



防範自殺護理指導單張

一、經過醫療小組的評估，發現您的家人出現下列癥候，可能具有強烈的自殺危險性

- (一) 持續出現憂鬱情緒、對以往有興趣的事情表示無興趣或無動機與無力、難以改變的負面思考、體力或精神都顯得較差覺得整日疲累，失去活力。
- (二) 覺得生命無價值，突然想要收拾個人事物、立遺囑或留遺書。
- (三) 反覆提到死亡和自殺想法。
- (四) 有自殺病史或自殺的家族史。
- (五) 原有情緒困擾卻好似突然豁然開朗。
- (六) 近期內發生重大的事件，如死亡、離婚、分離、喪失親情。

二、在這段危險期間，醫護人員會為您的家人提供以下照護，希望獲得您們的配合

- (一) 持續評估您的家人之自殺意念及其強度，並且告訴您有關您的家人在醫院的情況。
- (二) 為安排您的家人一個安全的住院環境，除去周圍環境中會使用到但具危險性、影響自身安全的物品（例如：刮鬍刀、指甲剪、電池、牙籤、各類藥品、便服、打火機、刀剪、易開罐、玻璃製品、繩索、電器、延長線、變壓器、皮帶、其他容易打破之危險物品），請交由護理站保管。
- (三) 請不要將具有危險性的危險物品（例如：刮鬍刀、指甲剪、電池、牙籤、各類藥品、便服、打火機、刀剪、易開罐、玻璃製品、繩索、電器、延長線、變壓器、皮帶、其他容易打破之危險物品）帶到病房。
- (四) 當您的家人有強烈的自殺行為時，醫生會給予您的家人藥物或行為治療，



必要時懇請家屬住院期間多陪伴共同維護病人安全。

三、您可以運用下列的方式來幫助他（她）

- (一) 專注的傾聽，保持平靜、了解他們的感受、給予非語言的訊息，來表達對他們的接納與尊重；尊重他們的意見和價值觀、誠實且真誠的談話、表達自己的關心和溫暖、專注於他們的感受。
- (二) 多求援，充分利用心理健康資源尋找專業的協助，如各縣市衛生局，全國自殺防治中心 0800-788-995，生命線 1995、張老師 1980 及各縣市諮商輔導關懷專線等。
- (三) 自殺的想法無秘密可言，為了家人好，一定要轉告醫護人員。

四、您不可以做的事情

- (一) 不要和您的家人爭辯自殺是對或錯。
- (二) 不要帶危險的物品給您的家人。

五、出院後防範自殺之注意事項

- (一) 情緒改善後，至少 3 個月內仍有再度自殺的可能性，仍須注意。
- (二) 為預防再次自殺行為發生，請避免讓病人自己保管藥物或單獨居住，家人應多陪同、陪伴，多留意病人的情緒與言行舉止，並遵從醫囑按時服用藥物。
- (三) 若發現病人出現自殺徵象時，應給予充分的關心與支持、鼓勵病人說出心中的仇視、憤怒與哀傷，並鼓勵及協助病人就醫。

六、參考文獻

- 黃敏偉(2015)·外界關心與發現自殺警訊，一起度過人生低潮·*自殺防治 通訊*，10 (1)，6。DOI： 10.30126/NSPN.201503_10(1).0003
- 李明濱(2018)·*以醫院為基礎之自殺防治(二版)*·社團法人台灣自殺防治學會暨



全國自殺防治中心。 <https://www.tsos.org.tw/>

三軍總醫院澎湖分院 護理科編印

諮詢電話：9211116-59212

2006年6月制定/2021年9月第四次修訂

第3頁，共3頁