

肆、自殺防治守門人及資源連結



自殺防治守門人

- 美國「自殺防治資源中心」(Suicide Prevention Resource Center)



QPR (Question, Persuade, and Refer) Gatekeeper Training for Suicide Prevention

- 我國自殺防治法第9條第3項：

...指具備自殺防治觀念，能識別自殺風險，並提供協助或轉介等作為，以防範他人發生自殺行為之人。





自殺防治守門人：1問

於執行業務過程中，當察覺個案疑有自殺風險時
建議視情況主動且適當地詢問，避免錯失介入的機會



間接問法

- 詢問情緒、睡眠、飲食或身體健康等情形
- 從其自身的、近期的及關切的事件切入

直接問法

- 是否有想不開的念頭？
- 有想過如何尋死？
- 有無已經採取某些準備或已經行動？



自殺防治守門人：2應

確認自殺意圖後，提供適當回應及陪伴
強化與個案之間的連結，是減少風險的關鍵



陪伴態度

- 保持安穩的心情、開放的心態
- 保持不批判/不批評的角度
- 提供適當沉默時間
- 避免詢問大量的問題
- 避免太常打斷對方說話、或做出突兀或含糊不清的評論
- 避免過度震驚、情感激動



自殺防治守門人：3轉介

如個案問題已超出業務及專業上可提供服務範圍時
請協助釐清其實際所需，並進行資源連結及轉介



- ✓ **BSRS-5 $\geq$ 15分者**，建議接受精神醫療相關專業諮詢
- ✓ **BSRS-5 $\geq$ 10分者**，建議接受心理相關專業諮詢
- ✓ 疑有精神疾病或身體(生理)疾病
- ✓ 其他非本業可資提供服務或資源之需求(社會福利/長期照顧/毒品成癮...等)



簡式健康量表(BSRS-5)簡介



下載連結：<https://gov.tw/KSW>

路徑：衛生福利部首頁>心理健康
司>心理健康促進>自殺防治
>自殺防治宣導素材

隨時評量 自己的心情溫度

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，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 覺得容易苦惱或動怒	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

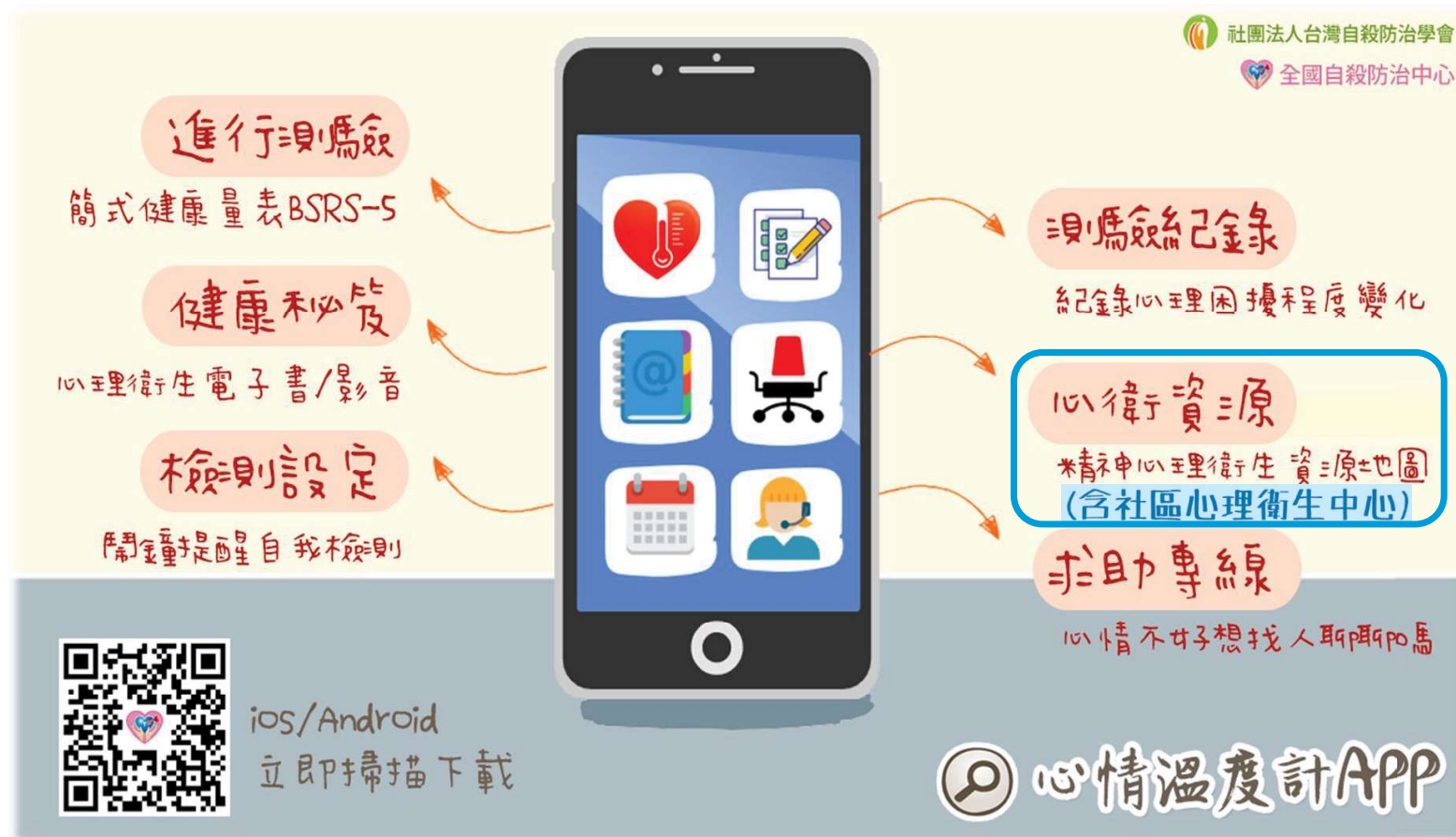


衛生福利部 廣告
使用藥品健康福利網查閱

● 有自殺想法評分爲2分以上(中等程度)時，建議尋求精神醫療專業諮詢



簡式健康量表(BSRS-5)行動應用程式





安心專線

■ 24小時免費諮詢服務

■ 於94年底始設置，自98年迄今委託社團法人台北市生命線協會辦理。

■ 108年7月1日起改為簡碼
1925(依舊愛我)

■ 111全年度通話量為12萬6,139人次，平均每月已突破1萬通。

The poster features four panels at the top, each with an illustration and text describing a group's struggles: '青少年' (Adolescents) with '家庭、情感及課業壓力' (Family, emotional, and academic pressure); '照顧者' (Caregivers) with '心力交瘁、經濟壓力' (Exhaustion, economic pressure); '長者' (Elderly) with '孤獨、疾病壓力' (Loneliness, illness pressure); and '職場工作者' (Workplace workers) with '挫折、人際壓力' (Setbacks, interpersonal pressure). Below these panels, a large hand holds a banner that reads '讓我們共同守護彼此的心情' (Let's guard each other's hearts together). The bottom section contains the text: '請撥打24小時免費心理諮詢服務電話：1925安心專線(依舊愛我)' (Please dial the 24-hour free psychological consultation service phone number: 1925安心專線(依舊愛我)). It also lists alternative ways to seek help: '洽詢各縣市社區心理衛生中心' (Consult with local community mental health centers) or '上網搜尋『心快活』心理健康學習平台' (Search online for the 'Heart Happy' mental health learning platform). The Ministry of Health and Welfare logo is in the bottom right corner.

青少年
家庭、情感及
課業壓力

照顧者
心力交瘁、
經濟壓力

長者
孤獨、
疾病壓力

職場
工作者
挫折、
人際壓力

讓我們共同守護
彼此的心情

請撥打24小時免費心理諮詢服務電話：
1925安心專線(依舊愛我)

洽詢各縣市社區心理衛生中心
或
上網搜尋『心快活』心理健康學習平台

衛生福利部 廣告



心快活心理健康學習平台

➤ 心專欄/衛教文章

家庭 家庭互動與智慧教養	社區、社會 日常生活與社交社群	性平、情感 性別平等與情感經營	身心平衡 促進生理與心理健康	地雷區 心理危機與心理疾病
-----------------	--------------------	--------------------	-------------------	------------------

➤ 心課程/衛教影片



課程一
職場適應與解壓



課程二
家庭關係與親密關係之成熟

➤ 心據點、心連結、心宣導、心消息及心理健康日

學習照顧 自己的心理健康

心快活心理健康學習平台

在家防疫期間，有更多時間與自己相處，一起學習減壓，度過疫情！

掃描QRCode，了解更多



衛生福利部 廣告
使用菸品健康福利捐支應



珍愛生命數位學習網

■提供各部會所屬及相關專業人員之自殺防治(繼續)教育訓練課程。

■提供一般民眾心理健康促進及自殺防治相關衛教課程。

網站連結：

<https://www.tsos.org.tw/p/elearning>

路徑：

請直接搜尋「珍愛生命數位學習網」

