

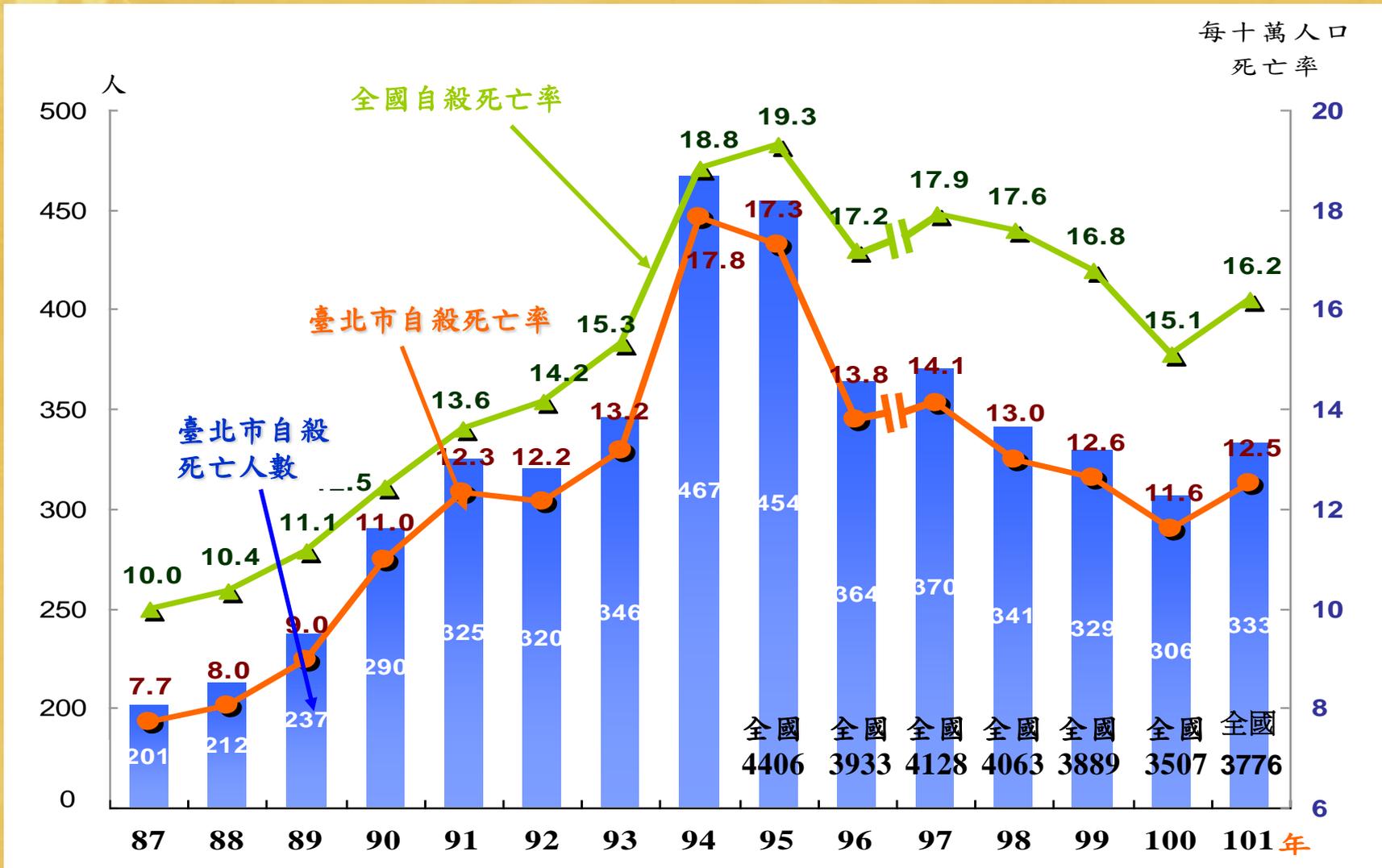


防墜安全與自殺防治

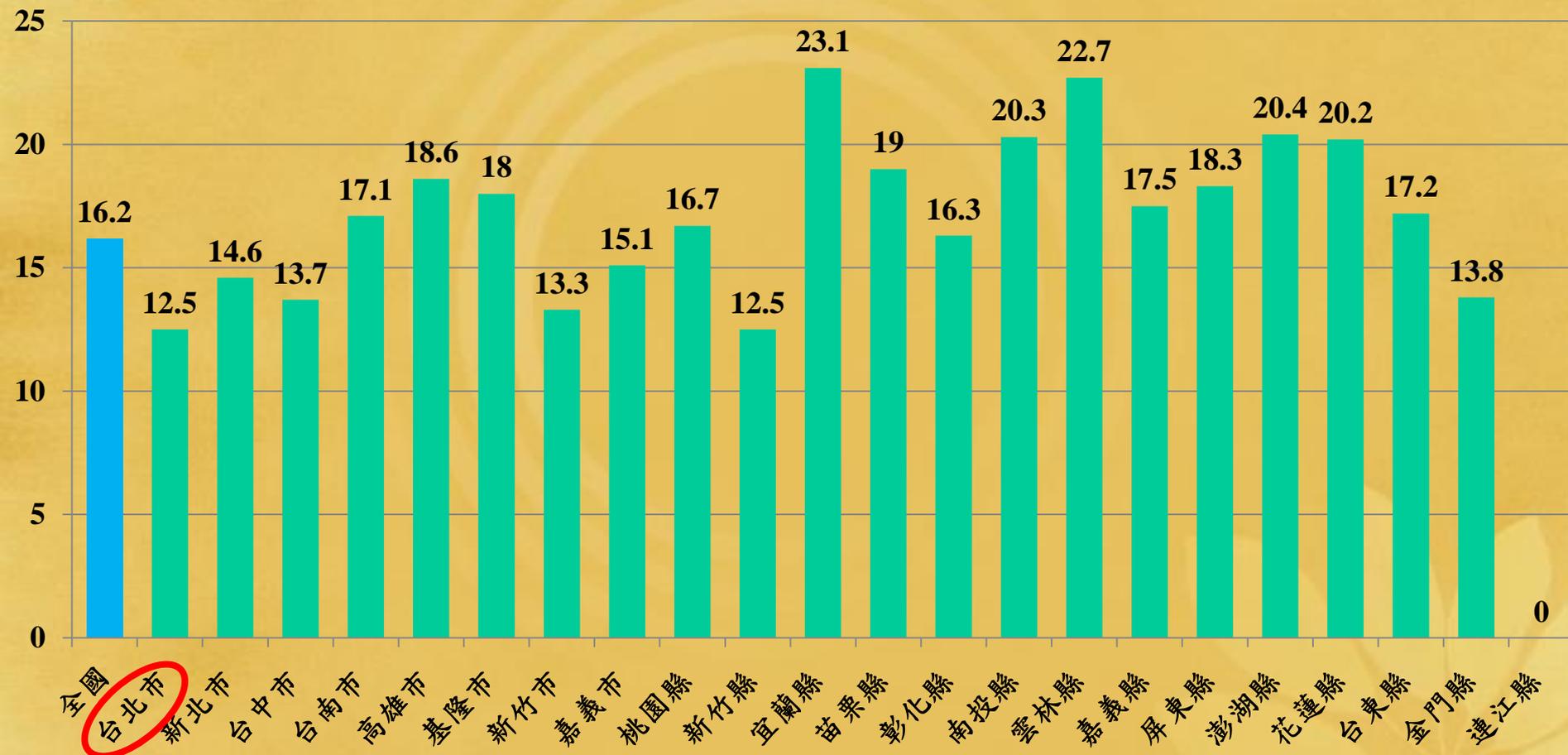
臺北市政府自殺防治中心

莊東憲 組長

臺北市與全國自殺死亡率比較

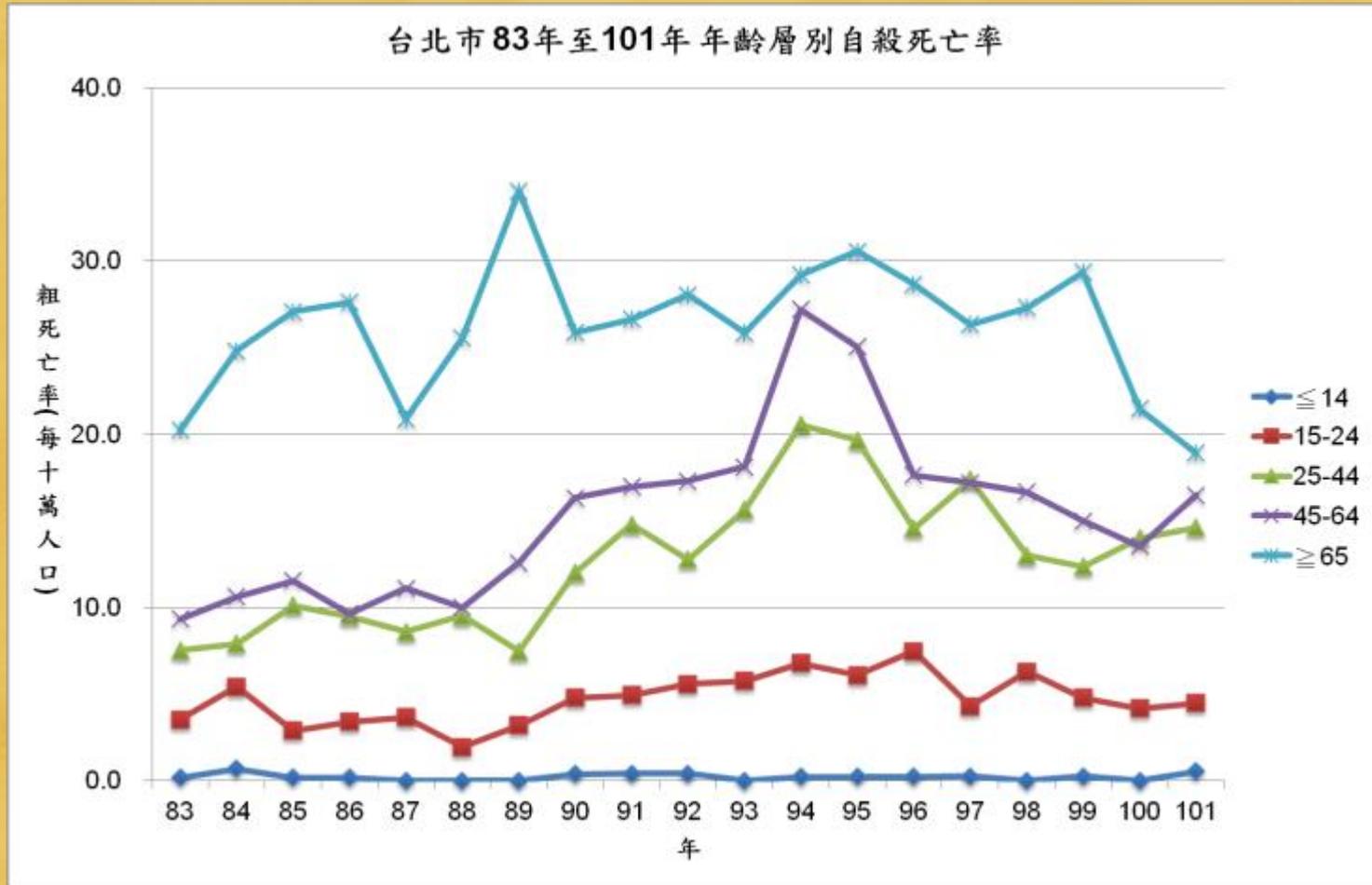


101年各縣市自殺死亡率



排除離島地區，臺北市101年自殺死亡率為本島次低

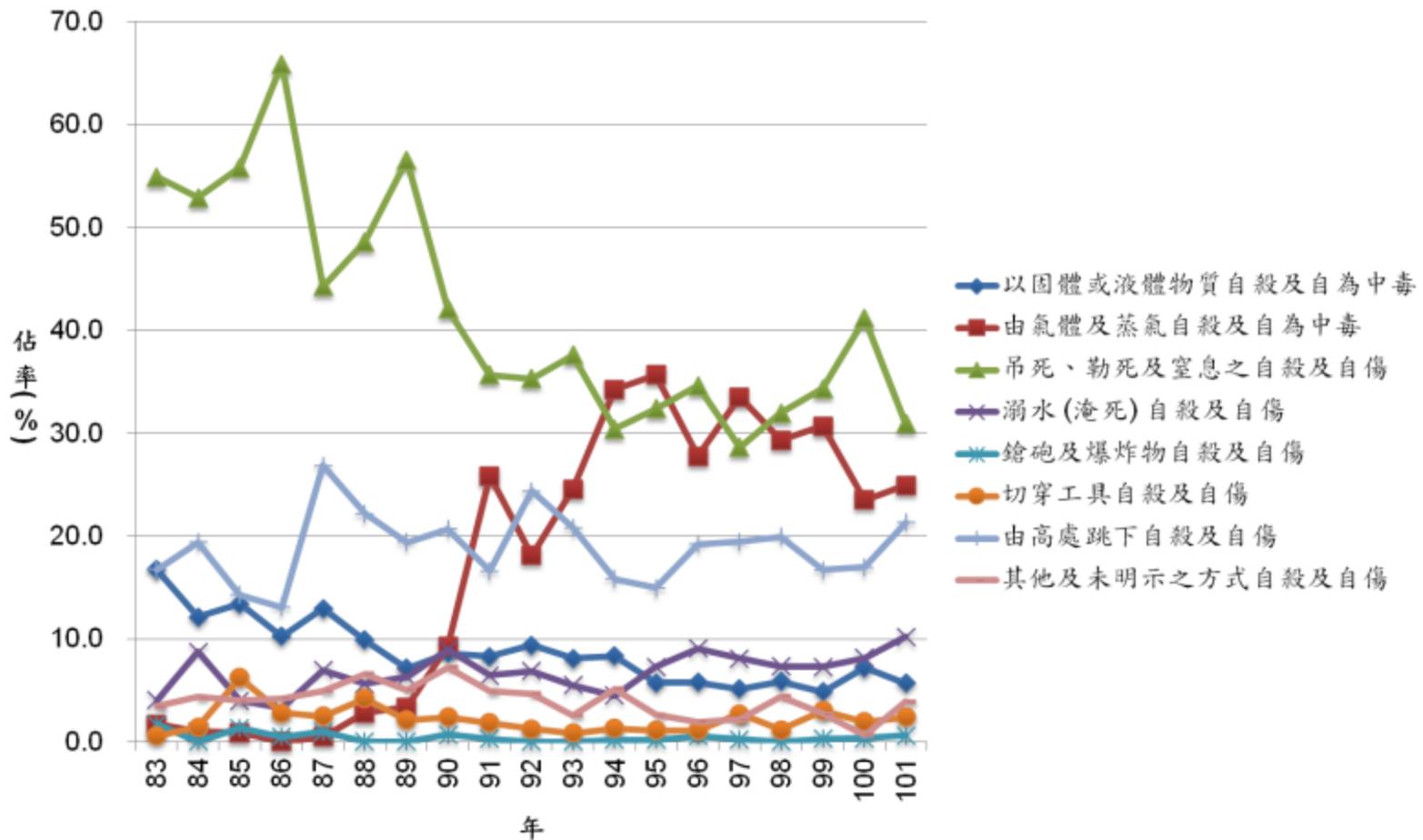
臺北市歷年自殺粗死亡率—依年齡分



各年齡層(除65歲以上)自殺死亡率均呈現上升，幅度已45-64歲最多

臺北市歷年主要自殺死亡方式

台北市83年至101年自殺方法之佔率

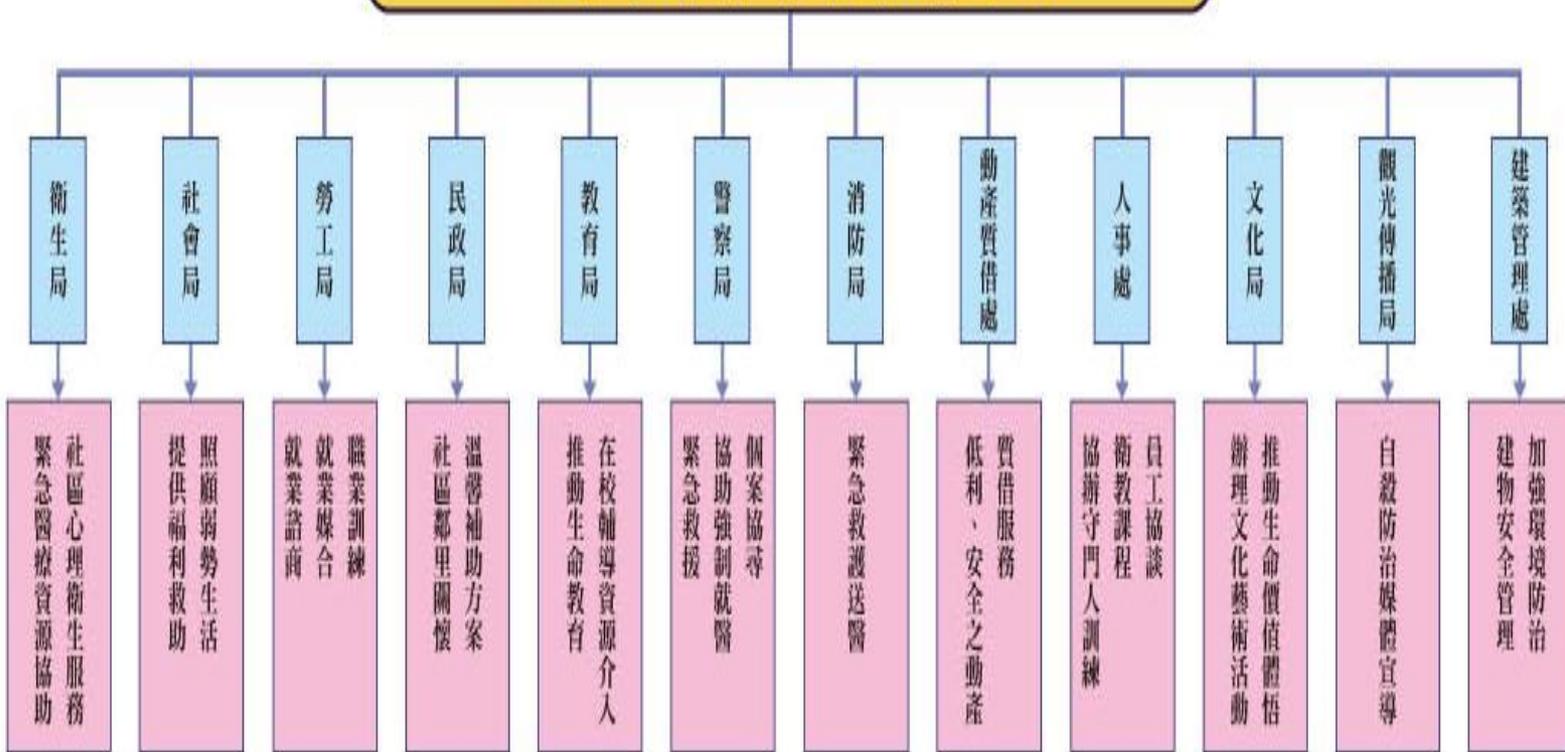


101年度懸吊方式下降，惟高處跳下提升較多

臺北市政府自殺防治中心—網絡任務編組

-Cross-Bureau and Integration of Resources-

臺北市政府自殺防治中心



個 案 服 務

觀念宣導與環境防治

專人

專址

專款

專責

專線

全時服務

即時行動

臺北市政府自殺防治中心—服務內容

- 提供社區自殺企圖暨高危險民眾及時服務
 - 諮詢專線：1999轉8858
 - 電話主動關懷與關懷員訪視服務
 - 個別諮商與團體服務
- 結合本府局處與民間資源以提供整合性服務
 - 醫療資源、急難救助、就業資源、校園輔導資源，及經濟借貸協助服務
- 教育推廣與宣導服務





自殺防治守門人





關於自殺

- 自殺本身並非疾病，而是累積**多重複雜的因素**後，共同的悲劇性結局，也是世界上多數地區重要的死因之一。

-Knox KL et al., Am J Public Health 2004;94:37-45.

- 自殺的成因複雜而多樣，往往包含了精神疾病、心理學因素、社會經濟因素、家庭因素、人際關係問題、以及生物性體質因素等

-Hawton K., BMJ 1998;317:156-157.



自殺的迷思與事實

迷思一：經常說要自殺的人絕不會真的去自殺

事實是：認真談到自殺的人真的會去做，研究顯示有60%自殺的人都曾先有口頭表示想死。

迷思二：想自殺的人都有精神方面的問題

事實是：想自殺的人只是壓力超過身心所能負荷的程度，不必然是精神疾病。

迷思三：和想自殺的人談論自殺會提高他們自殺的危險性

事實是：談論自殺並不會促使自殺，反而有助於釐清他們自殺的想法。

迷思四：自殺會遺傳

事實是：自殺並無先天或遺傳的特質，家族中多人自殺可能與其他如社會學習因素有關，表示此家族中的人學習到此種解決問題的模式。



迷思五：大部分自殺的發生先前沒有徵兆

事實是：有80%自殺的人會留下警訊，一些線索是明顯的，一些是難以捉摸的。所以，去學習及認識這些警訊及如何應對是很重要的。

-鄭泰安Arch Gen Psychiatry, 1995, 52, 594-603

在表情及情緒上：

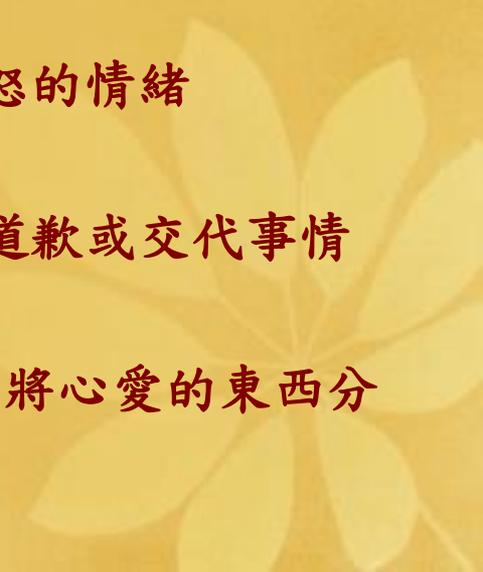
焦慮、失神、愁苦、眉頭深鎖，憂鬱、低落、煩躁易怒的情緒

在言語及思想上：

負向思考、自殺意念、自殺計劃、無故與人道別、說道歉或交代事情

在行為上：

退縮或人際衝突，異常行為(寫遺書、事先分配財產、將心愛的東西分送他人、還債、買藥等)、物質濫用



迷思六：自殺的人都是真的想死

事實是：大部份自殺者並沒有很堅持想死（非死不可），他們是透過自殺的方式，來逃避痛苦，表示抗議，或傳達求助的訊息。

自殺者的心態

- 停止目前的痛苦
- 重新獲得控制感
- 因應挫折的方式：人格特質(邊緣性人格)、憂鬱症患者、媒體效應
- 精神狀態的影響：幻聽、幻覺、藥物濫用、意識不清
- 死亡概念不清：13歲左右較成熟，會視為選擇的一部份
- 倖存者的內疚

迷思七：自殺者很少尋求醫療協助

事實是：50%在自殺前一個月內曾看過醫師；30%在自殺前一週內看過醫師；13%曾看精神科。

迷思八：能力好的人比較沒有自殺的危險

事實是：能力好不代表挫折忍耐力高，所以若他們原本就承受太高的期望的話，他們所感受到的壓力也比一般人來得高，反而容易想逃離挫折感而選擇以自殺來解決目前困境。

迷思九：一旦企圖自殺者表現出較改善的跡象就表示危機已經過了

事實是：當一個人的情緒或行為稍有起色時，可能意味著已經度過自殺的猶豫期，已經結束對自殺的焦慮，其實下一個決定就是去自殺。

迷思十：只有專業人員才可以預防自殺

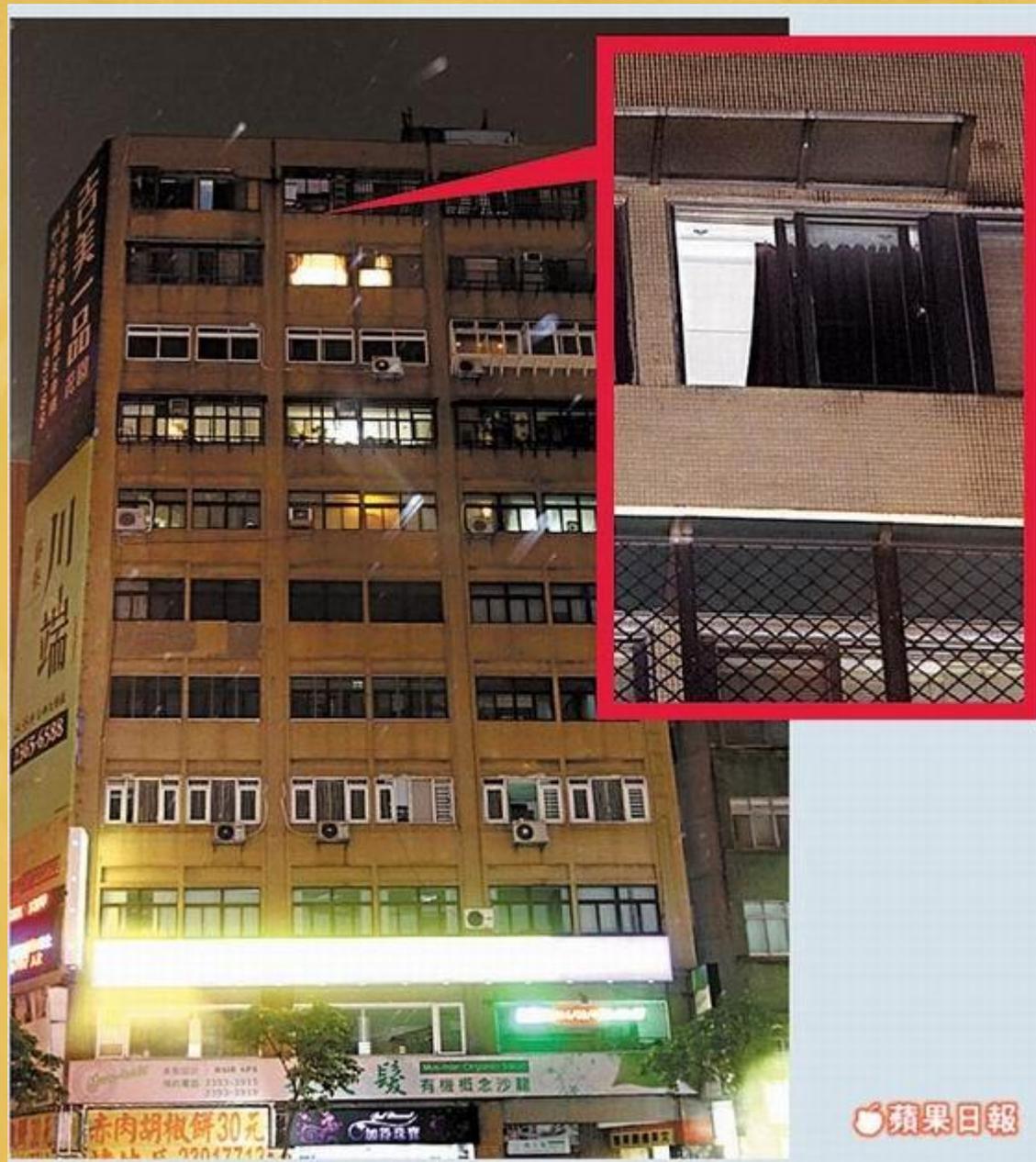
事實是：所有具愛心、有基本自殺防治概念的工作者都可以預防自殺；且這應是全民運動



結合安全及預防的建物防墜

母如廁 2歲
童墜樓亡
11樓高 疑
扶紗窗探頭
脫落摔下

2014年03月07日



疑獨留女童在家 找大人墜樓

cti 中天新聞

攀爬上陽台



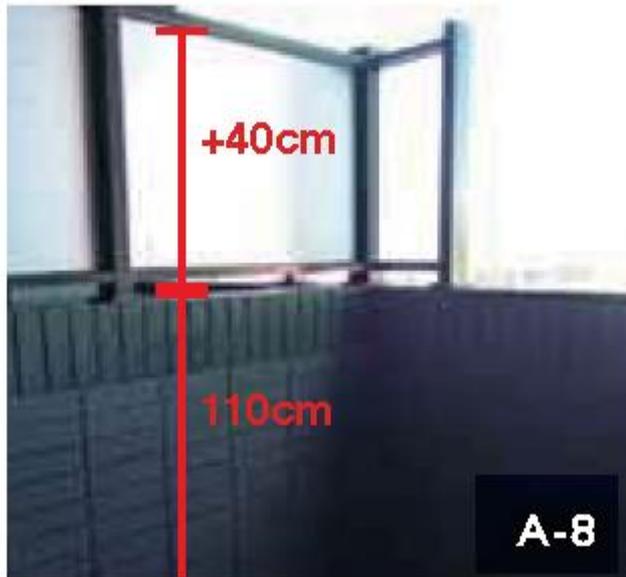
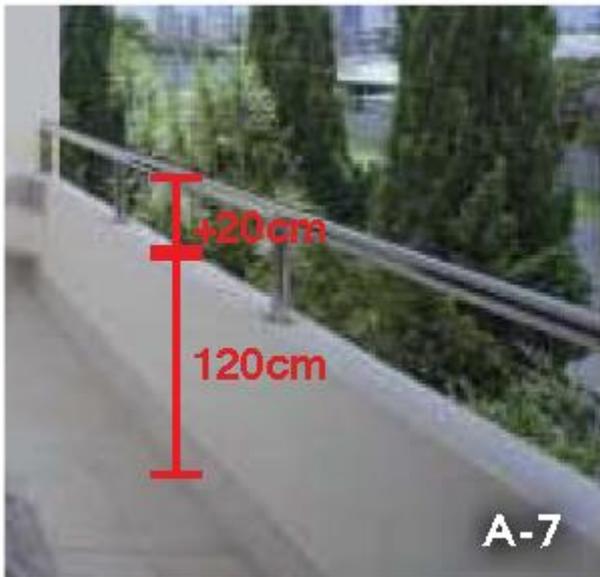
12月26日 週四 新北市

中天新聞

短鐵杆難防墜 外婆涉過失致死法辦

陽台 / 露台

- 居家9樓（含）以下的陽台 / 露台高度若未達到標準之110公分、10樓以上未達到120公分，新屋應請建商改善；原有房屋則可透過加裝欄杆、強化玻璃、隱形鐵窗……等方式增加防墜措施，
 - 加高之高度請以專家建議之140至150公分為宜。



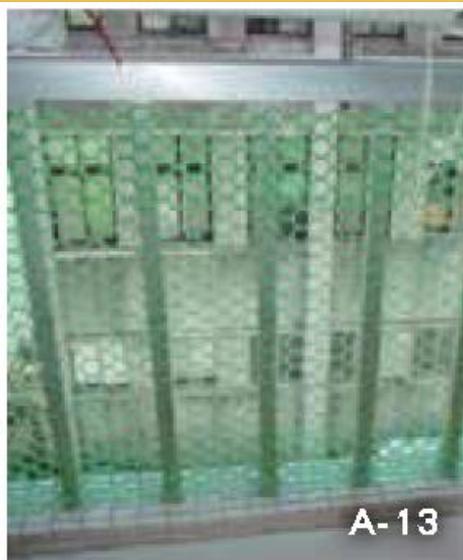
陽台 / 露台

- 若因經費不足而無法加裝防墜設施，亦可在牆內擺設簡易式掛式花架或懸吊式花盆，以增加攀爬難度、減低靠近翻落的危險。



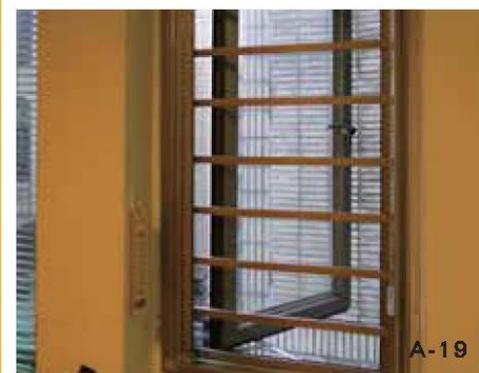
陽台 / 露台

- 欄杆應以直式設置為宜，可避免攀爬的方便性，減少墜樓風險。
- 若陽台/露台的欄杆間隙大於10 公分，應加裝防護網。
- 若陽台/露台的欄杆底部與地面間隔大於10 公分，建議加裝安全圍網。
- 若陽台/露台前放置了傢俱、玩具、花盆……等雜物，應將加以搬離，避免雜物堆積而提供了攀爬的方便性，造成墜樓風險。



窗戶

- 橫拉窗可裝設附有安全鎖之「防墜鋁格紗窗」，或自行裝置簡易卡榫，以控制窗戶開啟在20至30公分之內。
- 推射窗可加裝固定防墜鋁橫格條，或可在伸縮臂滑軌處，鎖上螺絲以控制窗戶開啟寬度在10至20公分之內。



窗戶

- 窗戶可加裝橫條欄杆。
- 鋁窗可加裝簡便鋁窗鎖。
- 有幼童的家庭可在窗所安設安全鎖，但安全窗戶，安全鎖須配置同一把鑰匙，並且將鑰匙置於窗戶附近，如遇緊急事件，才可迅速逃。



樓梯及扶手

- 總高度低於100公分，但仍仍有墜落風險，建議需加設扶手，以提升防墜安全。
- 若樓梯扶手的欄杆間隔大於10公分、樓層間的階梯縫隙達到30公分以上，應加裝防護網以維護人身安全。



防墜：愛家行動123



感謝聆聽

為鬱悶的心情找個承載的力量吧！

安心專線：0800788995

臺北市專線：1999轉8858

