

自殺防治系列 18

珍愛生命義工



行政院衛生署全國自殺防治中心



台灣自殺防治學會

目 錄

編者序	2
前言	4
一、 人人都可以成為「珍愛生命義工」.....	5
二、 珍愛生命義工的使命	6
三、 實踐珍愛生命，樂活人生	7
四、 我們能做些什麼？	8
五、 善用資源，網網相連	10
六、 歡迎加入義工大家族	12

編者序

行政院衛生署第二期「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。

全國自殺防治中心主任

李明濱 謹識

中華民國九十八年十二月



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，以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週遭的人、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。



人人都可以成為 「珍愛生命義工」

「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。



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？

自殺防治守門人

執行自殺防治守門人之職責，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，並對有自殺風險者作適當的回應或轉介，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「自殺防治守門人訓練」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（<http://www.tsos.org.tw/home>）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。



其他自殺防治工作參與

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。
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導守門人概念。
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。



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（<http://www.tspc.doh.gov.tw>）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。



「珍愛家族義工打氣站」網路留言版

若您在義工服務上遇到任何問題或困難，可以隨時在「珍愛家族義工打氣站」回報，我們將會即時地給您回應與支持；您還可以在此留言版和其他義工朋友交換義工服務心得、聯絡彼此情感、互相加油打氣。

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連絡感情。



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「自殺防治守門人」！



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.tspc@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。



自殺防治系列手冊

1. 自殺防治－專業、愛與希望
2. 自殺防範指引－專業、愛與希望
3. 青少年心理衛生與自殺防治
4. 老人心理衛生與自殺防治
5. 精神疾病與自殺防治
6. 物質濫用與自殺防治
7. 女性心理衛生與自殺防治
8. 職場心理衛生
9. 自殺者親友關懷手冊
10. 陪你渡過傷慟－給失去摯愛的朋友
11. 珍愛生命守門人
12. 心情溫度計－簡式健康量表（BSRS-5）
13. 怎麼辦？我想自殺
14. 失業鬱悶怎麼辦？
15. 關懷訪視指引
16. 提升人際支持遠離自殺
17. 以醫院為基礎之自殺防治
18. 珍愛生命義工
19. 全國自殺防治策略

歡迎上網瀏覽 <http://www.tspc.doh.gov.tw>
如需紙本印刷，請向本中心索取授權助印

珍愛生命義工

主 編：李明濱

執行編輯：陳碧霞、廖士程、林柏傑、宋思潔、陳彥伶、
蔡佩真

編 輯 群：全國自殺防治中心同仁

出版單位：台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

地 址：10044 台北市中正區博愛路63號6樓

電 話：(02) 2381-7995

傳 真：(02) 2361-8500

E - mail：tspc@tsos.org.tw

網 址：<http://www.tspc.doh.gov.tw>

出版日期：2009年12月

版 次：第一版第一刷

版權所有，歡迎關心自殺防治之善心人士推展助印
行政院衛生署補助印行



珍愛生命，希望無限