

自殺防治系列 18

珍愛生命義工



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
人人都可以成為「珍愛生命義工」	5
「珍愛生命義工的使命」	6
實踐珍愛生命，樂活人生	7
我們能做些什麼？	8
如何參與自殺防治工作	9
善用資源，網網相連	10
歡迎加入義工大家族	11
義工報名方式	12
參考資料	13
資源連結	14
各縣市衛生局及心衛中心電話一覽表	15

編者序

衛生福利部「全國自殺防治策略行動方案」計劃，委託台灣自殺防治學會辦理「全國自殺防治中心」計劃，工作內容主要依三大策略進行，包含了指標性(indicative)、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框正媒體報導、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

自殺防治是當代公共衛生以及心理衛生工作之重要課題，就理論及實務層面而言「自殺防治，人人有責」，自殺防治的工作需要全民的投入，並結合社會相關資源網絡，在既有體系裡持續強化各地之自殺防治的功能，配合政府的策略制定與宣導，建立民眾對自殺防治的認識與參與感，發揮全民的力量，以建立完善的自殺防治網絡，具體落實人人都是自殺防治守門人的理念。藉由全國民眾的共同努力，並結合不同專業力量的積極投入，共同達成「珍愛生命希望無限」的理想境界。

為提升國人對自殺問題的重視與關懷，以促進社會大眾的心理健康，全國自殺防治中心推動長期義工服務，並將 2009 年訂為「珍愛生命義工年」，動員全國民眾一起投入自殺防治工作，只要您多付出一些時間關心周遭的人、用心聆聽他們心裡的声音、及時地對發出自殺警訊的人伸出援手，您也可以成為自殺防治守門人。



「自殺防治守門人」

就是擔任「早期發現、早期干預、早期協助」的角色

換句話說，守門人在看到求救訊息
並於對方需要之時給予鼓勵及資源協助
陪伴他度過想要尋求死亡的低潮期

人人都可以成為「珍愛生命義工」

「珍愛生命義工」

根據 2023 年民意調查結果發現，有 50.4% 民眾認為台灣自殺問題嚴重，較前兩年的調查有明顯之上升。而 59.1% 之民眾自認對自殺防治可以幫得上忙，且知道政府有自殺防治專線或措施的比率也較去年有所提升，從上述結果中可以看出國人對於自殺議題有越來越重視的趨勢，而對於那些想在自殺防治議題上盡一份心力的民眾，推薦大家一起加入「珍愛生命義工」的行列。

「珍愛生命義工」指的是自願貢獻個人時間以及精神，在不為任何物質報酬的情況下，應用「1 問、2 應、3 轉介」的概念，以愛心及熱誠去關懷身邊的朋友，並提供及時的情緒支持，以及協助尋求相關的社會資源，進一步透過來自不同領域及專長的義工服務，使自殺防治工作達到「網網相連，面面俱到」之境界。



情緒支持

指鼓勵、個人溫暖、愛或情感的支持。

包括關心、信任和同理心。

「珍愛生命義工的使命」

每個人都會有經歷過生命低潮期的時候，而每個人也都有機會接觸到那些面對困難無助、陷於消極痛苦或絕望的人，為達成自殺防治工作之「網網相連，面面俱到」境界，全國自殺防治中心推廣珍愛生命義工服務，長期招募關心自殺防治議題之個人或團體，動員全國民眾一起投入自殺防治工作，以達到自殺防治工作「在地化」及「社區化」之目標。因此，全國自殺防治中心特將 2009 年訂為「珍愛生命義工年」，進一步將「自殺防治守門人」與「志願服務」的理念結合，更積極推廣「珍愛生命義工」之理念。

擔任義工的意義

- 增進人與人的互動，以行動向他人表達愛心與關懷
- 體驗互助互愛及互相學習的精神
- 豐富個人的生活經驗
- 發揮所長，學習新知識與技能
- 盡個人力量，貢獻及回饋社會
- 終身學習，藉由義工服務達成個人成長

實踐珍愛生命，樂活人生

您需要——

- 認同並協助推廣「珍愛生命守門人」的理念
- 對服務對象，應秉持友善和熱誠的態度，並具同理心、感同身受地去了解對方的需求，以及尊重對方的隱私和自主權利

您還可以——

- 主動學習及發揮所長參與服務
- 擔任全國自殺防治中心與社區的溝通橋樑，協助反應社會問題及服務對象的需要

我們能做些什麼？

珍愛生命守門人

執行珍愛生命守門人之職責，以簡單的三個步驟「1 問、2 應、3 轉介」，學習辨認自殺的危險因子，並對有自殺風險者做適當的回應或轉介，能夠在對方最需要關心的時候看到他所發出來的訊息，也能適時地給予鼓勵並提供資源協助，將有自殺意念者從自殺邊緣拉回來。

守門人相關課程：

全國自殺防治中心每年在全國各縣市舉辦數十場「珍愛生命守門人訓練」講座，您可以就近參與學習進修；此外，您也可以透過由台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心所推動的「珍愛生命數位學習網」自我學習網站(<https://www.tsos.org.tw/p/elearning>)所提供的線上課程遠距教學，透過訓練課程，您將對自殺危險警訊有較高的敏銳度，並有能力協助他人獲得適當的幫助，有效地阻止自殺意念者付諸行動。

★ **危險因子**指與自殺有關或導致自殺的可能因素。

★ **轉介**是指在心理、生活或生涯上遇到困擾，認為心理諮商或諮詢資源的介入，能有效協助其緩解困擾，徵得當事人同意後，將其導入諮商系統。

★ **自殺意念者**指的是一個人開始在腦中醞釀產生自殺的想法。

如何參與自殺防治工作

1. **活動參與**：響應或參與全國有關自殺防治或珍愛生命之相關活動。例如：於現場協助活動進行等。
2. **推廣宣導**：傳播自殺防治知識和珍愛生命理念，推廣心情溫度計等。例如：轉寄自殺防治相關訊息、於社區鄉里間主動宣傳守門人概念、發揮守門人精神關心周遭親友等。
3. **專業服務**：發揮個人專業及所長，協助自殺防治工作的推展。例如：醫療專業諮詢、其他資源連結等。

善用資源，網網相連

義工電子報

「珍愛生命義工電子報」提供您中心最新活動日程，以及義工家族活動等相關訊息，以便您響應及投入自殺防治相關服務。

全國自殺防治中心官方網站

您除了可以在全國自殺防治中心網站 <https://www.tsos.org.tw/web/home> 查詢自殺防治最新的相關研究、宣導品和活動訊息外，您還將定期收到「自殺防治網通訊」所提供最新國內外自殺防治相關資訊。

義工參訪活動

全國自殺防治中心不定期開放義工朋友至中心參訪，藉此您可以更了解自殺防治業務推動現況，彼此交流工作心得與聯絡感情。

歡迎加入義工大家族

珍愛生命義工遍佈全台灣，也深入每個社區、學校及家庭中，因為我們深信：只要您認同「珍愛生命希望無限」的理念，願為自殺防治工作盡一份心力，您就是我們的夥伴，就是全國自殺防治中心邀請擔任「珍愛生命義工」的對象！

所以，無論您身在何方、來自何處，只要您有著一份熱情，想為自殺防治工作奉獻心力，無論您是學生、老師、各種行業，亦或是退休朋友、義工媽媽，都歡迎您加入我們的行列，用心傾聽，伸出援手，您我都是「珍愛生命守門人」！

義工報名方式

1. **線上報名**：至全國自殺防治中心網站或台灣自殺防治學會官網，下載並填妥報名表後，email 至 edu.tspsc@tsos.org.tw 或傳真至(02)2361-8500。
2. **電話報名**：請直接來電(02)2381-7995 報名即可。
3. **活動現場報名**：於相關講座或活動中，現場填寫報名表加入珍愛生命義工行列。

參考資料

1. 義工運動 義工服務參考指引(香港社會福利署 推廣義工服務督導委員會編制)
2. 2023年自殺防治認知調查

資源連結

個案

心理健康管理

心情溫度計
珍愛生命守門人

電話諮詢

安心專線 1925(免付費)
生命線 1995

心理諮詢

社區心理衛生中心：心理諮詢
衛生局社區定點諮商

醫療協助

警消緊急救援
緊急醫療
憂鬱症共同照護網
健保費補助
酒藥癮戒治補助計畫

關懷訪視

自殺企圖者通報
關懷訪視員：電訪或面訪

教育宣導

自殺防治中心網站
珍愛生命數位學習網
自殺防治網通訊
宣導短片
平面文宣品
專業教材

社會救助

1957 福利諮詢專線 馬上關懷急難救助
低收入戶生活補助 愛心關懷服務網
醫療機構社工室(部)

就業服務

立即上工計畫
就業諮詢專線：0800-777-888
社會保險專線：02-2396-1266
(失業給付相關)
創業諮詢服務專線：0800-589-168 分機 3
勞資爭議專線：02-8590-2829

債務協商

債權金融機構個別協商
銀行公會債務協商專線：02-8596-1629
銀行申訴專線：0800-869-899
內政部暴力討債檢舉專線：02-2356-5009

校園輔導

導師(任課老師)：關心學生生活狀況
輔導室(諮商中心)：評估轉介

其他資源

緊急協助電話：110
婦幼保護專線：113
老朋友專線：0800-228-585
男性關懷專線：0800-013-999
同志健康免費諮詢專線：0800-020-569

各縣市衛生局及心衛中心電話一覽表

• 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/>

珍愛生命義工

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、黃湘芸

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：9786267461105



珍愛生命，希望無限