



新北市政府衛生局新聞參考資料

民國 105 年 9 月 7 日星期三

打破心理壓力 新北市「聯繫·溝通·關懷」系列活動歡迎您

現代人心理壓力大，104 年全國自殺通報有 29,914 案，其中新北市 104 年自殺通報案數有 5,967 案，較前一年增加 298 案 (增加率為 5.3%)。市長朱立倫表示，新北市呼應世界衛生組織(WHO)與國際自殺防治協會(IASP)共同推動之「世界自殺防治日」，結合「新北市國際生命線協會」，響應年度主題「聯繫 Connect·溝通 Communicate·關懷 Care」，自即日起辦理心理健康月系列活動，包含心理健康講座、音樂晚會、電影欣賞等，呼籲打破心理壓力不困難，提醒民眾多聯繫關懷身邊親友，每個人都可扮演珍愛生命的守護者，成為別人生命中需要幫助時的貴人。

精神科醫師表示，現代生活步調快速，家庭、工作與人際關係的壓力若不能紓緩而持續累積，就會影響身心功能，造成心情低落，易怒或緊張焦慮，胃口變差，躺在床上難以入睡，工作出錯次數增加，與周遭的人衝突也增加等各種情形，甚至出現結束自己生命的想法。此時需要身邊親友察覺並即時溝通瞭解，透過心理支持或專業人員的協談，才能讓陷在泥沼中的悲觀思考轉化，看見生命中其他的可能。醫師並指出，有接受關懷訪視協助的人，相較未接受過關懷訪視者，即使在三年後的自殺風險降低 5 成。可見對心理困擾者及時關心、伸出援手的重要性。

依據國內學者林家興、葉雅馨曾對台灣民眾憂鬱情緒的學術研究顯示，嚴重憂鬱者最早採用的求助方式是「不管它、多休息、多運動」的消極方式(佔 37.96%)，然而尋求專業人員的比例皆不到 1 成(分別看精神科 7.31%、專業心理師 7.84%、尋求心理輔導志工 6.82%)。另外全國自殺防治中心的資料顯示，約



新北市政府衛生局新聞參考資料

民國 105 年 9 月 7 日星期三

有 6 成民眾認為自己對自殺防治可以幫上忙。朱立倫呼籲，雖然政府提供了專業的關懷服務，但在每個人生命的低潮來臨時，最容易發現的是周遭的親友，若能彼此主動伸出雙手，多傾聽、多陪伴給予即時的關懷及溫暖協助，就能在最關鍵的時刻阻止憾事發生。

衛生局局長林奇宏表示，衛生局自 99 年起推動生命守護講座，透過「看聽轉牽走」口訣，教導如何察覺自傷、自殺企圖者之異樣、傾聽技巧，及如何正向轉念，改變低落、憂鬱的心情，既自助更可助人。講座在社區、職場及學校免費辦理，民間團體也可以向衛生局申請課程報名；29 區衛生所及社區心理衛生中心另提供免費心理諮詢服務。針對男性自殺人數較高之趨勢，林奇宏希望哥哥、爸爸們不要太「一己」，能適時運用前述專業心理諮詢資源或男性關懷專線 0800-013999。

新北市國際生命線協會許文德理事長也藉此機會邀請市民，參加協會與市政府合作辦理的音樂會，歡迎市民攜手在市府集會堂渡過一個溫馨的中秋夜。朱立倫鼓勵大家響應世界自殺防治日今年的主題，展開 3C 新生活~Connect・Communicate・Care，透過與家人朋友的相互「聯繫、溝通、關懷」，在更綿密的人際網絡連結與支持下，串起希望無限。

新北市政府衛生局、社會局、民政局、法制局、原民局、觀光旅遊局以及新北市國際生命線協會共同辦理的心理健康月系列活動，請至衛生局網站 <http://www.health.ntpc.gov.tw> 或電洽專線(02)2257-2623 查詢。

資料詳洽：心理衛生及長期照顧科 杜仲傑科長 電話：(02)2257-7155分機2711