持，將有機會避免遺憾的發生。

依 2023 民意調查結果發現，15.8%民眾表示一生中曾經認真地想過自殺，相當於全體民眾就有 2.8%在一生中曾有過自殺行為，其中以離異喪偶、無業待業、學生較多。另外值得注意的還有，曾經認真地想自殺者，有高達七成四未求助任何人或機構，會求助者則已向親朋好友求助最多，其次有 7.0%求助過心理諮商輔導專線或機構，僅有 4.7%求助過精神科；這項調查結果不僅指出台灣社會自殺問題的嚴重性，以及未來教育宣導須強調的工作項目。故此，本手冊將藉由自殺的影響因子的說明，進而闡述人際關係隱藏的自殺危險因子，希望國人一同投入自殺防治，發揮自殺防治網網相連。

自殺成因不單純

自殺為一過程，包含由意念、行為、到自殺死亡，期間長短不一。此外，自殺是多元因子交互作用的結果，包括有生物、心理、社會與文化之成因與背景，可依因子與自殺行為的關係劃分為「保護因子」及「危險因子」：保護因子使我們遠離自殺風險，危險因子則會提升個體自殺的風險。促成自殺的危險因子，包括個人及家庭兩種，個人危險因子，像是精神疾病、物質濫用或曾有自殺企圖，曾遭遇親友自殺等；家庭危險因子，則包括獨居等。當有以上危險因子又遭遇生活壓力事件如喪偶、喪失身體健康、退休或無業、離婚、家暴或性侵等，又加上個人或社會支持系統及保護因子的不足，其自殺的可能性則比一般人高。

自殺的危險因子有哪些

1. 性別：台灣的自殺死亡情形，男性的自殺死亡人數平均約為女性的 2.1 倍(粗死亡率約為 2 倍)
2. 嘗試自殺者則以女性人數為男性的 2 倍。
3. 年齡：台灣 25-44 歲年齡層為較容易自殺的族群。自殺粗死亡率隨著年齡層增高而上升，大於 65 歲的老年人自殺死亡率一向居於各年齡層首位。婚姻狀態：離婚、鰥寡及單身相較於已婚的人自殺危險性較高。獨居與分居皆會增加自殺的危險性。
4. 職業：某些特定的職業如專門動手術的獸醫、藥劑師、牙醫、農夫利醫療從業者有較高的自殺率。雖然工作壓力、容易取得致死的工具、社交孤立、經濟困難都可能是原因，但對此現象至今仍無明確解釋。

5. 無業：雖說失業率與自殺率有著相當大的相關性，但其相聯的本質仍是複雜的。失業所造成的可能包括有貧窮、社會剝奪、持家困難與無望感。另一方面，罹患精神科疾病者又較容易失業。無論如何，若拿最近失業與長期失業相比，無疑地，前者有著較高的自殺比例。
6. 移居：移居相伴隨的問題包括貧窮、居住環境不佳、缺乏支持系統以及未達到要求的期待，都會增加自殺危險性。
7. 其他：特定的社會因素，包括自殺工具的可獲得性與生活壓力事件，都可能會增加自殺的危險性。

人際問題隱藏的自殺風險

當人遇上生活中的負面事件時，這種敏感度讓人難以妥善調適；因而當發生生活上的壓力事件後，便容易產生自殺行為。無助、無望及絕望的感受可能會讓自殺的念頭浮現，進而誘發自殺企圖。根據研究，部分自殺身亡的人在自殺前三個月內會遭遇一些帶來壓力的生活事件。

自殺危險性的近期生活壓力事件

1. 人際關係問題。例如：和配偶、家人、朋友或情人吵架
2. 被重要的人拒絕。
3. 婚姻觸礁、分居。
4. 工作或財務狀況出問題。 例如：失去工作、退休、欠債
5. 悲慟。例如：喪親
6. 其他壓力源。例如：羞辱、擔心自己被發現是有罪的

面對生活壓力事件，人際與社會支持扮演重要角色，人際關係與社會支持系統能提供支持力量以扮演自殺防治的保護因子，但亦可能讓我們提高自殺的風險性。所以我們必須看重自殺者的生活事件，了解他們的想法與感受，才有助於提供鼓勵與協助。以下將歸納與人際關係相關的生活負向事件：

1. 人際適應・同儕的壓力、遭受霸凌欺侮、職場社交受挫、退休後的社交變化
2. 家庭的不和諧：家人爭吵、家庭暴力、分居、離婚
3. 被拒絕：利家人或朋友疏遠、戀情的結束
4. 重大失落：喪親或其他重要人物的死亡

在自殺防治工作上，及早發現自殺的危險因子，並加強家庭功能、人際關係與社會支持系統的協助，可將上述自殺危險因子轉化成自殺保護因子以降低自殺的危險性。

自殺警訊的辨識

親友是自殺防治行動的第一道防線，及早發現、立即關懷可免於悲劇的發生。由於「自殺意念」到「自殺行動」是一連串漸進的行為，身邊親友及時的傾聽與陪伴，是自殺防治網絡重要的一環，也是自殺防治行動的第一道防線；對週遭有自殺意念或傾向的親友，及早發現、立即關懷，才能避免悲劇發生。因此加強自殺防治教育宣導工作，尤其是如何辨認自殺高風險的指標，並對自殺高危險群做出適當回應是首要教育宣導重點。

大部分自殺的人會傳播他們自殺的想法利意圖。他們會發出種種表示他們想要死、覺得自己沒用等等的訊息。根據統計，**79.3%**的自殺身亡者在其自殺之前，會透露想要輕生的訊息，而 **60.2%**的人在想要自殺的時候，則是會發出求救信號。我們可以經由觀察週遭親友的身心狀態或行為表現發現危險訊息，並及時伸出援手，以避免遺憾的發生。

自殺的危險信號

1. 憂鬱、心情低落
2. 退縮的行為，無法與家人及朋友相處
3. 酗酒
4. 異常緊張不安
5. 出現易怒、悲觀、或無感情的人格改變
6. 飲食或睡眠的突然改變
7. 自我憎恨，感到自責、無價值或羞愧
8. 強烈感受孤獨、無助或無望的威覺
9. 突然想要收拾個人事物或立遺囑等
10. 傳遞自殺意念的訊息、規劃自殺計劃
11. 曾嘗試自殺行為
12. 反覆提到死亡或自殺

陪伴親友走過人生低潮

當你發現你的家人、朋友、同事持續一陣子都表現出鬱鬱寡歡、愁眉不展的樣子，你該如何幫助他／她？

當你的家人、朋友、同事向你透露出「想要自殺」的訊息時，你該如何反應？

人在社群生活中被滿足關係的需求，社會支持可以有效地紓解工作、家庭、過度負荷所帶來的壓力。良好的社會接觸與社會關係對自殺意念者與企圖者有所助益，可以降低其自殺風險，若兩人之間的關係愈加親密，對其影響力則更加顯著。

當週遭親友說『對生活厭倦』、『沒有活下去的意義』時，這些說法常常會被聽的人否決，或甚至告訴他們其他更悲慘的例子。但是這些反應並不會對想自殺的人有所幫助。我們需要了解自殺者的心理狀態，感同身受親友所遭遇的人生困境與情緒困擾，扮演積極傾聽的聆聽者以幫助親友度過低潮的幽谷。

一、 自殺者的心理狀態

自殺者的心理狀態有三大特色：

1. **矛盾**：大部分的人對於自殺的感覺很複雜，想活及想死的念頭一直在拉鋸。他們會有想要逃離生活上痛苦的衝動，但又有一種想要繼續活著的渴望。許多自殺的人並不是真的想要死去，只是他們對生活感到不滿意；所以，如果別人給予他們支持，會讓想活著的念頭增強，自殺的危險性就會降低。
2. **衝動**：自殺也是一種衝動的行為。就像其他的衝動一樣，自殺的衝動是暫時的，只會持續數分鐘到數小時。自殺的衝動常常是被每天負面的事件所引發。藉由與時間競賽、去除這些危機，親友們可以幫忙他們減少自殺的念頭。
3. **固執**：當一個人有自殺傾向時，他的想法與行為就會變得很狹隘。他們會一直想著自殺而無法察覺其他可解決問題的辦法。

二、 如何增進溝通

伸出援手或傾聽本身就能減少自殺者的絕望感，陪伴想自殺的朋友或親人時，必須準備足夠的時間並做好傾聽的心理準備，讓想自殺的親友有充裕的時間去吐露自己的事情，進而讓對方跨過不信任、絕望與無助的鴻溝，給他們希望，讓他們相信事情會好轉。

三、 如何溝通☆

1. 專注的傾聽，保持平靜
2. 了解他們的感受(同理心)
3. 給予非言語的訊息，來表達對他們的接納和尊重
4. 尊重他們的意見和價值觀口誠實且真誠地談話
5. 表達自己的關心和溫暖
6. 專注於他們的感受

四、 怎麼樣會破壞溝通

1. 太常打斷他們說話 口顯露震驚或情緒激動口表達自己很忙
2. 擺出恩賜態度
3. 作出突兀或含糊不清的評論
4. 問大量的問題

五、 給珍愛生命守門人的建議

1. 身心健康問題也是重大痛苦的一種

心理健康問題是造成自殺的因素之一，有相當比例的自殺身亡者，在過世前精神瀕臨生病的狀態，有可能是憂鬱症或酒精濫用等。另外，身體疾病所造成的痛苦，也會損害心理健康，提高自殺的危險性。因此，我們應該理解求助者的心理健康問題與身體疾病，以及身心健康問題所引發的痛苦，並伸出援手。

2. 生活壓力事件

自殺是多重原因造成的，而生活壓力事件(欠債、失去工作、喪親、官司問題...) 往往是壓倒駱駝的最後一根稻草，所以我們必需要看重自殺者的生活事件，了解他們的想法與感受，才有助於提供建議與協助。

3. 了解他們所珍惜的羈絆與精神支柱

人的生存仰賴許多羈絆以及精神支柱(家人、朋友、人生目標、身心健康等)，一旦失去，會令人感到相當痛苦。因此，我們可以思考「這個人在過去的人生當中是為什麼而生，現在活著的理由是什麼？」

4. 藥物濫用、酒精濫用

藥物及酒精等會影響中樞神經系統功能，除具有成癮性外，也會提高自殺的風險。其中，飲酒行為並非只有酗酒會帶來自殺的風險，一般的酒醉狀態也容易導出輕率而衝動的結論，並縮短自殺想法到自殺行為的距離。因此，我們需要提醒求助者關於飲酒的影響，共同討論替代的問題解決方式。

5. 網網相連

「自殺防治，網網相連」，幫助自殺企圖者並非一個人可以完成的，有時候需要醫療、家庭、社會的共同協助，才能發揮效果。尤其，當問題已經超過我們能處理的程度，我們可以為自殺企圖者找尋適當的資源，並進行轉介，使他／她獲得有效且持續的協助。



傾聽他人小技巧：

1. 談話過程保持尊重、接納、真誠的態度，
不加以個人的評斷、不中途打斷對方，
讓對方完整地將事情講完。

2. 傾聽時可使用一些語助詞：

包括嗯、喔...等語助詞；
嘗試配合聲音強弱、聲調高低及長度，
進而達到互動的目的。



心情溫度 easy 測

人際問題可能令人感到挫折、情緒低落，帶來情緒的困擾，影響日常生活與身心健康。現在就試著使用「心情溫度計」(簡式健康量表) (Brief Symptom Rating Scale，簡稱 BSRS-5) 檢測自己情緒困擾的程度，適時尋求協助以促進心理衛生。

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。

心情溫度計 (簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中(包含今天)」，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題的總分：

0-5分 一般正常範圍

6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒

10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

我是珍愛生命守門人

身為珍愛生命守門人・除了同理自殺者的困境與痛苦之外・需要尊重自殺者的感受與表達痛苦的方式・積極傾聽的同時建構出令人安心的氛圍，才能發揮自殺防治的效果。

珍愛生命守門人 123 步驟

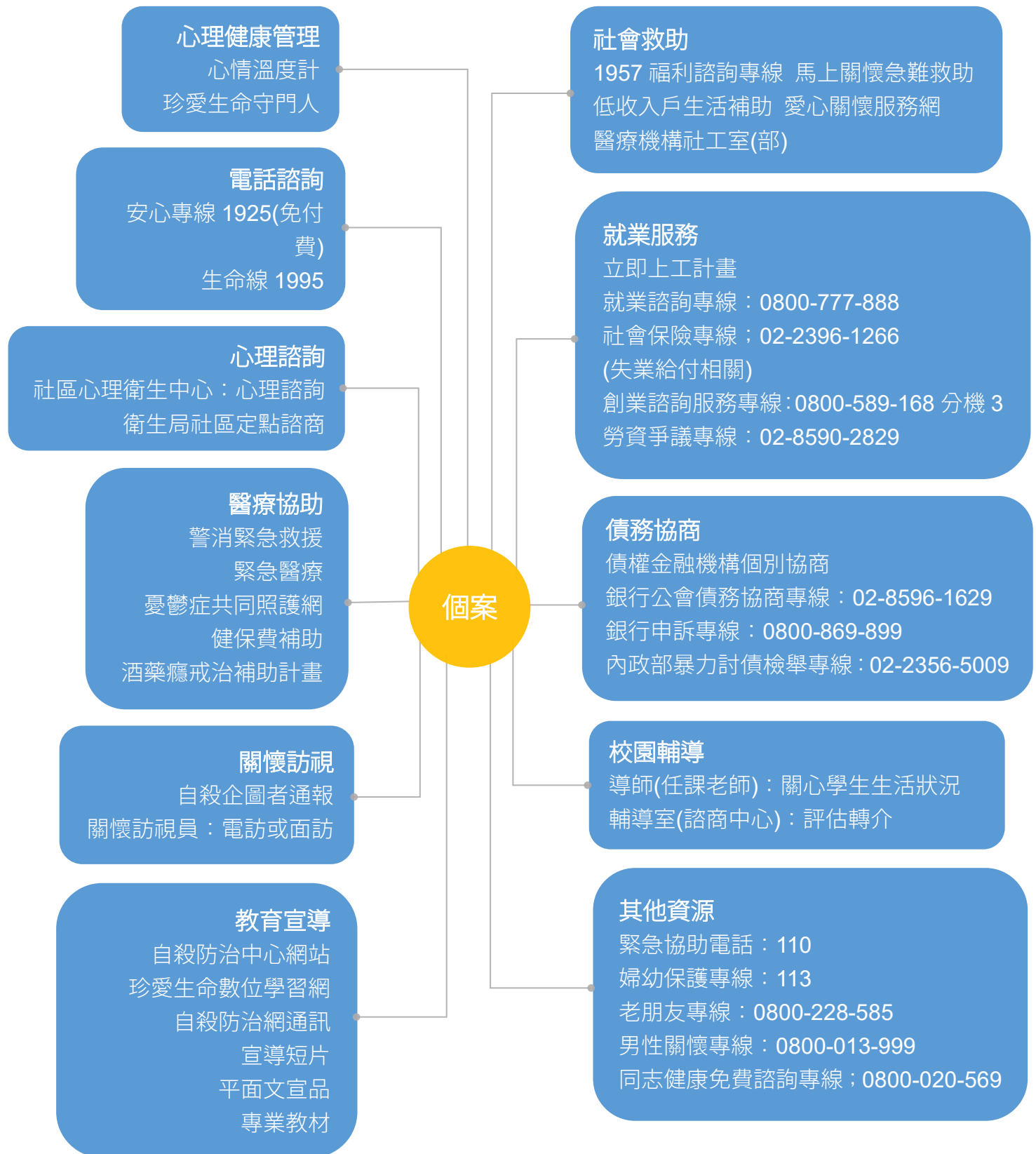


只要多付出一些時間關心週遭的人只要用心聆聽他們心裡的聲音
只要對發出自殺警訊的人伸出援手
人人都可以成為自殺防治守門人

參考資料

1. 自殺防治系列手冊 2-自殺防範指引
2. 自殺防治中心守門人課程教材
3. 2023 年自殺防治認知調查

資源連結



• 各縣市社區心理衛生中心電話，如下表：

縣市	電話	縣市	電話
新北市新店區	02-22181908	宜蘭縣羅東鎮	07-6966602 #3101-3222
新北市中和區	02-82451225	新竹縣新埔鎮	03-5886551
臺北市中正區	02-33937885	新竹縣橫山鄉	03 5935958
臺北市萬華區	02-23033611	苗栗縣苗栗市	037-558733
臺北市文山區	02-86615387	苗栗縣頭份市	037-558770
桃園市八德區	03-3656995	彰化縣彰化市	04-7127839
桃園市桃園區	03-3657995	南投縣南投市	049-2202662
桃園市蘆竹區	03-3360102	雲林縣東勢鄉	05-6990578
臺中市豐原區	03-313-4995	雲林縣二崙鄉	05-5988407
臺中市東區	04-25150326	嘉義縣太保市	05-3621150
臺中市西屯區	04-22834733	屏東縣內埔鄉	08-7799979
臺中市潭子區	04-27062016	臺東縣臺東市	089-230295
臺南市鹽水區	04-27066031	花蓮縣花蓮市	03-8351885
臺南市北區	04-25330335	基隆市	02-24566185
臺南市善化區	06-7003631	新竹市東區	03-5355276
高雄市苓雅區	06-7003627	嘉義市	05-2255155
高雄市鳳山區	06-7034981	澎湖縣湖西鄉	06-9920100
高雄市岡山區	07-7131500 #2511-2530	金門縣金湖鎮	082-338863
高雄市林園區	07-7928608		

註：以上電話若有更動，可向各縣市衛生局洽詢。

- 各縣市衛生局電話，如下表：

縣市	電話	縣市	電話
基隆市	02-24566185	嘉義市	05-2255155
台北市	02-33937885	台南市	06-335-2982 06-637-7232
新北市	02-22572623	高雄市	07-713-4000# 5410~5420
桃園市	03-332-5880	屏東縣	08-737-0123
新竹縣	03-6567138	台東縣	089-230295
新竹市	03-5240019	花蓮縣	03-8351885
苗栗縣	037-558-220	宜蘭縣	03-9322634
台中市	04-25150326	南投縣	049-220-2662
彰化縣	04-7127839	澎湖縣	06-9920100
雲林縣	05-5370885	金門縣	082-337885
嘉義縣	05-3621150	連江縣	08-362-3122

自殺防治系列手冊

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 01 自殺防治 | 24 重複自殺個案之關懷管理 |
| 02 自殺防範指引 | 25 老人自殺防治 |
| 03 青少年心理衛生與自殺防治 | 26 殺子後自殺事件之防治 |
| 04 老人心理衛生與自殺防治 | 27 雨過天晴心希望 |
| 05 精神疾病與自殺防治 | 28 擁抱生命逆轉勝 |
| 06 物質濫用與自殺防治 | 29 自殺防治概論 |
| 07 女性心理衛生與自殺防治 | 30 自殺風險評估與處遇 |
| 08 職場心理衛生 | 31 重複自殺個案關懷訪視指引 |
| 09 自殺者親友關懷手冊 | 32 自殺風險個案追蹤關懷實務 |
| 10 陪你渡過傷感 | 33 政府跨部會自殺防治手冊 |
| 11 珍愛生命守門人 | 34 自殺關懷訪視員教育手冊 |
| 12 心情溫度計 | 35 輔導人員自殺防治工作手冊 |
| 13 怎麼辦我想自殺 | 36 媒體從業人員自殺防治手冊 |
| 14 失業鬱悶怎麼辦 | 37 醫院自殺防治工作手冊 |
| 15 關懷訪視指引 | 38 關懷訪視實務與督導手冊 |
| 16 提升人際支持遠離自殺 | 39 網路與自殺防治 |
| 17 以醫院為基礎的自殺防治 | 40 長期照顧者自殺防治 |
| 18 珍愛生命義工 | 41 自殺數據判讀指引 |
| 19 全國自殺防治策略 | 42 保護服務與自殺防治 |
| 20 矯正機構與自殺防治 | 43 警消與第一線救援人員之自殺防治指引 |
| 21 基層醫療人員與自殺防治 | 醫院自殺防治指引(隨身版) |
| 22 孕產期婦女之情緒管理 | 44 影視劇從業人員自殺防治手冊 |
| 23 社會福利工作人員 | 45 警察人員自殺防治手冊 |

歡迎至全國自殺防治中心網站瀏覽 <https://www.tsos.org.tw/>

提升人際支持遠離自殺

發行人：薛瑞元

主編：李明濱

編審：陳俊鶯、吳佳儀

執行編輯：詹佳達、吳恩亮、戴萬祥、陳宜明、林俊媛、黃立中、王弘裕、謝侑妍

編輯群：全國自殺防治中心同仁

出版單位：衛生福利部

地址：115204 台北市南港區忠孝東路 6 段 488 號

電話：(02)8590-6666

傳真：(02)8590-6000

網址：<https://www.mohw.gov.tw/mp-1.html>

出版日期：2024 年 03 月

I S B N：9786267461129



珍爱生命，希望无限