

自殺防治系列 **14**

# 失業鬱悶 怎麼辦？



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	2
一、前言—失業真的會導致自殺嗎？	4
二、心情溫度計檢測	6
三、我的壓力太大了嗎	9
● 壓力過大的危險訊號有哪些	9
● 哪些人可能會有自殺危險	10
● 自殺危險信號	12
四、如何面對失業，再創人生新頁	14
五、如何陪伴失業者走過人生低潮	16
● 給珍愛生命守門人的建議	16
六、我失業了，誰可以助我一臂之力	18

# 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「珍愛生命守門人」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，藉由推廣珍愛生命守門人的概念，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、醫院自殺防治模式、國家級自殺防治策略、珍愛生命義工等主題，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

中華民國九十八年八月



# 前言

## 失業真的會導致自殺嗎？

失業與自殺的相關性，經常因失業問題而受到關注，然而，一般認為失業與自殺有立即而直接的因果關係乃是迷思。自殺是多重原因交互作用的結果，絕非單一因素所能造成，失業問題可能成為心理壓力之來源，但生活中存在各種支持保護因子，可以陪伴我們面對生活的壓力，因此失業不一定是自殺之肇因。

鉅觀的經濟情勢，對於自殺行為的影響，也可能有一段潛伏期或具延遲效果，由台灣過去三十年之自殺率與失業率資料顯示：男性之失業率與自殺死亡率呈現明顯之相關，在中年男性族群特別顯著，在女性族群這種相關則較不明顯。

就微觀層次而言，從全國自殺企圖者的通報資料分析數據來看，失業確實為自殺眾多危險因子之一，但並非單一肇因。自殺原因包含「失業」者，除「失業」外尚合併有其他原因，例如「家人間情感問題」、「有憂鬱症病史」及「憂鬱傾向」等，可以說，失業與自殺的關係密切，但其直接之因果關係仍未確立。因此，關懷自殺企圖者時，應理解其除「失業」外之情緒壓力來源，給予適度的支持。

本手冊的出版，目的在於讓大家了解自殺絕非單一因素可造成，失業與自殺的關係並非絕對相關；內容包含實用的心情檢測工具—心情溫度計，以及壓力問題及自殺議題的介紹，讓讀者認識自殺危險信號，得以自助助人，除了照顧自己的情緒健康，也能用心傾聽，給予身邊親友及時的關懷與陪伴，攜手走出低潮！



# 心情溫度計檢測

我失業了

「最近在做什麼？」

「先求有再求好，不要太挑啊。」

「積極一點，一定找得到的。」

每次遇到這些關心，  
都只能苦笑回應…  
有工作的人很難懂我的心情吧…

我很努力的找工作，  
投了很多履歷還是石沉大海，  
我已經不知道自己要的是什麼？  
我真的有這麼差嗎？

情緒越來越低落，沮喪、暴躁、沒自信…  
我還能做什麼呢？

也許該為自己找個出口，紓解一下心裡的壓力…



## ◎面對逆境，測試看看你的情緒困擾是否已經超載

以下量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，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）

（Brief Symptom Rating Scale, 簡稱BSRS-5）

	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

總分為0~20分，依據得分可分為幾個等級：

6分以下為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好；

6到9分為輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒；

10到14分為中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢；

15分以上為重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科治療。

第六題為單項評分之附加題，若前五題總分小於6分，但第六題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮轉介至精神科治療或接受專業諮詢。

經過前面的小測驗後，您的情緒困擾程度有多高呢？記得依據建議好好照顧自己的情緒健康，別忘了，健康的身心是一切的基础。



# 我的壓力太大了嗎？

自殺是多重原因交互作用的結果，絕非單一因素所能造成，不過失業可能成為心理壓力之來源，引發自殺意念的產生，是自殺的危險因子之一，面對失業帶來的情緒失落，了解失業壓力可能產生的症狀，認識自殺相關的危險因子，可以幫助我們適時求助與助人，免於自殺的威脅。

## 壓力過大的危險訊號有哪些？

### ● 壓力危險訊號

失業壓力來襲，個人在情緒、生理與行為上，總會有一些危險訊號響起，了解壓力反應與症狀，有助於處理情緒問題，化解自殺危機。以下就是面對壓力時，可能產生的反應與症狀。

#### 1. 情緒層面的壓力反應與症狀：

焦慮、緊張、易怒、挫折感、情緒容易激動、人際溝通出現障礙、退縮、憂鬱、情緒壓抑、冷漠、與人隔離與疏遠、不滿意現狀、疲勞、精神無法集中、失去自發性及創造力等。

#### 2. 生理反應與症狀：

口乾舌燥、心跳加速、異常出汗、肌肉緊繃僵硬、胃

口差無食慾、便秘、頭痛、失眠、血壓升高、全身酸痛、疲勞、精神不濟、消化系統不良、血管心臟病變、新陳代謝失調、腎上腺素與正腎上腺素分泌增加等。

### 3. 行為症狀：

抱怨、爭執、挑剔、責備、哭泣、暴力、踱方步、抽菸、酒精與藥物濫用、生活作息混亂、坐立不安、逃避工作、工作績效與生產力降低、食慾減退、體重減輕、或飲食過量、導致肥胖、出現危險行為或攻擊行為、人際關係不良、產生自殺意念等。

## 哪些人可能會有自殺危險？

自殺是多重原因造成的，失業帶來的情緒失落，若無法及時排解，可能導致自殺意念的產生，此時，若合併有其他原因，可能造成自殺行為的發生，因此了解自殺的危險因子與自殺的危險信號，可以幫助我們免於自殺的威脅。

### ● 自殺高危險群

根據統計，身處在下列情境或狀況的人比一般人容易有自殺風險，若自身有相似境遇，也可每週使用心情溫度計量測情緒困擾程度，做好自我保護：

## 1. 與自殺相關的個人因子及社會因子：

- 精神疾病(憂鬱症、酒癮及人格疾患)
- 生理疾病(慢性疾病末期、疼痛、AIDS)
- 曾經嘗試自殺者
- 家族自殺史、酒癮史或精神病史
- 離婚、鰥寡或單身
- 獨居／社交孤立
- 無業或退休
- 童年經歷悲慟

## 2. 接受精神科治療後，若有下列情形也會增加自殺的危險性：

- 剛從醫院出院，從一個無壓力空間，回歸現實環境，其中的變化，可能影響身心狀況，再次提高自殺危險性
- 甫嘗試自殺未遂者

3. 大部份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，常見會增加自殺危險性的生活壓力事件有：

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

### 自殺危險信號

研究發現，41%的自殺身亡者在其自殺之前，會透露想要輕生的訊息，而69%的人在想要自殺的時候，則是會發出求救信號，當我們感受到自身或親友的身心狀態產生以下變化，可以積極求助，尋求專業支持：

- 憂鬱、心情低落
- 退縮的行為，無法與家人及朋友相處

- 酗酒
- 異常緊張不安
- 出現易怒、悲觀、或無感情等的人格改變
- 飲食或睡眠的突然改變
- 自我憎恨，感到自責、無價值或羞愧
- 強烈感受孤獨、無助或無望的感覺
- 突然想要收拾個人事物或立遺囑等
- 傳遞自殺意念的訊息、規劃自殺計劃
- 曾嘗試自殺行為
- 反覆提到死亡或自殺



# 如何面對失業，再創人生新頁

失業是一時的失落，生命還有許多美好的事物，等待我們去投入，積極維護健康的身心，為未來做好準備，珍愛生命，希望無限，人生的下一步將更精采！

- 1. 積極的尋求幫助：**來自於失業的壓力有可能影響到生理與心理的健康，而來自社會、家庭或是朋友支持的力量，有助於緩衝壓力帶來負面的影響。當你失去工作的時候，到相關單位登記及申請幫助是非常必要的。此外與家人、朋友或是同事分享你的感覺與憂慮，積極地從親友、政府機構、或社會公益團體中尋找所有可能的支持與幫助。
- 2. 好好的照顧自己：**給予自己足夠的休息與睡眠，無論目前是否忙於工作，規律的生活是健康之首要，也是休息後再出發的重要基礎。
- 3. 切勿過度飲酒：**有些人可能藉由過度飲酒來撫慰心靈，但飲酒帶來的心理慰藉是短暫的，清醒之後將會感覺更難過，過度的飲酒不但無法解決問題，反而會製造更多的健康問題。
- 4. 健康的飲食：**多攝取纖維質高的食品，注重飲食營養的均衡，並攝取足夠的水分。

5. **保持活躍的生活型態**：研究指出，運動會刺激腦內啡的產生，可以對抗低落的情緒，讓你感覺更有活力更有精神，更有彈性面對困境與壓力。

6. **利用心理諮詢與醫療專業協助**：若有身心方面顯著的困擾與病痛，應依照身心困擾之嚴重程度，盡速尋求心理諮詢與醫療專業之協助。可以利用「心情溫度計」了解自己或周遭親友最近一週的心情狀態，提醒自己需要不同程度之生活調整或尋求專業協助。



# 如何陪伴失業者走過人生低潮

## 給珍愛生命守門人的建議

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、同時向你透露出「想要自殺」的訊息時，你該如何反應？應該注意哪些事情？

### ◎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，在過世前精神接近生病的狀態，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。

### ◎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。

### ◎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？」

### ◎ 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。

### ◎ 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。

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。



# 我失業了，誰可以助我一臂之力

## 就業諮詢機構

行政院勞委會職業訓練局全國就業e網

(1) 服務專線：0800-777-888

(2) 各地就業服務機構

<http://www.ejob.gov.tw/>

各縣市生命線 當地直撥1995

各縣市張老師 當地直撥1980

免付費專線：衛生福利部安心專線0800-788-995

## 各縣市社區心理衛生中心地址、電話

縣市	電話	縣市	電話
基隆市	02-24300195	台南市	06-3352982
台北市	02-33936779		06-3359900
新北市	02-22572623	高雄市	07-3874649
桃園縣	03-3325880		07-3874650
新竹縣	03-6567138	屏東縣	08-7370123
新竹市	03-5234647	台東縣	089-336575
苗栗縣	037-332621	花蓮縣	03-8351885
台中市	04-25155148	宜蘭縣	03-9367885
彰化縣	04-7127839	南投縣	049-2205885
雲林縣	05-5370885	澎湖縣	06-9272162轉309
嘉義縣	05-3621150	金門縣	082-337885
嘉義市	05-2328177	連江縣	083-626643

縣市	電話	縣市	電話
基隆市	02-24230181	台南市	(新營區)06-6357716
台北市	02-1999轉8858		(東區)06-2679751
新北市	02-22577155	高雄市	07-7134000
桃園縣	03-3340935	屏東縣	08-7370002
新竹縣	03-5518160	台東縣	089-331340
新竹市	03-5723515	花蓮縣	03-8227141
苗栗縣	037-332565	宜蘭縣	03-9322634
台中市	04-25265394	南投縣	049-2222473
彰化縣	04-7115141	澎湖縣	06-9272162
雲林縣	05-5373488	金門縣	082-337521
嘉義縣	05-3620600	連江縣	0836-22095
嘉義市	05-2338066		

## 精神醫療【精神醫療網一覽表】

機構名稱	地址	電話
台北市		
培靈醫院	台北市松山區	(02)27606116
臺北市立聯合醫院附設精神科門診	台北市中正區	(02)33936779
衛生福利部臺北醫院	台北市大同區	(02)25521429
松山醫院	台北市松山區	(02)27616534
國軍北投醫院附設民眾診療服務處	台北市北投區	(02)28959808
台北市立關渡醫院委託行政院國軍退除役官兵輔導員會	台北市北投區	(02)28587000
國泰醫療財團法人內湖國泰診所	台北市內湖區	(02)87972121
財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院	台北市北投區	(02)28970011
財團法人台灣省私立台北仁濟院附設仁濟醫院	台北市萬華區	(02)23021133
財團法人基督復臨安息日會臺安醫院	台北市松山區	(02)27718151
博仁綜合醫院	台北市松山區	(02)25786677
臺北市立聯合醫院(仁愛院區)	台北市中正區	(02)25553000
臺北市立聯合醫院(松德院區)	台北市信義區	(02)27263141
國立台灣大學醫學院附設醫院	台北市中正區	(02)23123456
三軍總醫院附設民眾診療服務處	台北市內湖區	(02)87923311
國軍松山總醫院附設民眾診療服務處	台北市松山區	(02)27642151
臺北榮民總醫院	台北市北投區	(02)28712121
財團法人長庚紀念醫院	台北市松山區	(02)27135211
財團法人國泰綜合醫院	台北市大安區	(02)27082121

財團法人臺灣基督長老教會馬偕紀念醫院	台北市中山區	(02)25433535
財團法人新光吳火獅紀念醫院	台北市士林區	(02)28332211
財團法人振興復健醫學中心	台北市北投區	(02)28264400
臺北醫學大學附設醫院	台北市信義區	(02)27372181
新北市		
衛生福利部八里療養院	新北市八里鄉	(02)26101660
宏慈療養院	新北市新店市	(02)22151177
宏濟神經精神科醫院	新北市新店市	(02)22118899
財團法人台灣省私立台灣仁濟院附設仁濟療養院新莊分院	新北市新莊市	(02)22015222
名恩療養院	新北市鶯歌鎮	(02)26701092
靜養醫院	新北市三峽鎮	(02)26710427
長青醫院	新北市淡水鎮	(02)26220561
北新醫院	新北市淡水鎮	(02)26209199
泓安醫院	新北市淡水鎮	(02)26232681
臺安醫院	新北市三芝鄉	(02)26371600
退除役官兵輔導委員會台北榮譽國民之家醫務室	新北市三峽鎮	(02)26731201
衛生福利部樂生療養院	新北市新莊市	(02)82006600
財團法人天主教耕莘醫院永和分院	新北市永和市	(02)29286060
新北市立醫院	新北市三重市	(02)29829111
衛生福利部台北醫院	新北市新莊市	(02)22765566
財團法人徐元智先生醫藥基金會附設亞東紀念醫院	新北市板橋市	(02)89667000
財團法人佛教慈濟綜合醫院台北分院	新北市新店市	(02)66289779
財團法人恩主公醫院	新北市三峽鎮	(02)26723456

財團法人基督長老教會馬偕紀念醫院淡水分院	新北市淡水鎮	(02)28094661
財團法人國泰綜合醫院汐止分院	新北市汐止市	(02)26482121
財團法人天主教耕莘醫院	新北市新店市	(02)22193391
基隆市		
南光神經精神科醫院	基隆市安樂區	(02)24310023
衛生福利部基隆醫院	基隆市信義區	(02)24292525
財團法人長庚紀念醫院基隆分院	基隆市安樂區	(02)24313131
桃園縣		
衛生福利部桃園療養院	桃園縣桃園市	(03)3698553 (03)2622277
敏盛綜合醫院	桃園縣桃園市	(03)3179599
財團法人天主教聖保祿修女會醫院	桃園縣桃園市	(03)3613141
臺北榮民總醫院桃園分院	桃園縣桃園市	03-2868001
居善醫院	桃園縣大園鄉	(03)3866511
國軍桃園總醫院	桃園縣龍潭鄉	(03)4897190 (03)4799595
財團法人長庚紀念醫院桃園分院	桃園縣龜山鄉	(03)3196200
中壢天晟醫院	桃園縣中壢市	(03)4629292
衛生福利部桃園醫院	桃園縣桃園市	(03)3699721
財團法人長庚紀念醫院林口分院	桃園縣龜山鄉	(03)3281200
壠新醫院	桃園縣平鎮市	(03)4941234
衛生福利部桃園醫院新屋醫院	桃園縣新屋鄉	(03)497-1989
新竹市		
台灣省私立桃園仁愛之家附設新生醫院	新竹市北區	(03)5222637

國軍新竹地區醫院附設民眾診療服務處	新竹市北區	(03)5348181
國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹分院	新竹市北區	(03)5326151
財團法人馬偕紀念醫院新竹分院	新竹市東區	(03)6119595
新竹縣		
國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院	新竹縣竹東鎮	(03)5943248
財團法人天主教湖口仁慈醫院	新竹縣湖口鄉	(03)5993500
臺北榮民總醫院新竹分院	新竹縣竹東鎮	(03)5962134
東元綜合醫院	新竹縣竹北市	(03)5527000
苗栗縣		
苑裡李綜合醫院	苗栗縣苑裡鎮	(03)7862387
大千綜合醫院	苗栗縣苗栗市	(03)7357125
衛生福利部苗栗醫院	苗栗縣苗栗市	(03)7261920
財團法人為恭紀念醫院	苗栗縣頭份鎮	(03)7676811
台中市		
中山醫學大學附設醫院	台中市南區	(04)24739595
財團法人台灣省私立台中仁愛之家附設靜和醫院	台中市西區	(04)23711129
宏恩醫院龍安分院	台中市南區	(04)37017188
維新醫療社團法人臺中維新醫院	台中市北區	(04)22038585
中山醫學大學附設醫院中港分院	台中市西區	(04)22015111
國軍台中總醫院附設民眾診療服務處中清分院	台中市北區	(04)22037320
衛生福利部台中醫院	台中市西區	(04)22294411
林新醫療社團法人林新醫院	台中市南屯區	(04)22586688
臺中榮民總醫院	台中市西屯區	(04)23592525
中山醫學大學附設醫院	台中市南區	(04)24739595

中國醫藥大學附設醫院	台中市北區	(04)22052121
澄清綜合醫院	台中市中區	(04)24632000
澄清綜合醫院中港分院	台中市西屯區	(04)24632000
陽光精神科醫院	台中市清水鎮	(04)26202949
清濱醫院	台中市清水鎮	(04)26283995
清海醫院	台中市石岡鄉	(04)25723332
明德醫院	台中市梧棲鎮	(04)26579595
李綜合醫院大甲分院	台中市大甲鎮	(04)26862288
賢德醫院	台中市太平市	(04)23939995
光田綜合醫院大甲分院	台中市大甲鎮	(04)26885599
衛生福利部豐原醫院	台中市豐原市	(04)25271180
國軍台中總醫院附設民眾診療服務處	台中市太平市	(04)23934285
財團法人仁愛綜合醫院	台中市大里市	(04)24819900
光田綜合醫院	台中市沙鹿鎮	(04)26625111
童綜合醫院	台中市梧棲鎮	(04)26626161
財團法人佛教慈濟綜合醫院台中分院	台中市潭子鄉	(04)36060666
南投縣		
財團法人埔里基督教醫院	南投縣埔里鎮	(049)2912151
衛生福利部草屯療養院	南投縣草屯鎮	049-2550800
衛生福利部南投醫院	南投縣南投市	(049)2231150
行政院國軍退除役官兵輔導委員會 埔里榮民醫院	南投縣埔里鎮	(049)2998911
彰化縣		
敦仁醫院	彰化縣員林鎮	(04)7071727
財團法人彰化基督教醫院(二林分院)	彰化縣二林鎮	(04)8952031

財團法人彰化基督教醫院(鹿基分院)	彰化縣鹿港鎮	(04)7779595
明德醫院	彰化縣彰化市	(04)7223138
財團法人彰濱秀傳紀念醫院	彰化縣鹿港鎮	(04)7813888
秀傳紀念醫院	彰化縣彰化市	(04)7256166
衛生福利部彰化醫院	彰化縣埔心鄉	(04)8298686
財團法人彰化基督教醫院(總院)	彰化縣彰化市	(04)7238595
員生醫院	彰化縣員林鎮	(04)8339595
雲林縣		
信安醫院	雲林縣斗六市	(05)5223788
國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院	雲林縣斗六市	(05)5322017
財團法人天主教若瑟醫院	雲林縣虎尾鎮	(05)6337333
國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院(斗六院區)	雲林縣斗六市	(05)5323911
嘉義市		
衛生福利部嘉義醫院	嘉義市西區	(05)2319090
行政院退輔會嘉義榮民醫院	嘉義市西區	(05)2359630
財團法人嘉義基督教醫院	嘉義市東區	(05)2765041
財團法人天主教聖馬爾定醫院	嘉義市東區	(05)2756000
陽明醫院	嘉義市東區	(05)2284567
嘉義縣		
臺中榮民總醫院灣橋分院	嘉義縣竹崎鄉	(05)2791072
衛生福利部朴子醫院	嘉義縣朴子市	(05)3790600
財團法人長庚紀念醫院嘉義分院	嘉義縣朴子市	(05)3621000
財團法人佛教慈濟綜合醫院大林分院	嘉義縣大林鎮	(05)2648000

台南市		
衛生福利部台南醫院總院	台南市中西區	(06)2200055
財團法人奇美醫院台南分院 (奇美醫學中心精神科)	台南市南區	(06)2228116
郭綜合醫院	台南市中西區	(06)2221111
台南市立醫院	台南市東區	(06)2609926
國立成功大學醫學院附設醫院	台南市北區	(06)2353535
財團法人台灣基督長老教會新樓醫院	台南市東區	(06)2748316
衛生福利部嘉南療養院	台南縣仁德鄉	(06)2795019
衛生福利部臺南醫院新化分院	台南縣新化鎮	(06)5911929
財團法人奇美醫院	台南縣永康市	(06)2812811
台灣省私立台南仁愛之家附設心理 療養院	台南縣新化鎮	(06)5902336
衛生福利部新營醫院	台南縣新營市	(06)6351131
財團法人台灣基督長老教會新樓醫 院麻豆分院	台南縣麻豆鎮	(06)5702228
高雄榮民總醫院臺南分院	台南縣永康市	(06)3125101
財團法人奇美醫院柳營分院	台南縣柳營鄉	(06)6226999
財團法人奇美醫院	台南縣永康市	(06)2812811 (06)2521176
高雄市		
靜和醫院	高雄市新興區	(07)2229612
國軍高雄總醫院附設民眾診療服務處	高雄市苓雅區	(07)7498951
高雄市立聯合醫院大同院區	高雄市前金區	(07)2618131
國軍高雄總醫院左營院區附設民眾診 療服務處	高雄市左營區	(07)-5817121 #9
高雄市立聯合醫院	高雄市鼓山區	(07)5552565

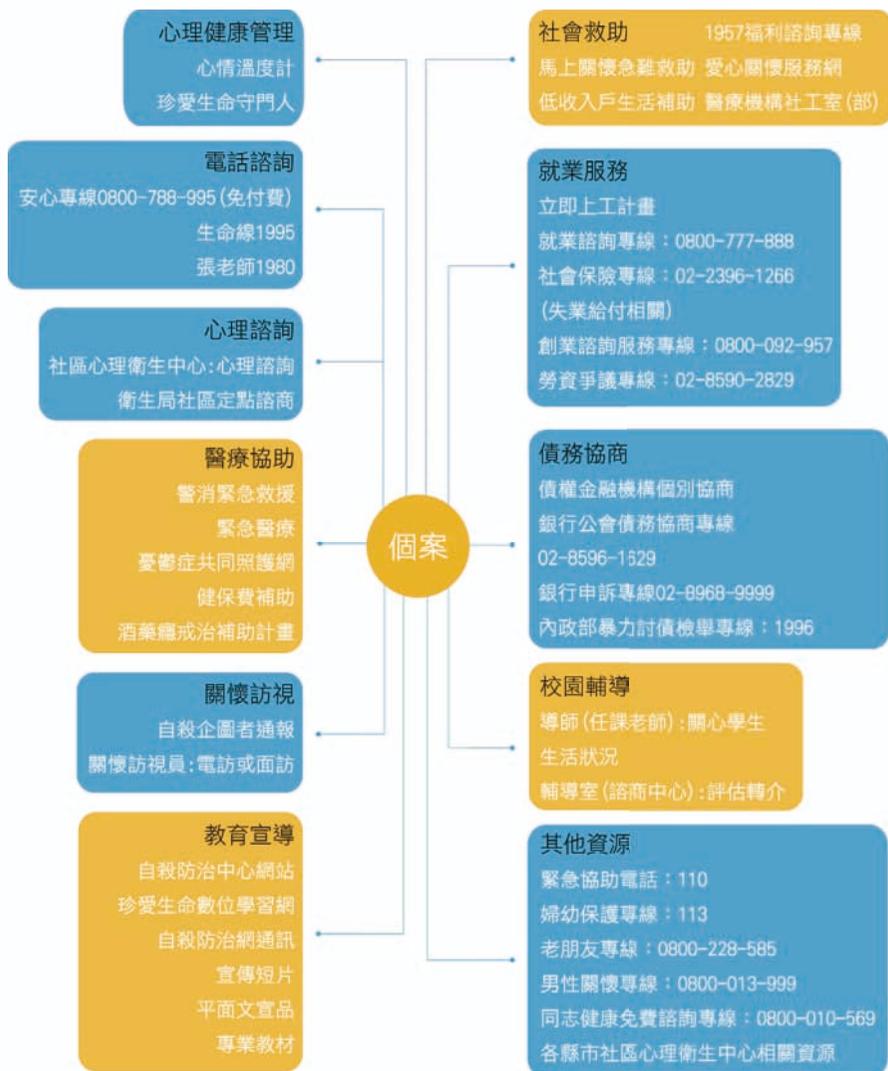
高雄榮民總醫院	高雄市左營區	(07)3422121
高雄市立小港醫院(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)	高雄市小港區	(07)8036783
財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院	高雄市三民區	(07)3121101
阮綜合醫院	高雄市苓雅區	(07)3351121
高雄市立凱旋醫院	高雄市苓雅區	(07)7513171
財團法人台灣省私立高雄仁愛之家附設慈惠醫院	高雄縣大寮鄉	(07)7030315
樂安醫院	高雄縣岡山鎮	(07)6256791
良仁醫院	高雄縣阿蓮鄉	(07)6317866
靜和醫院燕巢分院	高雄縣燕巢鄉	(07)6156555
建佑醫院	高雄縣林園鄉	(07)6437901
衛生福利部旗山醫院	高雄縣旗山鎮	(07)6613811
財團法人長庚紀念醫院高雄分院	高雄縣鳥松鄉	(07)7317123
財團法人義大醫院	高雄縣燕巢鄉	(07)6150011
屏東縣		
財團法人迦樂醫院	屏東縣新埤鄉	(08)7981511
屏安醫院	屏東縣麟洛鄉	(08)7211777
屏安醫院附設門診部	屏東縣屏東市	(08)7378888
衛生福利部屏東醫院	屏東縣屏東市	(08)7363011
高雄榮民總醫院屏東分院	屏東縣內埔鄉	(08)7704115
輔英科技大學附設醫院	屏東縣東港鎮	(08)8323146
寶建醫院	屏東縣屏東市	(08)7665995
財團法人屏東基督教醫院	屏東縣屏東市	(08)7363026
安泰醫院	屏東縣東港鎮	(08)8329966

衛生福利部恆春旅遊醫院	屏東縣恆春鎮	(08)8892704
國軍高雄總醫院附設屏東民眾診療服務處	屏東縣屏東市	(08)7560756
台東縣		
衛生福利部臺東醫院	台東縣台東市	(089)324112
馬偕紀念醫院台東分院	台東縣台東市	(089)310150
衛生福利部臺東醫院	台東縣台東市	(089)324112
花蓮縣		
衛生福利部花蓮醫院	花蓮縣花蓮市	(03)8358141
衛生福利部玉里醫院	花蓮縣玉里鎮	(03)8886141
臺北榮民總醫院鳳林分院	花蓮縣鳳林鎮	(03)8764539
臺北榮民總醫院玉里分院	花蓮縣玉里鎮	(03)8883141
國軍花蓮總醫院附設民眾診療服務處	花蓮縣新城鄉	(03)8263151 #9
財團法人佛教慈濟綜合醫院	花蓮縣花蓮市	(03)8561825
財團法人臺灣基督教門諾會醫院	花蓮縣花蓮市	(03)8241234
衛生福利部花蓮醫院豐濱原住民分院	花蓮縣豐濱鄉	(03)8791385
宜蘭縣		
海天醫院	宜蘭縣壯圍鄉	(03)9308010
財團法人佛教普門醫院慢性病分院	宜蘭縣員山鄉	(03)9220292
台北榮民總醫院蘇澳分院	宜蘭縣員山鄉	(03)9373939
台北榮民總醫院蘇澳分院	宜蘭縣蘇澳鎮	(03)9905106
陽明大學附設醫院	宜蘭縣宜蘭市	(03)9325192
財團法人天主教靈醫會羅東聖母醫院	宜蘭縣羅東鎮	(03)9544106
財團法人羅許基金會羅東博愛醫院	宜蘭縣羅東鎮	(03)9543131

金門縣		
衛生福利部台北醫院花崗石分院	金門縣金湖鎮	(082)336255
衛生福利部金門醫院	金門縣金湖鎮	(082)332546
澎湖縣		
衛生福利部澎湖醫院	澎湖縣馬公市	(06)9261151
衛生福利部金門醫院	金門縣金湖鎮	(082)332546
澎湖縣		
衛生福利部澎湖醫院	澎湖縣馬公市	(06)9261151
衛生福利部金門醫院	金門縣金湖鎮	(082)332546
澎湖縣		
衛生福利部澎湖醫院	澎湖縣馬公市	(06)9261151



## 自殺防治網絡資源連結



\* 全國自殺防治中心 <http://tspc.tw>

\* 珍愛生命數位學習網 <http://www.tsos.org.tw/home>

# 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
- 20 矯正機構與自殺防治
- 21 基層醫療人員與自殺防治
- 22 孕產期婦女之情緒管理
- 23 社會福利工作人員與自殺防治
- 24 重複自殺個案之關懷管理
- 25 老人自殺防治 自殺新聞事件的省思

歡迎至全國自殺防治中心網站瀏覽 <http://www.tspc.tw>

## 失業鬱悶怎麼辦？

主 編：李明濱

執行編輯：廖士程、陳碧霞、陳彥伶、蔡佩樺、蔡佩真、  
翁瑋鍼、宋思潔、許凜宴

編 輯 群：全國自殺防治中心同仁

出版單位：社團法人台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心

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.tw>

出版日期：2009年8月第一版

2014年2月第二版

I S B N：978-986-85551-3-6

〈珍愛生命，敬請多加推廣〉

珍愛生命數位學習網  
<http://www.tsos.org.tw/home>

珍愛生命打氣網  
<https://www.facebook.com/tspc520>



珍愛生命 · 希望無限

