桃園市政府衛生局新聞稿

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 發稿單位 | 心理健康科 | 發稿日期 | 107年9月7日 |
| **同心協力防自殺─揮別無力 看見資源** | | | |

面對生活重大壓力或危機又無力面對時，忽略求助陪伴的外在資源或應對困境的內在資源，有些人可能有「自殺解脫」的扭曲想法。走出陰霾的曾女士說:「我兒子先前罹患癌症現還在追蹤中，先生也中風臥病在床，家人接連生病加上經濟困頓，當下我真的不想活了，感謝桃園市自殺關懷員悉心傾聽陪伴，引導我看見勇敢與獨特的內在資源，現在家人的身體狀況愈趨穩定，我心態也慢慢轉變，幫助自己與家人重新面對生活」。

桃園市自殺關懷員吳菁渼也說:「我曾經服務一位單親媽媽，她獨自撫養2名子女，因家庭因素無法外出工作致經濟陷入困境，也一直很感謝我當時能陪伴她一起度過低潮，再重拾自己的人生目標，後來還主動轉介周遭曾有自殺想法的朋友，讓我們能即時關懷他人，避免憾事發生。」

桃園市衛生局副局長蘇柏文表示，為強化本市公私部門間網絡合作、攜手關懷，本（7）日辦理「同心協力防自殺─揮別無力 看見資源」記者會，邀請本府、民間單位代表及民眾到場分享親身經驗，帶領民眾看見每個人都擁有面對困境的一切資源，鼓勵大家都能主導自己的生命，成為「生命領航員」。期許民眾面對困境能揮別無力，看見每個人都擁有應對問題的內在寶藏，一同為自殺防治工作出力。

蘇副局長提醒，衛生局提供「心情溫度計」方便民眾隨時檢測自身心情狀態，若面臨生活壓力或情緒困擾，本市13區衛生所也提供免費心理諮詢面談服務，透過心理師傾聽、陪伴，引導民眾透過正向思考和看見每個人應對問題的獨特內在資源，創造屬於自己的生命意義。有任何相關心理諮詢需求，可上桃園市社區心理衛生中心網站(http://dph.tycg.gov.tw/mental/)預約，或撥打生命線1995(要救救我)、張老師1980(依舊幫您)或24小時安心專線0800-788-995(請幫幫-救救我)尋求心理諮詢會談服務。

新聞資料詢問：陳小燕科長 聯絡電話：3340935轉3000

新聞媒體聯絡人：黃翠咪簡任技正 聯絡電話：3340935轉2018