

# 目 錄

◎ 編者序 .....	2
一、前言 .....	4
二、守門人的由來 .....	5
三、何謂自殺防治守門人 .....	6
四、守門人的角色與功能 .....	7
五、自殺防治守門人之成效 .....	8
六、守門人應該知道的事 .....	11
七、守門人三步驟：一問二應三轉介 .....	14
八、守門人的迷思破除 .....	24
九、守門人自我情緒管理小秘訣 .....	26
十、資源連結 .....	27

# 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

我們常會用「冰山一角」的例子，來說明自殺防治策略的不同層次。冰山的體積有九成在海平面以下，肉眼所見海平面以上的部份僅是其十分之一的體積，例如，在報紙、新聞上所看到自殺者身亡的消息；或是死亡登記資料中所統計出來的自殺死亡人數、性別及年齡的分布，以及自殺所使用的方法等等。然而，在海平面的下方，有更多高風險群，例如，有精神疾病者、久病不癒者及遭逢重大生活壓力事件的人，或者已有自殺意念產生、或已著手計畫等等，雖然無法看到，其數量卻比我們肉眼所見的身亡人數與企圖人次更多！如何早期發現這些高風險族群而提供即時的協助與預防措施就是自殺防治的重點，因此，自殺防治守門人就是擔任「早期介入、早期協助」的角色，在接受過守門人訓練課程後，對自殺高風險因素有較高的敏銳度，並有能力協助他人獲得適當的幫忙，有效阻止自殺意念者付諸行動，期望能藉此達到降低自殺率的長期目標。



# 守門人的由來

有關守門人研究的起源，最早可以追溯到 1947 年Lewin的研究。Lewin（社會心理學家）在其一篇名為「團體動力學：團體生活的管道」的文章中以食物為例，描述食物如何從生產管道經銷售管道，最後送到每個家庭的飯桌上，Lewin（1951）深信，這些概念架構是可以類推到一般的現象和情境（轉引自林東泰，1999）。因此根據Lewin對守門行為的定義，守門人意指能藉著一道又一道的關卡來進行過濾和控制過程的人。守門人（gatekeeper）其實是一個相當簡單的概念，意思即是某人對某件事做守衛、監視或防守的動作，因此守門人有監控、管制、保護的意思存在。



# 何謂自殺防治守門人

國外許多自殺防治方案都會提到守門人對自殺防治的重要性。自殺防治守門人可分為狹義及廣義的界定：狹義的定義是指「定期（固定地）接觸遭受痛苦、危難的個人或家庭之人，即可稱之為自殺防治守門人」；廣義的定義是指「當個人接受訓練後，懂得如何辯認自殺行為，並對有自殺風險者做適當的回應或轉介者，即可稱為自殺防治守門人」。

## ● 誰可以成為自殺防治守門人？

要成為自殺防治守門人很難嗎？一定需要專業的知識嗎？只有專業的人員可以成為守門人嗎？看看成為守門人需要哪些條件吧！

**條件1：**認同自殺防治的重要性以及急迫性

**條件2：**認同“守門人”的概念是對大眾有所幫助的

**條件3：**知道什麼是自殺行為的徵兆，及知道哪種人是自殺的高危險群

**條件4：**知道怎麼應用簡式健康量表(別名:心情溫度計,BSRS-5)

**條件5：**最後但也是最重要的，有一顆願意關心別人的心，並不遺餘力的介紹他人去適當的單位尋求協助，且持續追蹤關懷

# 守門人的角色與功能

看完以上的內容，是不是覺得自己也可成為自殺防治守門人呢！其實任何人都有機會接觸到自殺高危險群，因此只要透過適當的學習，每個人都可以成為自殺防治守門人。

## ● 人為什麼會想自殺？

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界表示「我需要幫助」、「我很痛苦」、「我需要關心」的訊息；例如像是憂鬱症、久病不癒、或是無法忍受心理上痛苦的人，可能視自殺為唯一的出口，試圖以自殺來尋求解脫。

## ● 守門人可以做什麼？

在自殺行動出現之前，會在口語或行為上透露出想要自殺的線索或警訊。自殺行為的發生是漸進式的，一個人有自殺的意念不代表會馬上付諸行動，從意念產生到行動執行的期間即為守門人介入防範的最佳時機。

守門人扮演著「關懷、支持」的角色，能夠在對方最需要關心的時候看到他所發出求救的訊息，也能在他最需要的時間點給予鼓勵並提供資源協助，陪伴他度過想要死亡的低潮期，一起等待人生光明的來臨。換句話說，「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。在接受過守門人訓練課程或學習守門人三步驟後，您將會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忙，有效阻止自殺意念者付諸行動，降低自殺率。

# 自殺防治守門人之成效

近幾年來已經開始有學者注意到自殺防治守門人訓練對大眾的影響及幫助，這也表示有越來越多人重視到自殺防治守門人訓練的重要性。接受過自殺防治守門人訓練的人，對於自殺的危險警訊會比未接受訓練者有更高的敏銳度，因此可更有效且即時的讓有自殺危機的人獲得適當的協助。藉由以下案例我們可以約略地了解守門人的功效：

## 案例一

王太太為照顧李伯伯的居家服務員，最近王太太發現李伯伯的食慾不佳，且精神狀況不好，常嚷著自己老了、病了，覺得自己很沒有用，應該在二年前就和李奶奶一起走就好，就不用自己一個人辛苦的活著。王太太雖然有口頭安慰過李伯伯，叫他不要想太多，但李伯伯似乎聽不進去，反而越來越消沈。王太太有和督導員講過李伯伯的情形，但督導員認為李伯伯可能只是講講而已，要王太太再注意，但王太太還是覺得很擔心，也不知道自己能為李伯伯做些什麼……

## 案例二

陳老師為小紅的班導師，最近陳老師發現小紅的精神狀況似乎非常不好，上課的時候都趴在桌子上休息，也常常一個人坐著發呆。陳老師找了小紅的好朋友小綠來，希望瞭解小紅



到底發生了什麼事。由小綠的口中得知小紅父母最近剛離婚，小紅認為父母離婚讓她很沒安全感，認為「沒有人在乎我」、「除了我，其他人都很幸福」，小綠雖然很擔心小紅，但她不知道該如何幫助小紅，所以沒有告訴任何人；陳老師在得知小紅的狀況後，也很擔心小紅會不會做出傷害自己的事，但她卻不知道該如何開口和小紅討論這方面的問題……

● 如果王太太、陳老師及小綠接受過自殺防治守門人的課程…那故事又會有什麼發展呢？

### 案例一…續

王太太花更多時間陪李伯伯去公園散心，也常常陪李伯伯聊天，專心聆聽李伯伯的每一句話。而在一次聊天的過程中，李伯伯才提到他很久沒有見到自己住在台北的兒子及寶貝孫子，覺得他們都沒有時間來看他、陪他，覺得很遺憾……李伯伯也提到自己最近睡也睡不好，讓他覺得精疲力竭，感到很痛苦、沮喪……

王太太在知道李伯伯的狀況後，幫李伯伯掛了身心科門診，並陪李伯伯一同去醫院檢查……王太太也打了電話給李伯伯在台北的兒子，告訴他李伯伯對他們的思念及目前李伯伯的狀況，李伯伯的兒子表示星期六就會來看他……

## 案例二...續

小綠主動的關心小紅最近的狀況，並向小紅表示陳老師也有注意到她最近的狀況，也很關心她。小綠不斷地表達她對小紅的關心，也表示很希望能幫她做些什麼，告訴小紅很多心事是不用悶在心裡面的，可以說出來再一起想想該如何處理……小紅感受到小綠誠摯的關懷，不停地流淚，並表示她最近真的很不高興，覺得自己不再快樂了……小綠建議小紅可以和陳老師聊聊，雖然小紅有一些猶豫，但還是答應小綠會主動找陳老師聊聊……陳老師在瞭解小紅的狀況後，常常會主動的關心小紅的狀況，也建議小紅可以找學校的輔導老師聊聊，小紅也答應了……

學者們發現對整體自殺率有影響的防治方法包括教育、增加抗憂鬱處方、關懷照護、限制使用致命物品以及媒體管制等；其中守門人教育的推廣，也有助於自殺率降低，例如守門人教育介入美國空軍及挪威陸軍後，其全年自殺率也分別降低，所以守門人訓練對個人及大眾的確是有所幫助的。

# 守門人應該知道的事

我應該要學會什麼？守門人要怎麼做？一同來了解自殺防治守門人所需要具備的能力有那些吧！

任何人都有機會接觸到自殺高風險者，若我們關切有自殺意念的人，注意他們的行動，就有機會發現自殺的警訊。以下建議提供身為自殺防治守門人的你作為參考：

## ● 誰是自殺高危險群？

想幫助人卻不知道誰需要我們的幫助？成為守門人條件之一，就是能夠發現有潛在自殺風險的人，因此認識自殺高危險群的徵兆為成為自殺防治守門人的首要步驟。

### 1. 根據統計，有以下情形者比一般人容易有自殺風險：

- 精神疾病(憂鬱症、酒癮及人格疾患)
- 生理疾病(重症、疼痛、AIDS)
- 曾經嘗試自殺者
- 家族自殺史
- 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. 多數有自殺意念的人在自殺前會透露出自殺的危險警訊，若發現“近期”情緒、想法與行為變化符合下列敘述者，即為我們進一步關懷的對象：

- 憂鬱、心情低落
- 異常緊張不安
- 出現易怒、悲觀、或無感情的人格改變
- 常感到自責、自我憎恨、無價值或羞愧
- 強烈感受孤獨、無助或無望的感覺
- 無法與家人及朋友相處
- 突然想要收拾個人事物或將心愛的物品轉送他人
- 飲食或睡眠的突然改變
- 立遺囑
- 透露自殺意念訊息、安排自殺計劃
- 曾嘗試自殺行為
- 反覆提到死亡或自殺

3. 大部份自殺身亡的人在自殺前三個月內會遭遇一些生活壓力事件，常見事件如下：

- 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

#### 4. 接受精神科治療後，若有下列情形也會增加自殺的危險性：

- 剛出院時，因為從一個無壓力的空間回歸現實的環境，這當中的變化，可能影響當事者的身心狀況，因而再次提高自殺危險性。
- 近期內嘗試自殺未遂者。



# 守門人三步驟：一問二應三轉介

在讀完上述自殺高危險群的特徵後，若發現週遭親友透露出想要自殺的訊息，守門人123淺顯易懂的概念將成為你幫助他們不可或缺的工具。

## ● 一問、「主動關心，詢問對方的狀況」

要詢問一個人的自殺意念並不容易，循序漸進的討論主題是有幫助的，一些有用的建議如下：

- 一感到懷疑便立即詢問，要瞭解“這可能是唯一一次幫助的機會”
- 為這個談話撥出一段空檔，傾聽可以救人一命
- 選擇較隱密的地方談，可增加當事人的安全感
- 如果當事人不願接受幫助或不願談論，請堅持下去
- 讓當事人放心自在的說，不要打斷他
- 如果你無法詢問關於自殺的問題，可尋求他人代問
- 如何問是其次，重點是“你問了”

## 如何詢問？

- 最近是不是不快樂？（不快樂到想要結束自己的生命）
- 會不會希望能夠一直睡下去且不要再醒來？
- 會不會覺得活著沒意義、沒價值，也沒有人在乎？

- 是否有想到要自殺呢？
- 會不會有想不開的念頭？
- 想尋求永遠的解脫嗎？

### 不要做什麼

- 不要這樣問：「你該不會想要自殺吧？」「不要跟我說你想自殺喔！」
- 不要太急著提供問題的解決方法
- 不要發誓保守秘密
- 不要爭辯自殺是對或錯
- 不要使自殺者增加罪惡感
- 不要對當事人說他只是開玩笑



在我們詢問他人的過程中，常常遇到對方有情緒的困擾，卻不知他們困擾的程度，心情溫度計可幫助我們具體地了解對方的心情，同時也可幫助對方釐清他們情緒困擾的程度，並且可以根據得分結果做適當的處理。

### 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。



## ● 二應、「聆聽對方的問題，並做適當的回應與支持陪伴」

經詢問確定自殺意圖後，守門人的任務即轉為說服當事人積極延續生命。此時，適當回應與提供陪伴，能減少當事人被遺棄的感覺，也是勸說成功的關鍵。同時，在回應的過程中，亦可評估當事人的自殺風險，以確認是否需要進一步地尋求專業協助。

### 1. 如何勸說當事人繼續活下去並且接受幫助

- 平靜、開放、關心、接納且不批判的態度將有助於與當事人的溝通
- 開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺，使當事人情緒起伏的程度減緩。
- 積極、專注地傾聽當事人遭遇的問題，嘗試了解他們的感受，不要急著評斷（當事人的遭遇、處境或想法），你的傾聽與協助能夠重燃希望，並產生改變
- “自殺”本身並不是問題，而是當事人用來解決他所遭遇困境的方法，因此可試著找出自殺以外的處理方式。
- 提供當事人任何形式的“希望”，並將焦點放在個人正面的力量上。人的生存仰賴許多牽絆以及精神支柱

（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？」「他的生活重心與目標為何？有沒有可以令他積極的人、事、物。」

- 再接著詢問他：「是否願意尋求協助？」「你是否願意答應在找到任何協助之前，不要結束你的生命？」

## 2. 不適當的回應方式

- 太常打斷他們說話
- 顯露震驚或情緒激動
- 表達自己很忙
- 擺出恩賜的態度
- 做出突兀或含糊不清的評論
- 問大量的問題

## 3. 如何評估自殺的危險性

下列問題可協助你評估當事人的自殺風險，並可依據當時情況做適度的內容調整。

### 是否有明確的自殺計畫

- 出現自殺想法多久了？
- 有任何關於如何進行自殺的想法嗎？
- 自殺想法出現的頻率？
- 有任何結束自己生命的計畫嗎？
- 自殺計劃的具體性？
- 曾尋求幫助嗎？
- 自殺行為或計劃的致命性？

### 是否有執行自殺行為的工具

- 想過用什麼方式自殺嗎？手槍？上吊？割腕？跳樓？投水？服毒？開瓦斯？吸廢氣？（逐一探尋）
- 是否可立即取得以上工具？

### 是否有固定的時間表

- 是否已決定在什麼時候結束你的生命？
- 計畫什麼時候執行？
- 三轉介、「針對對方的問題，給予適當資源協助與持續關懷」

面對你想幫助的人，當他的問題已經超過你能處理的

程度與範圍時，就是你幫當事人找出適當的資源，進行資源連結的時候，就如同當我們的家人有生理疾病時（如心臟病），我們立即的反應是尋求專業醫師的協助，而非自己試圖治療。因此，好的守門人不只被動的阻止自殺，也會主動積極的協助轉介處理。

### 什麼時候需要轉介？

- BSRs分數高於10分者建議尋求心理諮商
- BSRs分數高於15分者建議諮詢專業醫師
- 有潛在精神疾病者
- 之前有嘗試自殺的紀錄
- 當事人的問題超乎助人者的能力
- 無社會支持，例如獨居老人

### 轉介建議

- 評估當事人平時就醫習慣，詢問其是否有較習慣就診的醫療院所與固定的主治醫師。
- 轉介當事人就醫時，建議守門人可先以電話或其他方式告知被轉介的醫師有關當事人的特殊情況，以加速當事人的轉介與處理過程。

- 視當事人情況嚴重的程度，可轉介至社福單位或是各縣市心理衛生中心。

## 轉介技巧

### 未就醫者常有的反應：

- 抗拒排斥：「我才沒有精神病！」「我又沒發瘋！」
- 無病識感：「我認為這是正常反應，不需就醫」
- 諱疾就醫：「我怕看精神科會影響工作！」
- 不知道去哪裡看？

### 建議這樣說：

- 「憂鬱症是一種常見的精神疾病，很多人都有。」
- 「憂鬱的情形若持續過久，常常大腦生理也會受影響，未就醫不容易改善。」
- 「與其痛苦難過，不如及早就醫，早點改善。」
- 「我幫你介紹，有一位很好的醫師…」

### 已就醫者常有的反應：

- 治療不完全：「稍微改善，就不再看了！」

- 擔心副作用：「吃藥不舒服，就不敢吃了！」
- 提早中斷：增加復發危險

### 建議這樣說：

- 「精神藥物不要自行亂加減或提早停藥，應該與醫師討論。」
- 「現在的抗憂鬱劑副作用少、藥效佳，持續吃才有效。」
- 「憂鬱症應該治療到好，避免復發。」

### 注意事項

- 自殺者通常認為自己無法得到任何的幫助，因此你必須要做得更多。
- 最佳轉介方式：直接帶著當事人去尋求幫助（機構、醫療院所、任何專業的協助）。
- 次佳的轉介方式：得到當事人的承諾－願意接受幫助，並協助安排或預約專業的協助。
- 再其次的轉介方式：提供關於諮詢或專業協助的資訊（機構名稱、電話…等），並試著得到當事人的承諾－不會企圖自殺，並在未來的某個時候尋求協助。

# 守門人的迷思破除

- 常把自殺掛在口頭上的人，不會真正去做

大部份自殺的人會發出大量且明確的訊息和警告，這些口語威脅是一種求救的訊號，必須要嚴肅地面對。

- 自殺的人，一心求死

大部分的人對自殺都很矛盾，此時積極傾聽他們心聲，可紓解當事人的心理壓力。

- 只要看看人生光明面就會好一些

扭轉自殺企圖者的負面想法是重要的，但尊重當事人的想法，並積極傾聽瞭解當事人的問題與感受，往往比說服更重要。

- 自殺只是想得到別人注意

自殺意念和自殺行為都是一種警訊的表達，顯示當事人已陷入困境，並且缺乏解決問題的管道，因此產生極端的想法。

- 當情緒變好時，危機就解除了

情緒開始改善後當事人的體力好轉，可能會將絕望的想法付諸毀滅性的行動，因此仍需要持續提供關懷。



- 談論自殺會挑起自殺念頭或使人產生自殺的行動

詢問當事人自殺的議題反而會降低他們的焦慮，當事人會得到情緒的紓解或者更加被瞭解。

- 企圖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個人的自殺行為。

- 酗酒及吸毒能發洩憤怒，可降低自殺風險

物質濫用可能造成精神狀況不穩定，並使得衝動控制能力降低，反而增加自殺的風險。



# 守門人自我情緒管理小祕訣

- 了解自己的資源與限制
- 清楚自己與當事人的界限
- 建立個人支持系統
- 適時放鬆自己與舒緩工作壓力
- 練習自我內心觀察，以進一步做情緒管理
- 做一個快樂的助人者



# 資源連結

## 八、轉介資源

- 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：行政院衛生署安心專線0800-788-995

## 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 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 (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 (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
堰新醫院	桃園縣平鎮市	(03)4941234 (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 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 (049)2339165
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
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 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 (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 #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 ;(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
高雄縣		
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
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 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 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
行政院國軍退役官兵輔導委員會鳳林榮民醫院	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 #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 #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

# MEMO

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.

# MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

# 珍愛生命守門人

主 編：李明濱

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

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：978-986-85551-1-2

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