

# 2021 世界自殺防治日～展現行動，創造希望～

每年的9月10日是世界自殺防治日，目的是減少全球自殺事件和自殺人數。自殺是全球性的挑戰，根據全球年齡層死因分析中，自殺位居前20大主要死因，每年有將近80萬人死於自殺，每隔40秒就會有人因為自殺而喪命。

每一個生命的逝去代表著某些人失去了他的伴侶、孩子、父母、朋友或同事，而每一起自殺事件的發生約有135個人面臨到強烈的悲痛等相關影響，相當於每年約有1.08億人口深受自殺行為的影響。然而，自殺絕對是可以預防的，而你正是自殺防治的關鍵！

- ❖ 情緒是主觀的，對你來說還好的事，別人可能相當在意；這也是溝通、尊重、同理重要的原因。
- ❖ 與正面臨低潮的親朋好友相處，一起努力，不用自身價值為唯一標準去指責、去批判、去分析。
- ❖ 好好傾聽、試著同理，甚至是讓對方知道「無論如何，有我在」，超棒♥
- ❖ 有時候，就這樣陪著，也很溫暖！
- ❖ 「一問、二應、三轉介」：關懷詢問身邊的人，如果遇到有想自殺、憂鬱的人，可關心、回應他的想法，並協助將他轉介給專業人員。

## ❖ 有哪些轉介或求助資源??

1. 輔導室♥～是校園中讓大家疲憊的心喘口氣的避風港♥♥♥
2. 衛服部 1925：24小時免費服務
3. 生命線 1995：24小時免費服務
4. 張老師 1980：星期一至六 9:00-21:00；星期日 9:00-17:00，中華電信撥打免費，其他電信，電信業者以市話計費。
5. 保護專線 113：24小時免費服務
6. 男性關懷專線 0800-013-999：每日 9:00-23:00 免費服務

## ❖ 如果還想了解更多～

① 憂鬱情緒認識與檢測



② 自殺的心理狀態與迷思



資料來源：  
維基百科、衛服部官方line、社團法人台灣自殺防治學會、小鬱亂入網站

岡山農工輔導室關心您♥