

自殺防治守門人

一、什麼是自殺防治守門人？

意指定期(固定地)接觸遭受痛苦、危難的個人或家庭之人，其接受訓練後懂得如何辨認自殺行為，並對有自殺風險者做適當的回應或轉介者

二、誰可以擔任守門人？

每個人都可以成為「自殺防治守門人」，不是特定人士才有機會成為守門人，也並非專業人員才能執行，只要透過適當的學習簡單的步驟就能具備初步防範自殺事件發生的能力。守門人可以是警察、生命線志工、張老師、社會工作者、基層醫師，也可以是學校輔導老師、農藥販售商、美容美髮師、村里長，甚至是社區營造中心志工、鄰居等婆婆媽媽。

三、守門人可以做什麼？

或許你我身邊正有些人獨自在面對生命中的難關，只要你我願意傾聽、伸出溫暖的雙手，就有機會弭平生命消逝的遺憾。在協助他的同時，我們都在您身邊！請牢記 守門人 123 步驟！

- 1 問：學習辨識高自殺風險者，並主動關懷與積極傾聽
- 2 應：對自殺高風險者，做適當回應與支持陪伴
- 3 轉介：轉介適當資源並繼續給予關懷

四、守門人有沒有什麼工具可以知道哪些人需要幫助？

有的，就是心情溫度計，五大評量每週自我檢測 ([立即前往檢測](#))

人生總偶有遇到困頓時，有時一般說不上來的莫名心情，困在那裡…，拿起心情溫度計吧，簡易的五個問題，幫助自己找出下一步。建議可以將心情溫度計分享給身邊親愛的家人、朋友、養成習慣週週檢測、認識自己愛護他人，就從「關心」開始。

五、衛生福利部 24 小時安心專線

您有情緒困擾、憂鬱症且有自殺傾向，卻找不到人訴苦嗎？衛生福利部特設 24 小時自殺防治專線 [0800-788995](tel:0800-788995)，由專業人士 24 小時接聽，陪伴您度過心理難關。

六、埔里鎮精神醫療及身心科門診

醫療機構	聯絡電話	地址	時間
台中榮民總醫院埔里分院	049-2990833	南投縣埔里鎮蜈蚣里榮光路1號	洽門診時間表
埔里鎮衛生所	0492932157	埔里鎮中山路2段256號	每週二下午 13:30-16:30
埔里基督教醫院	049-2912151	南投縣埔里鎮鐵山路1號	洽門診時間表
惠承診所(埔里)	049-2420453	南投縣埔里鎮和平東路417號	洽門診時間表