

## 國泰綜合醫院 自殺防治衛教單

本單張適用於當您的親友剛因為自殺行為送醫獲救，或您的親友有自殺危險時。以下幾項重點是您可以作的：

### 1. 注意自殺或再自殺的危險訊號

外表悲傷，無望無助感的言談，不尋常的行為，例如：

孤立隔離、交代後事、準備自殺工具等。

### 2. 傾聽與關懷：專注傾聽，表達對當事人的關心。

### 3. 降低危險性：妥善收藏環境中的可用於自殺的物品（刀

子、繩索、皮帶、打火機、清潔劑、木炭、藥品等）

### 4. 特別注意親友自己獨處的時間

### 5. 有些話絕對不能說，例如：「你以為你去死我就怕你

啊！」、「有本事你再死死看啊，沒有人要救你了啦。」

等等具有刺激、攻擊、侮辱、嘲諷或消遣的話。

### 6. 尋求社會資源的協助

◆自殺防治中心：0800-788-995

◆生命線：電話直播 1955

◆張老師：電話直播 1980

### 7. 親友正在進行自殺行為時，我必須做的是：撥打 110、119

請警消提供立即救護。

### 8. 鼓勵並陪伴自殺企圖的親友前往精神科（或身心科）就

診。

