

# 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 你我都是自殺防治守門人 .....     | 17 |
| ● 自殺防治守門人123步驟 .....           | 18 |
| 六、外界資源的連結 .....                | 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匡正媒體報導、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衆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. 感覺緊張不安            | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |
| 2. 覺得容易苦惱或動怒         | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |
| 3. 感覺憂鬱、心情低落         | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |
| 4. 覺得比不上別人           | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |
| 5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 | 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。



# 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 你我都是自殺防治守門人

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，「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。

## 守門人123步驟

- 1 問** 主動關懷與積極傾聽
- 2 應** 適當回應與支持陪伴
- 3 轉介** 資源轉介與持續關懷

## 自殺防治守門人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。



# 外界資源的連結

## 各縣市社區心理衛生中心地址、電話

| 縣市  | 地址                 | 聯絡電話            |
|-----|--------------------|-----------------|
| 台北市 | 台北市中正區金山南路一段5號     | 02-33937885     |
| 高雄市 | 高雄市三民區大順二路468號8樓之2 | 07-3874649      |
| 宜蘭縣 | 宜蘭縣宜蘭市聖後街141號      | 03-9367885      |
| 基隆市 | 基隆市安樂區安樂路二段164號5樓  | 02-24300193-95  |
| 台北縣 | 台北縣板橋市英士路192-1號    | 02-22572623     |
| 桃園縣 | 桃園縣縣府路55號          | 03-3325880      |
| 新竹縣 | 新竹縣竹北市光明七街1號       | 03-6567138      |
| 新竹市 | 新竹市中正路128號         | 03-5240019      |
| 苗栗縣 | 苗栗縣苗栗市國福路6號        | 037-332565      |
| 台中市 | 台中市南屯區向心南路811號     | 04-23801180#536 |
| 台中縣 | 台中縣瑞安街143號         | 04-25155148     |
| 南投縣 | 南投縣南投市復興路6號        | 049-2205885     |
| 彰化縣 | 彰化縣彰化市中山路二段162號    | 04-7127839      |
| 雲林縣 | 雲林縣斗六市府文路34號       | 05-5373488#133  |
| 嘉義縣 | 嘉義縣太保市祥和二路東段3號     | 05-3625913#411  |
| 嘉義市 | 嘉義市德明路1號           | 05-2338042      |
| 台南縣 | 台南縣新營市東興路163號      | 06-6357716#125  |
| 台南市 | 台南市東區林森路一段418號     | 06-2679751#3204 |
| 高雄縣 | 高雄縣鳥松鄉澄清路834之1號    | 07-7331038      |
| 屏東縣 | 屏東縣屏東市自由路272號      | 08-7370123      |
| 台東縣 | 台東縣台東市博愛路336號      | 089-336575      |
| 花蓮縣 | 花蓮縣花蓮市新興路200號      | 03-8233251      |
| 澎湖縣 | 澎湖縣馬公市中正路115號      | 06-9272162#309  |
| 金門縣 | 金門縣金湖鎮中正路1-1號2樓    | 082-337521#127  |
| 連江縣 | 連江縣南竿鄉復興村216號      | 083-626643      |

## 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 |
| 行政院衛生署台北醫院城區分院             | 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衆診療服務處            | 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 |
| 財團法人國泰綜合醫院內湖分院             | 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(中興院區)             | 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 |
| 三軍總醫院附設民衆診療服務處             | 台北市內湖區 | (02)87927044 |
| 國軍松山總醫院附設民衆診療服務處           | 台北市松山區 | (02)27648851 |
| 行政院國軍退除役官兵輔導委員會<br>台北榮民總醫院 | 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 |
| 台北縣                       |        |              |
| 行政院衛生署八里療養院               | 台北縣八里鄉 | (02)26101660 |
| 宏慈療養院                     | 台北縣新店市 | (02)22151177 |
| 宏濟神經精神科醫院                 | 台北縣新店市 | (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 | 台北縣新莊市 | (02)22015222 |
| 名恩療養院                     | 台北縣鶯歌鎮 | (02)26701092 |
| 靜養醫院                      | 台北縣三峽鎮 | (02)26710427 |
| 長青醫院                      | 台北縣淡水鎮 | (02)26220561 |
| 北新醫院                      | 台北縣淡水鎮 | (02)26209199 |
| 泓安醫院                      | 台北縣淡水鎮 | (02)26232681 |
| 臺安醫院                      | 台北縣三芝鄉 | (02)26371600 |
| 退除役官兵輔導委員會台北榮譽國民之家醫務室     | 台北縣三峽鎮 | (02)26731201 |
| 行政院衛生署樂生療養院               | 台北縣新莊市 | (02)82006600 |
| 財團法人天主教耕莘醫院永和分院           | 台北縣永和市 | (02)29251302 |
| 臺北縣立醫院                    | 台北縣三重市 | (02)29829111 |
| 行政院衛生署台北醫院                | 台北縣新莊市 | (02)22765566 |
| 財團法人徐元智先生醫藥基金會附設亞東紀念醫院    | 台北縣板橋市 | (02)89667000 |
| 財團法人佛教慈濟綜合醫院台北分院          | 台北縣新店市 | (02)66289779 |
| 財團法人恩主公醫院                 | 台北縣三峽鎮 | (02)26723456 |

|                           |        |                            |
|---------------------------|--------|----------------------------|
| 財團法人基督長老教會馬偕紀念醫院淡水分院      | 台北縣淡水鎮 | (02)28094661               |
| 財團法人國泰綜合醫院汐止分院            | 台北縣汐止市 | (02)26482121               |
| 財團法人天主教耕莘醫院               | 台北縣新店市 | (02)22193391               |
| 基隆市                       |        |                            |
| 南光神經精神科醫院                 | 基隆市安樂區 | (02)24310082               |
| 行政院衛生署基隆醫院                | 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                       |        |                            |
| 行政院衛生署桃園療養院               | 桃園縣桃園市 | (03)3698553<br>(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                |
| 行政院國軍退除役官兵輔導委員會<br>桃園榮民醫院 | 桃園縣桃園市 | (03)3384889                |
| 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<br>(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                |
| 行政院衛生署桃園醫院                | 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<br>(03)4923030 |
| 行政院衛生署桃園醫院新屋醫院            | 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衆診療服務處     | 新竹市北區  | (03)5348181  |
| 行政院衛生署新竹醫院            | 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                   |        |              |
| 行政院衛生署竹東醫院            | 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  |
| 行政院國軍退除役官兵輔導委員會竹東榮民醫院 | 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  |
| 行政院衛生署苗栗醫院            | 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                   |        |              |
| 中山醫學大學附設復健醫院          | 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衆診療服務處中清分院  | 台中市北區  | (04)22037320 |
| 行政院衛生署台中醫院            | 台中市西區  | (04)22294411 |



|                            |        |                              |
|----------------------------|--------|------------------------------|
| 林新醫院                       | 台中市南屯區 | (04)22586688                 |
| 行政院國軍退除役官兵輔導委員會<br>台中榮民總醫院 | 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                 |
| 台中縣                        |        |                              |
| 陽光精神科醫院                    | 台中縣清水鎮 | (04)26202949                 |
| 清濱醫院                       | 台中縣清水鎮 | (04)26283995                 |
| 清海醫院                       | 台中縣石岡鄉 | (04)25721694                 |
| 明德醫院                       | 台中縣梧棲鎮 | (04)26579595                 |
| 李綜合醫院大甲分院                  | 台中縣大甲鎮 | (04)26862288                 |
| 賢德醫院                       | 台中縣太平市 | (04)22732551                 |
| 光田綜合醫院大甲分院                 | 台中縣大甲鎮 | (04)26620929                 |
| 行政院衛生署豐原醫院                 | 台中縣豐原市 | (04)25271180                 |
| 國軍台中總醫院附設民衆診療服務處           | 台中縣太平市 | (04)23934191                 |
| 財團法人仁愛綜合醫院                 | 台中縣大里市 | (04)24819900                 |
| 光田綜合醫院                     | 台中縣沙鹿鎮 | (04)26625111                 |
| 童綜合醫院                      | 台中縣梧棲鎮 | (04)26581919                 |
| 財團法人佛教慈濟綜合醫院台中分院           | 台中縣潭子鄉 | (04)36060666                 |
| 南投縣                        |        |                              |
| 財團法人埔里基督教醫院                | 南投縣埔里鎮 | (049)2912151                 |
| 行政院衛生署草屯療養院                | 南投縣草屯鎮 | 049-2550800                  |
| 行政院衛生署南投醫院                 | 南投縣南投市 | (049)2231150<br>(049)2339165 |

|                             |        |              |
|-----------------------------|--------|--------------|
| 行政院國軍退除役官兵輔導委員會<br>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  |
| 行政院衛生署彰化醫院                  | 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                         |        |              |
| 靜萱療養院                       | 雲林縣斗六市 | (05)5223788  |
| 國立成功大學醫學院附設醫院斗六<br>分院       | 雲林縣斗六市 | (05)5332121  |
| 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<br>分院(斗六院區) | 雲林縣斗六市 | (05)5323911  |
| 嘉義市                         |        |              |
| 行政院衛生署嘉義醫院                  | 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)2252000  |
| 嘉義縣                         |        |              |

|                             |        |                   |
|-----------------------------|--------|-------------------|
| 行政院國軍退除役官兵輔導委員會<br>灣橋榮民醫院   | 嘉義縣竹崎鄉 | (05)2791072       |
| 行政院衛生署朴子醫院                  | 嘉義縣朴子市 | (05)3790600       |
| 華濟醫院                        | 嘉義縣太保市 | (05)2373823       |
| 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                         |        |                   |
| 行政院衛生署台南醫院總院                | 台南市中西區 | (06)2200055       |
| 財團法人奇美醫院台南分院<br>(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       |
| 台南縣                         |        |                   |
| 行政院衛生署嘉南療養院                 | 台南縣仁德鄉 | (06)2795019       |
| 行政院衛生署新營醫院北門分院              | 台南縣北門鄉 | (06)7862410       |
| 行政院衛生署台南醫院新化分院              | 台南縣新化鎮 | (06)5911929<br>#9 |
| 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<br>療養院      | 台南縣新化鎮 | (06)5902336       |
| 行政院衛生署新營醫院                  | 台南縣新營市 | (06)6351131       |
| 財團法人台灣基督長老教會新樓醫<br>院麻豆分院    | 台南縣麻豆鎮 | (06)5702228       |
| 行政院國軍退除役官兵輔導委員會<br>永康榮民醫院   | 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<br>;(06)2521176 |
| 高雄市                            |        |                             |
| 靜和醫院                           | 高雄市新興區 | (07)2224008                 |
| 國軍高雄總醫院附設民衆診療服務處               | 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                 |
| 國軍左營總醫院附設民衆診療服務處               | 高雄市左營區 | (07)5811648                 |
| 高雄市立聯合醫院-美術館院區                 | 高雄市鼓山區 | (07)5552565                 |
| 行政院國軍退除役官兵輔導委員會<br>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<br>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<br>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                 |
| 高雄縣                            |        |                             |
| 財團法人台灣省私立高雄仁愛之家<br>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                 |
| 行政院衛生署旗山醫院                     | 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 |
| 人愛醫院                      | 屏東縣屏東市 | (08)7320001 |
| 行政院衛生署屏東醫院                | 屏東縣屏東市 | (08)7363011 |
| 行政院國軍退除役官兵輔導委員會<br>龍泉榮民醫院 | 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 |
| 行政院衛生署屏東醫院恆春分院            | 屏東縣恆春鎮 | (08)8892704 |
| 國軍高雄總醫院附設屏東民衆診療<br>服務處    | 屏東縣屏東市 | (08)7560756 |
| 台東縣                       |        |             |
| 行政院衛生署臺東醫院                | 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 |
| 行政院衛生署台東醫院成功分院            | 台東縣台東市 | (089)324112 |
| 花蓮縣                       |        |             |
| 行政院衛生署花蓮醫院                | 花蓮縣花蓮市 | (03)8358141 |
| 行政院衛生署玉里醫院                | 花蓮縣玉里鎮 | (03)8886141 |
| 行政院國軍退除役官兵輔導委員會鳳<br>林榮民醫院 | 花蓮縣鳳林鎮 | (03)8764539 |
| 行政院國軍退除役官兵輔導委員會<br>玉里榮民醫院 | 花蓮縣玉里鎮 | (03)8883141 |

|                           |        |                             |
|---------------------------|--------|-----------------------------|
| 國軍花蓮總醫院附設民衆診療服務處          | 花蓮縣新城鄉 | (03)8263151<br>#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                 |
| 行政院衛生署花蓮醫院豐濱分院            | 花蓮縣豐濱鄉 | (03)8791385<br>#107.217.300 |
| 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                 |
| 行政院國軍退除役官兵輔導委員會<br>員山榮民醫院 | 宜蘭縣員山鄉 | (03)9222141                 |
| 行政院國軍退除役官兵輔導委員會<br>蘇澳榮民醫院 | 宜蘭縣蘇澳鎮 | (03)9905106                 |
| 行政院衛生署宜蘭醫院                | 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                       |        |                             |
| 行政院衛生署台北醫院花崗石分院           | 金門縣金湖鎮 | (082)336255                 |
| 行政院衛生署金門醫院                | 金門縣金湖鎮 | (082)332546                 |
| 澎湖縣                       |        |                             |
| 行政院衛生署澎湖醫院                | 澎湖縣馬公市 | (06)9261151                 |



## 諮詢專線

各縣市生命線 當地直撥1995(付費)

各縣市張老師 當地直撥1980(付費)

行政院衛生署安心專線0800-788-995(免付費)

更多資源，請上「全國自殺防治中心」網站

<http://www.tspc.doh.gov.tw/> 網網相連



## 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、許濤宴

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 - m a i l：tspc@tsos.org.tw

網 址：<http://www.tspc.doh.gov.tw>

出版日期：2009年8月

版 次：第一版第一刷

I S B N：978-986-85551-2-9

版權所有，歡迎關心自殺防治之善心人士助印

行政院衛生署補助印行