

自殺防治系列 **13**

# 怎麼辦？ 我想自殺



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
◎ 前言 .....	4
一、測量自己的情緒困擾與自殺風險 .....	6
二、心情溫度計測量結果高於15分，我如何幫助自己 .....	8
● 尋求精神科/身心科協助 .....	8
● 尋求專業諮詢 .....	9
● 就醫/尋求專業諮詢，一次就可以了嗎？ .....	10
三、其實我只是壓力大了點 .....	11
四、自殺究竟是怎麼一回事 .....	12
● 哪些人可能會有自殺危險？ .....	14
● 自殺危險信號 .....	16
五、自殺可以預防 你我都是珍愛生命守門人 .....	17
● 珍愛生命守門人123步驟 .....	18
六、資源連結 .....	20

# 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、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

自殺是國人十大死因之一，自殺的議題存在我們的生活中，每一個人在過去、現在，或者未來都可能會有自殺的想法。然而，一旦將自殺想法付諸於行動，為家屬及社會所帶來的衝擊非常大，根據研究，平均一個自殺事件會影響至少六個人。對此，本中心針對有自殺意念者，編輯此本手冊，期待大家認識自殺問題，進而在自殺想法出現時，知道如何幫助自己度過困境、拯救生命。

在自殺想法至自殺行為的過程中，自殺的原因相當複雜，可能的影響因子包括有社會文化、精神狀態、生理、基因，以及社會壓力，這些因子複雜的交互作用，使得自殺往往沒有辦法被單一原因所解釋。

對於自殺的多重原因，愈顯自殺行為預防的困難度，如何釐清頭緒幫助自己或他人解除自殺危險，恐怕是大家最想了解的問題。有鑑於此，本中心主任李明濱教授率領研究團隊致力編制簡式健康量表（別名心情溫度計，Brief Symptom Rating Scale, 簡稱BSRS-5），供做為精神症狀之篩選表，目的在於能迅即瞭解個人之心理照護需求，進而提供所需心理衛生服務。

心情溫度計是一可自行填寫的量表，定期使用能夠幫助我們了解自己的情緒適應狀態。量表共包含5個題目，分別測量

焦慮、憤怒、憂鬱、自卑與失眠等常見之心理困擾之嚴重度，每一題目之評分為0-4分，0：完全沒有、1：輕微、2：中等程度、3：厲害、4：非常厲害；經由分數加總可以得知情緒困擾的程度為：正常(0~5分)、輕度(6分~9分)、中度(10分~14分)與重度(15分以上)。閱讀本手冊，先從測量自己的情緒困擾程度開始吧！



# 測量自己的情緒困擾與自殺風險

## 心情溫度計（簡式健康量表）

（Brief Symptom Rating Scale, 簡稱BSRS-5）

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。

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：

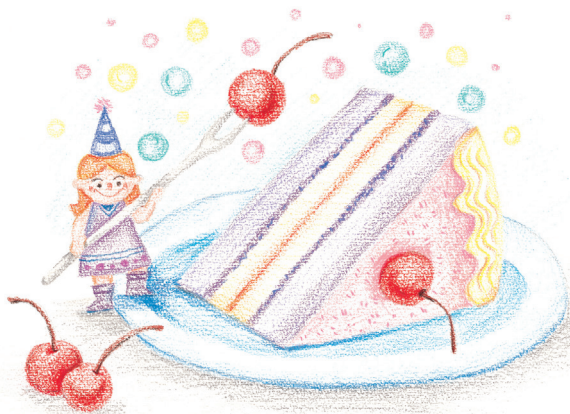
5分以下為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好；

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。





# 心情溫度計測量結果高於15分， 我如何幫助自己

## 尋求精神科/身心科協助

很多自殺身亡者曾在自殺前，因身體的疼痛不適而就醫，其中多數人看的是一般科醫師，但其實這些疼痛很有可能是心理壓力所造成，此外精神疾病也可能產生生理症狀，如身體疼痛、消化系統問題、睡眠障礙...等，因此正確的求診是很重要的，對症下藥才不會延誤病情。

◎那麼，哪些情況可以求助精神科/身心科：

- 測量心情溫度計後，得分顯著（得分 > 15分），有重度情緒困擾，或者自殺意念單項題得分2分以上，具中等程度自殺意念。
- 有自殺史、酗酒、物質濫用。
- 睡眠困擾，難以入睡、易醒或早醒，影響日常生活、工作。
- 內分泌失調、耳鳴、消化系統長期不適...，求醫未獲改善。

## 尋求專業諮詢

當人面臨人生旅程中的轉折點、挫折、茫然或痛苦時，找到一個好的方法來協助自己突破這個關卡是非常重要的。在接受精神科/身心科醫師治療外，若你有心理上的困擾無法排解，造成生活適應上的困難，接受專業心理諮詢與心理治療，就是一個突破心靈困境的好方法。

◎ 當您想在醫院尋求心理諮詢，可以這麼做：

步驟一：於精神科/身心科門診就診

步驟二：由精神科醫師轉介心理治療

步驟三：接受心理師會談

小叮嚀：【各地心理衛生中心、心理診所亦有提供心理諮詢服務，可去電詢問】【參見「外界資源的連結」章節】

◎ 當您在醫院時，需要社會福利服務諮詢，可以這麼做：

步驟一：於精神科門診就診時向醫師表達需求

步驟二：由醫師轉介精神科社工

步驟三：平時可於醫院社會福利室找到醫院社工

小叮嚀：【各地社會處或里幹事處亦可尋求社會福利資源】

## 就醫 / 尋求專業諮詢，一次就可以了嗎？

身心疾患都需要長期且持續的配合專業治療，精神、心理相關疾病的治療並非一次性，需要持續回診，才有利於症狀的改善，與專業人員有信任的合作關係，才有助於促進身心健康。

◎ 持續回診精神科/身心科的好處：

- 若有相關精神疾病可獲得適當的醫療照護。
- 良好的醫病關係，有助於療程的進展，因此持續回診有利於醫病關係的建立。
- 可與醫師討論藥物的調整，或者停藥的可能性。
- 隨時了解自己的生理、心理狀態。
- 如有自殺想法和行為的出現，可即時獲得專業協助。

小叮嚀：【有些人在尋求專業協助後，覺得助益不大、感到受挫，因而停止尋求幫助。但是，心理治療需要時間，與專業人員的契合度也是關鍵，故在多次溝通後仍覺得沒有助益，可考慮其他專業協助，不要放棄多方嘗試的機會】

# 其實我只是壓力大了點

我的心情溫度計得分在15分以下，我想我只是壓力比較大，和專家、親友談過後，心情放鬆許多，但是人生經常遭遇各種壓力，面對壓力我還可以怎麼做？

面對壓力時，確實把握下列原則，有助於身心健康：

- **充足的睡眠**：充足的睡眠是最基本的生理功能與需求，睡眠能影響多項身心功能，沒有優質的睡眠，常導致情緒浮躁不安、注意力不集中、精神渙散。
- **均衡的營養**：均衡的營養可提高面對壓力的反應力，保持良好而規律的飲食習慣，避免太餓或過飽，在煩躁或緊張的時候，應避免大吃大喝。
- **持續的運動**：適當且持續的運動能解除焦慮，帶來安適感，使身體完全的放鬆，改善因壓力帶來的影響，甚至可以改善體質，同時誘導腦部分泌腦內啡(endorphin)，而使情緒穩定，規律的運動可維持健康的體能，這是應付壓力與危機最基本的裝備。
- **休閒生活的安排**：休閒生活與工作不同，是不具目標導向的，休閒往往是靈感的重要來源。
- **練習自我放鬆**：當我們透過腹式呼吸、肌肉放鬆或其他相關的方法放鬆身心時，讓情緒沉澱、思想淨空，相關的神經會將放鬆的訊息傳達到腦部，而進一步刺激全身生理功能的放鬆，減低壓力所引發的身心症狀。

# 自殺究竟是怎麼一回事

關於自殺，存在許多刻板印象，破除自殺的迷思，能夠幫助我們面對自殺的問題，導正對自殺行為的污名化，心理衛生醫療網才能發揮其功能，讓受到情緒困擾的人，能及時獲得幫助，免於自殺的危險。

## ● 會提及自殺的人並不會真的去自殺？

大部份自殺的人會發出明確的訊息和警告，這些口語威脅其實是一種求救的訊號。

## ● 談論自殺會使人產生自殺念頭或挑起自殺的行動？

與人討論自殺的議題反而會降低對自殺的焦慮，並且會感覺紓解或者更加被瞭解。

## ● 會自殺的人絕對是想要死？

大部分想自殺的人心理是矛盾的，想要藉由自殺解決問題，其實我們可以尋求其他的解決方法來紓解心理壓力。

## ● 自殺是衝動的行為，不會有預警，難以挽救？

自殺是一連串過程後的結果，包括了自殺意念的產生、自殺企圖及自殺死亡的發生，因此各階段的警訊都不容忽視，應該尋求協助。

## ● 酗酒及吸毒能發洩憤怒、排解鬱悶，可降低自殺風險？

物質濫用可能造成精神狀況不穩定，衝動控制能力下降，

反而增加自殺的風險。

- 自殺未遂者，一輩子都有自殺傾向？

自殺的想法可能會再出現，但並不是一直存在的；而且有些人的自殺想法可能不會再出現了。

- 想要自殺的人都有心理疾病？

自殺是多重原因造成的，並非患有心理疾病者都會想要自殺，自殺者也並非都患有心理疾病，生活壓力事件也可能導致自殺行為。

但是精神疾病也是影響自殺的危險因子之一。約有84%~100%的自殺死亡個案，生前曾就醫且具有精神科診斷，主要為憂鬱症，其他尚包括藥物濫用、酗酒、精神分裂症等，有些嚴重的精神疾病甚至會導致大腦功能失常，讓人在思考、情緒跟行為上產生極大的痛苦，進而導致自殺。

人會自殺就如同人會死於心臟病一樣，人也會死於精神疾病，尤其自殺意念或行為本來就是憂鬱症的症狀之一，只要憂鬱達到某一程度，出現明顯的無助、無望感，就容易產生自殺行為。自殺的個案當中有70%以上罹患憂鬱症，而精神分裂症也約有10%會出現自殺行為，人格疾

患中以有容易衝動、攻擊性和經常情緒變化傾向的反社會人格與邊緣性人格違常較會出現自殺行為，而一般嚴重的焦慮症、恐慌症、畏懼症、強迫症也會有自殺傾向。

一發現有任何精神疾病，千萬不要諱疾忌醫，而去求助民俗療法，以致被片又延誤病情，而導致發生不幸的自殺事件。對於精神科的治療去污名化是很重要的，不管中外對於看精神科都覺得不名譽，會躲躲藏藏；其實，及時尋找適當的醫師診治對症下藥，不管憂鬱症、精神分裂症、焦慮性疾患、人格疾患等都可以有效的得到治療，如此方可預防自殺事件的發生。

## 哪些人可能會有自殺危險？—自殺高危險群

根據統計，有以下原因的人比一般人容易有自殺風險：

### 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

意圖自殺的人通常在自殺行為之前會透露一些訊息和警告，根據統計，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。在瞭解自殺問題後，我們可以經由觀察身心狀態或行為表現得到信號，並提供及時的支持，以避免遺憾的發生：

- 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

# 自殺可以預防 你我都是珍愛生命守門人

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？

我們相信一部份選擇自殺的人並不是真的想要結束自己的生命，他們是藉由「自殺」的行為或企圖來對外在世界表示一種「我需要幫助」、「我很痛苦」、「我需要關心」的訊息；但也可能有些人是生理的因素，像是憂鬱症、久病不癒...等，也會讓人試圖以自殺的方法來尋求解脫。而自殺防治守門人其實是一個簡單的概念，透過淺顯易懂的步驟，每個人都可以成為生命的守護者。

守門人能夠在當事人最需要關心的時候，瞭解他所發出的訊息，能適時的給予鼓勵並提供資源協助，陪伴其走過死蔭的幽谷，走向光明的未來。換言之，「珍愛生命守門人」就是擔任「早期發現、早期干預、早期協助」的角色。



## 珍愛生命守門人123步驟：

### 一問 - 「主動關懷與積極傾聽」

自殺行為是從“想法”到“行動”的漸進過程。在自殺行動出現之前，當事人會透露某一形式的線索或警訊，可能以口語或行為的方式表現，也可由其所處狀態進行判斷。因此，當我們發現自殺高風險者，請認真嚴肅地看待警訊，並主動運用簡式健康量表，別名心情溫度計（BSRS-5），評估他情緒困擾的程度，用心傾聽他所遭遇的困境，一旦確認當事人具有自殺意圖，立即深入了解自殺危險度高低。

### 二應 - 「適當回應與支持陪伴」

一旦自殺意圖變明確，守門人的任務隨即轉變為說服當事人積極地延續生命。此時，適當回應與提供陪伴，能夠減少當事人覺得“被遺棄”的感覺，也是勸說成功的關鍵。

當人們說『對生活厭倦』、『沒有活下去的意義』時，這些說法常常會被聽的人否決，或甚至告訴他們其他更悲慘的例子。事實上，最重要的一步是要有效的聆聽他們的想法。因為伸出援手或傾聽本身就能減少自殺者的絕望感。

### 三轉介 - 「資源轉介與持續關懷」

好的守門人不只被動的阻止自殺,也會主動積極的協助各項資源的轉介處理。面對你想幫助的人,當他的問題已經超過你能處理的程度/範圍,這時候你可以為當事人找尋適當的資源,進行資源的連結,使他獲得有效且持續的協助。



# 資源連結

## 各縣市社區心理衛生中心電話

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

## 各縣市衛生局電話

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)	台北市大安區	(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
壢新醫院	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
<b>高雄市</b>		
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	高雄縣烏松鄉	(07)7317123
財團法人義大醫院	高雄縣燕巢鄉	(07)6150011
<b>屏東縣</b>		
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

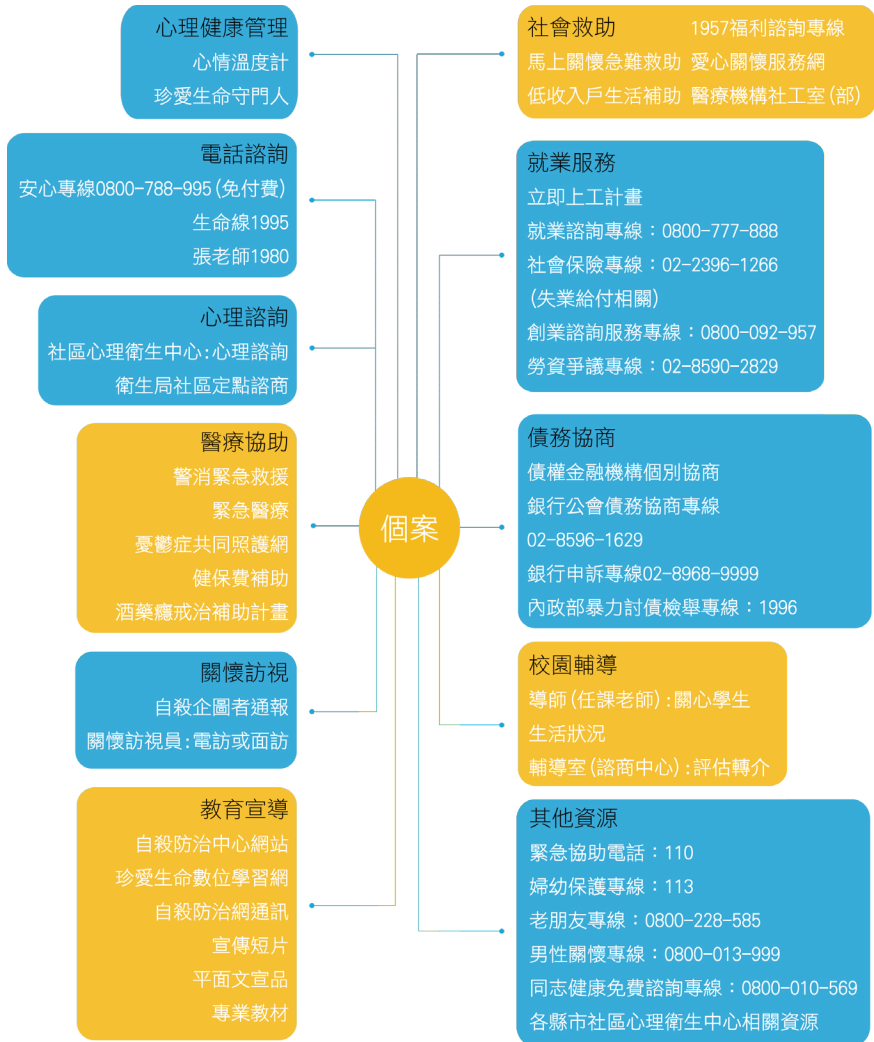
衛生福利部澎湖醫院

澎湖縣馬公市

(06)9261151



## 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/>



# 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>

## 怎麼辦?我想自殺

主 編：李明濱

執行編輯：廖士程、陳碧霞、蔡佩真、蔡佩樺、翁瑋鍼、  
宋思潔、陳彥伶、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：978-986-85551-2-9

〈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



9 1789868 155512 9