

活著就有希望

一念之間，停止自殺



新竹市社區心理衛生中心

序

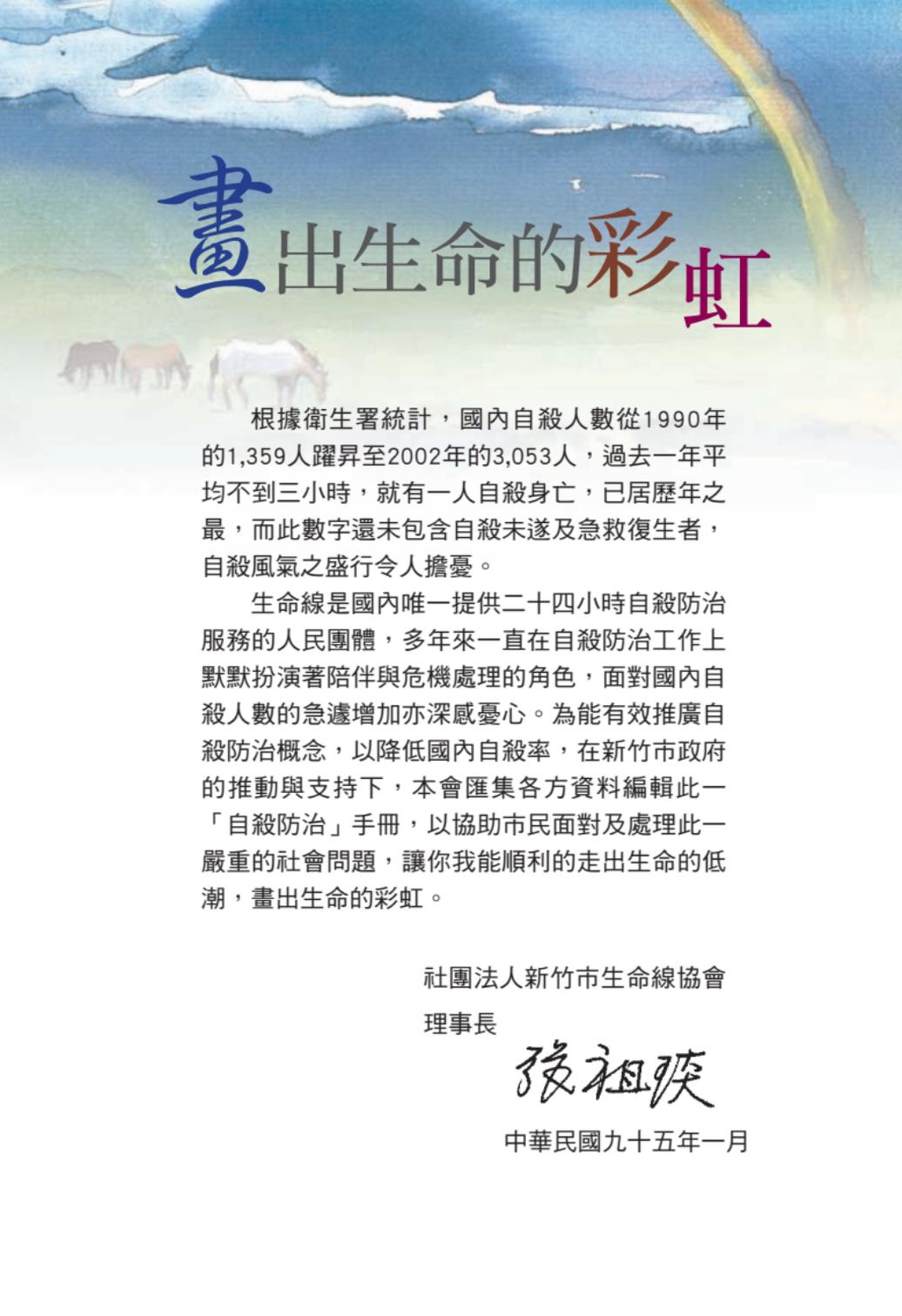
自殺，每天都在發生；依據內政部統計，國人平均每天有九人自殺身亡；全世界每天有一千人自殺身亡；而自殺也連續七年列入國內十大死因；更是教育部統計學生第三大死傷因素；我們常見自殺行為產生的渲染效果，引起更多的模仿行為；可見自殺事件已經漸漸影響市民的心理健康，以及整體社會的健全發展。

政則自民國九十一年開始為新竹市民服務，期望為市民打造一個健康快樂、美麗的花園城市；尤其對市民的身心健康最為關心，除了推廣免費婦癌篩檢、生育補助，更於九十三年掛牌成立「新竹市社區心理衛生中心」，期望透過社區心理衛生一、二、三級預防工作，預防自殺事件，促進心理健康，更進一步催生這本「自殺防治手冊」，期望能有效減少市民自殺事件。

市長

林政則

中華民國九十五年一月

The background is a watercolor illustration. At the top, there are dark blue and green washes. A vibrant rainbow arches across the upper right corner. In the middle ground, three horses of different colors (brown, tan, and white) are silhouetted against a lighter, hazy background. The overall mood is serene and hopeful.

畫出生命的彩虹

根據衛生署統計，國內自殺人數從1990年的1,359人躍升至2002年的3,053人，過去一年平均不到三小時，就有一人自殺身亡，已居歷年之最，而此數字還未包含自殺未遂及急救復生者，自殺風氣之盛行令人擔憂。

生命線是國內唯一提供二十四小時自殺防治服務的人民團體，多年來一直在自殺防治工作上默默扮演著陪伴與危機處理的角色，面對國內自殺人數的急遽增加亦深感憂心。為能有效推廣自殺防治概念，以降低國內自殺率，在新竹市政府的推動與支持下，本會匯集各方資料編輯此一「自殺防治」手冊，以協助市民面對及處理此一嚴重的社會問題，讓你我能順利的走出生命的低潮，畫出生命的彩虹。

社團法人新竹市生命線協會
理事長

張祖琰

中華民國九十五年一月

一念之間，停止自殺……

- 什麼是自殺？ 4
- 導致自殺的因素有哪些？ 6
- 想自殺的人有哪些行為表現？ 11
- 如何幫助自殺者？ 18
- 自殺的誤解與迷思 20
- 檢查自己的情緒狀態 23
- 誰可以幫助自殺者？ 32



什麼是自殺

當一個人失去生存的意念，想要以死亡的方式尋求解脫，
做出傷害自己或者是輕生的行為，
這就叫做「自殺」。



自殺

有哪幾種類型？

1 自殺傾向

心裡有自殺的想法，但是還沒有明確的自殺計畫，也沒有採取行動。

2 自殺意圖

心裡有自殺的想法，而且預備好用什麼方法在某個時間、地點自殺。

3 自殺未遂

實際採取了自殺的行動，但是由於中途獲救或其他因素的影響，所以沒有達成死亡的目的。

4 自殺成功

實際採取了自殺的行動，而且達成了死亡的目的。

導

致自殺 的因素有哪些？

小林從小就和一般的孩子一樣讀書、補習、考試。上了大學，小林交到第一個女朋友，剛開始兩個人感情很好，但是直到2個月前，兩個人慢慢地漸行漸遠，後來某一天，小林在街上無意間發現，女朋友竟然和別的男生親熱地走在一起，讓他深受打擊，感到非常地難過，甚至於認為一定是因為自己比不上那個男生，所以女朋友才會

出軌，回到家中，受不了打擊就吞食藥品自殺，後來幸好家人及時發現，送醫急救以後終於救回生命。



個人特質

情緒特徵

心中常常感到悲傷、沒有辦法很明確地說出自己的感覺、容易感受到壓力、情緒起伏很大。

想法

認為自己很沒用、是不值得被愛的人、不被重視、自卑，凡事都要求完美，思考方式缺乏彈性（常常認為自殺是唯一能解決問題的方法）。

行為特徵

做事情或說話容易衝動、人際關係不好、不太會與人相處。

❑ 環境因素

- ▶ 工作上或課業上產生的壓力
- ▶ 人際關係的問題，與同學、同事相處不融洽，與家人、朋友、男女朋友吵架或分開。
- ▶ 對周遭的人事物感到失望，厭惡再待在這個世界。
- ▶ 家境貧困、生活環境髒亂。
- ▶ 種族歧視、受到不公平的對待、無法適應社會。





重大事故

- ▶ 家人、朋友死亡或者是生病受傷。
- ▶ 失業、經濟狀況不好、破產。
- ▶ 家庭或婚姻問題，夫妻離婚、分居、外遇、家庭暴力、夫或妻死亡等等。
- ▶ 患有精神方面的疾病，如憂鬱症、精神分裂。
- ▶ 身體患有重大疾病，如癌症、愛滋病。
- ▶ 藥物與酒精濫用，吸食毒品或酗酒。

想自殺的人 有哪些行為表現

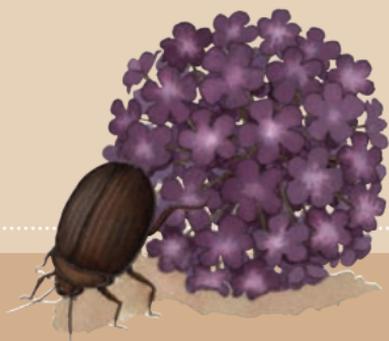
自 從妻子車禍過世以後，黃先生就變得意志消沉，他和妻子的感情很好，兩個人一起生活的日子充滿甜蜜，他們很享受兩個人的生活，因此沒有孩子，但是妻子過世以後，黃先生覺得就失去了生活的重心，每天不吃不喝，失去生存的意志，把自己關在家裡，連班也不去上了，甚至好幾次向朋友表示想要跟著老婆到天堂生活。





日常生活中，可以發現……

- ★ 常常用暗示或明示的方式表達出想自殺的念頭，或是常常談論對自殺或死亡的感覺與想法。
- ★ 談話或文字中出現自卑、絕望的感覺，認為自己是沒有價值的。
- ★ 做出危險動作或自傷的行為
- ★ 常有絕望、害怕、無助、自卑、厭惡自己、焦慮與憤怒的感覺，常常感覺到壓力，或者是抱怨身體不舒服。



- ★ 將自己喜歡的東西送人，或是突然對以前認為有興趣的事物失去興趣。
- ★ 個性改變，例如：活潑的人變得安靜、沈默的人變得喋喋不休。
- ★ 情緒變化很大，一下很高興，一下很悲傷。
- ★ 睡眠及飲食習慣的改變，例如：失眠或嗜睡、沒有胃口或暴飲暴食。



小

方的父母在半年前離婚，小方從台北轉學到台中跟母親一起生活，轉學後，小方的導師常常打電話給母親，告訴她小方常常在學校打架鬧事，母親因為這件事非常生氣，甚至為此罵過小方好幾次，但是小方也不跟母親溝通，後來母子間的感情越來越差，有一天母親下班後，發現小方竟然拿美工刀在割自己的手臂，驚訝不已，在認真地與小方談過之後，明白小方是因為對父母親離婚的事情感到難過且氣憤，才有自傷的情形發生。



在學校或工作場合，可以發現……

- ★ 學業成績突然下降，工作情形不佳。
- ★ 時常缺席，且沒有任何的理由。
- ★ 在學校或工作場所做出一些破壞或反叛的行為。
- ★ 精神、注意力無法集中。



陳老爺爺的兒子與媳婦遠赴美國工作，留下祖孫兩個人在台灣相依為命，兩個人感情非常好，但這樣日子並沒有維持多久，兩年前，兒子和媳婦突然回到台灣，表示要帶孫子一起回美國生活，不顧陳老爺爺和孫子的反對，硬是將孫子帶回了美國，從此以後，陳老爺爺每天都坐在家門前盼望孫子回來，見了人也不理，什麼事情也不做，還把好心關心的鄰居趕走，從早坐到晚，鄰居看到這樣的情況都很擔心，有一天陳老爺爺沒有坐在家門口，鄰居覺得奇怪，報警開了門才發現陳老爺爺上吊自殺。



在社交活動中，可以發現……

- ★ 孤立，很少與人有互動，遠離人群。
- ★ 人際關係改變，如：變得暴躁，不易接近。
- ★ 對一般活動不感興趣
- ★ 濫用酒精及藥物





如何幫助 自殺者

如果，

我想自殺怎麼辦？

- ② 尋求幫助：找家人、朋友聊聊天，說說自己的心情及想法，或者是可以打電話給專業人員尋求幫助。
- ② 從不同的角度看待問題，培養自己能夠從各種不同的角度來處理問題，增加自己解決問題的能力。
- ② 學習怎麼排解壓力，找到適合自己的方法來排解壓力，如聽音樂、唱歌、逛街等等。
- ② 用積極樂觀的態度來看待事情，不要讓負面的情緒影響自己，試著保持開朗、輕鬆的心情。

如果，

我的家人朋友想自殺怎麼辦？

- ② 判斷自殺的危險程度
- ② 聽聽他的煩惱和問題，試著去了解他想自殺的真正原因。
- ② 認真對待他的問題
- ② 保持冷靜、自然的態度，並適時的給他回應。
- ② 表現出對他的關心與支持
- ② 尊重他的感受與想法，不要對自殺這件事評論對錯，不要隨便提供意見。
- ② 告訴他：他不是一個沒用的人，是有價值的，並幫助他尋找希望。
- ② 不公開討論事件的詳細內容
- ② 不要答應他會保守祕密
- ② 儘快向精神科醫師、心理師、社工師、護理師等專業人員求助

The background is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a misty landscape with a river or lake. In the upper part, there are two small boats on the water. A bird is shown in flight in the center. The lower part of the painting shows a dense thicket of reeds or bamboo. The overall style is soft and atmospheric, with a focus on natural elements and a sense of depth created by mist.

自殺的
誤解與迷思

一般民眾對「自殺」常抱持著錯誤的看法



問 說要自殺的人，往往不會真的自殺？

答 當身邊的人表示要自殺時，應該抱持著謹慎、認真的態度來處理。

問 自殺的人，一心一意只想結束自己的生命？

答 很多想要自殺的人，是想要結束痛苦，而不是結束生命。

問 想要自殺的人，在精神上及心理上都有問題？

答 在自殺的例子裡，只有少數人患有精神方面的疾病，而大部分的人在精神狀態方面都是正常的。

問 自殺是突然發生的，要自殺的人通常不會表現出任何不對勁？

答 大多數想要自殺的人在行動以前，都會出現一些反常的舉動，仔細觀察就可以發現。



問 一旦有過自殺的念頭，就永遠都會想要自殺？

答 自殺常常只是一時衝動而產生的反應，如果有人
在旁邊陪伴、幫助，比較可以避免類似的情
況再度發生。

問 一旦度過這次的自殺危機，以後就不會再有問
題了？

答 大部分的人在自殺之後的3個月以內都有可能會
再企圖自殺，因此，這個期間要特別注意。

問 盡量不要談到跟自殺有關的話題，以免造成對
方想自殺？

答 和當事人聊聊關於自殺的事情，能讓當事人認
為你是關心他的，也表示你重視這件事情，反
而能與當事人培養關係，進一步預防自殺。

問 自殺會是遺傳的？

答 很多研究都表示自殺是不會遺傳的，但是家裡
如果有人自殺，則家人可能會模仿和學習。

檢查自己 的情緒狀態



台灣人憂鬱症量表

行政院國科會93年11月17日
台會綜三字第0930052121號函

請您根據一星期以來，身體與情緒的真正感覺，勾選最符合的一項：

- ◆ 常常或總是(每週5-7天)
- ◆ 時常(每週3-4天)
- ◆ 有時候(每週1-2天)
- ◆ 沒有或極少(每週1天以下)

我常常覺得想哭

沒有或極少 有時候 時常 常常或總是

我覺得心情不好

沒有或極少 有時候 時常 常常或總是

我覺得比以前容易發脾氣

沒有或極少 有時候 時常 常常或總是

我睡不好

沒有或極少 有時候 時常 常常或總是

我覺得不想吃東西

沒有或極少 有時候 時常 常常或總是

我覺得胸口悶悶的 (心肝頭、胸坎綁綁)

沒有或極少 有時候 時常 常常或總是

- 我覺得不舒服、不輕鬆 (不爽快)
 沒有或極少 有時候 時常 常常或總是
- 我覺得身體疲勞虛弱、無力
(身體很虛弱沒力氣、元氣及體力)
 沒有或極少 有時候 時常 常常或總是
- 我覺得很煩
 沒有或極少 有時候 時常 常常或總是
- 我覺得記憶力不好
 沒有或極少 有時候 時常 常常或總是
- 我覺得做事時無法專心
 沒有或極少 有時候 時常 常常或總是
- 我覺得想事情或做事時，比平常還要緩慢
 沒有或極少 有時候 時常 常常或總是
- 我覺得比以前較沒信心
 沒有或極少 有時候 時常 常常或總是
- 我覺得比較會往壞處想
 沒有或極少 有時候 時常 常常或總是
- 我覺得想不開，甚至想死
 沒有或極少 有時候 時常 常常或總是

我覺得對什麼事都失去興趣

沒有或極少 有時候 時常 常常或總是

我覺得身體不舒服

(如頭痛、頭暈、心悸、肚子不舒服等)

沒有或極少 有時候 時常 常常或總是

我覺得自己很沒用

沒有或極少 有時候 時常 常常或總是

計分方式

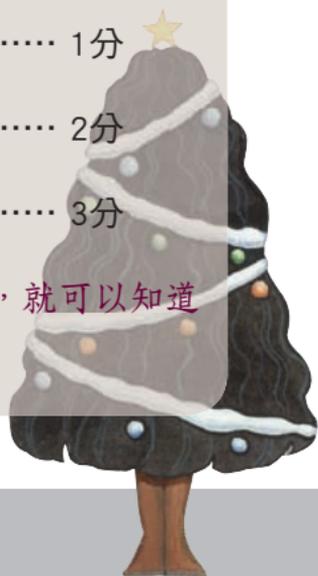
「沒有或極少」表示…………… 0分

「有時候」表示…………… 1分

「時常」表示…………… 2分

「常常或總是」表示…………… 3分

將以上題目選項的分數相加，就可以知道你的情緒狀況了。



《評量結果》

》》 8分以下—真令人羨慕！你目前的情緒狀態很穩定，是個懂得適時調整情緒及紓解壓力的人，繼續保持下去。

》》 9分~14分—最近的情緒是否起伏不定？或是有些事情在困擾著你？給自己多點關心，多注意情緒的變化，試著了解心情變化的緣由，做適時的處理，比較不會陷入憂鬱情緒。

》》 15~18分—你是不是想笑又笑不太出來，有許多事壓在心上，肩上總覺得很沉重？因為你的壓力負荷量已到了臨界點了，千萬別再「撐」了！趕快找個有相同經驗的朋友聊聊，給心情找個出口，把肩上的重擔放下，這樣才不會陷入憂鬱症的漩渦！

➤➤ 19~28分 — 現在的你必定感到相當不順心，無法展露笑容，一肚子苦惱及煩悶，連朋友也不知道如何幫你，趕緊找專業機構或醫療單位協助，透過專業機構的協助，必可重拾笑容！

➤➤ 29分以上 — 你是不是感到相當的不舒服，會不由自主的沮喪、難過，無法掙脫？因為你的心已「感冒」，心病需要心藥醫，趕緊到醫院找專業即可信賴的醫生檢查，透過他們的診療與治療，你將不再覺得孤單、無助！



青少年憂鬱情緒自我檢視表



請你按照最近二週的想法與感覺回答是或否

若該句子符合你最近二週的情況，請勾選是

若不符合，請勾選否

- | | | |
|-------------------|----------------------------|----------------------------|
| 我覺得現在比以前容易失去耐心 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 我比平常更容易煩躁 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 我想離開目前的生活環境 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 我變得比以前容易生氣 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 我心情變得很不好 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 我變得整天懶洋洋、無精打采 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 我覺得身體不舒服 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 我常覺得胸悶 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 最近大多數的時候我覺得全身無力 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 我變得睡眠不安寧，很容易失眠或驚醒 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |

青少年憂鬱情緒自我檢測表修訂：
董氏基金會心理健康促進諮詢委員
黃國彥 張本聖 吳佑佑 葉雅馨 詹佳真等



- | | | |
|-----------------|----------------------------|----------------------------|
| 我變得很不想上學 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 我變得對許多事情都失去興趣 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 我變得坐立不安，靜不下來 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 我變得只想一個人獨處 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 我變得什麼事都不想做 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 無論我做什麼都不會讓我變得更好 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 我覺得自己很差勁 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 我變得沒有辦法集中注意力 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 我對自己很失望 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| 我想要消失不見 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |

計分方式：是表示1分，否表示0分

將所有二十題選項的分數相加，
就可知道你的情緒狀態了！



12分以上 是不是已持續一陣子都悶悶的？覺得步伐、肩膀很沉重，或是常常擔心很多事，很焦慮？你的憂鬱程度已經頗高了，需要好好注意。趕快把自己的情況告訴學校的輔導老師或專業機構，請她們給予協助，求助不代表你不行，反而表示你聰明得善用資源呢！

6-11分 最近的心情是不是起起伏伏，有些令人煩惱的事？要不要試著把問題及感受向自己信任的人(例如朋友、父母或師長)說出來，一起討論解決的方法，她們的經驗會給你不同的想法！你也可以做些愉快的事，多做腹式深呼吸，每天運動，保持活動習慣，讓自己有活力！或是和朋友一起做些愉快放鬆的事，轉移注意力，冷靜一下重新出發，憂鬱情緒不再有。

5分以下 你真的不錯喔！憂鬱程度滿低的，平時就知道要如何調整情緒及紓解壓力吧！繼續保持下去，別讓憂鬱情緒發酵！



誰可以幫助自殺者？

- 新竹張老師 (03)5356180 或直撥1980
- 新竹市生命線 (03)5249595 或直撥1995
- 新竹縣生命線 (03)5969595 或直撥1995
- 新竹市家庭教育服務中心(03)5325885
- 新竹縣家庭教育服務中心(03)5518885
- 向陽青少年服務專線 (03)5618805
- 衛生署安心專線 0800-788-995
- 新竹市社區心理衛生中心 (03)5234647
- 新中興醫院 (03)5213163
- 署立新竹醫院精神科 (03)5326151~2701
- 國軍新竹醫院精神科 (03)5348181~3279
- 新竹馬偕醫院 (03)6119595-2471
- 新竹國泰醫院 (03)5278999-7120
- 新竹教育大學社諮中心(自費) (03)5213132轉3807
- 能清安心診所(自費) (03)5357600
- 六竹診所(自費) (03)5505550
- 天主教社會服務中心(自費) (03)5224153
- 修德康復之家(自費) (03)5612858



新竹市政府
新竹市生命線協會

關 心 您

自 殺 防 治 手 冊

發行單位：新竹市政府

發行人：林政則

策劃執行：新竹市社區心理衛生中心

總編輯：新竹市生命線協會

審定委員：張祖琰、王淑園、陳慧足、何宇欣

內容編輯：王昭惠、徐紀豫

地 址：新竹市集賢街三號

電 話：03-5234647

發行日期：九十五年一月

設計印刷：普林特茲有限公司 (02)23755610