

# 基隆市德和國小 111 學年度「小天使親子專刊」成果

## 成果照片

### 小天使親子專刊：生命暨家庭教育宣導

#### ◎生命教育(自殺防治宣導)

##### 自我傷害之預防宣導

安心專線(1925 依舊愛我)是衛生福利部提供全國民眾心理諮詢服務的電話專線。民眾只要以市話或手機撥打「1925」，安心專線將持續提供全年無休、24 小時免費之心理諮詢服務若您或身邊的人有心理困擾、持續陪伴、服務您和我。

現今社會民眾可能因為面對生活、學業、工作或其他事件造成情緒困擾、壓力或自殺問題。衛生福利部自 94 年設置安心專線，多年以來，不僅僅提供全國人民一個重要的傾聽管道，陪伴民眾渡過心理低潮的危機，也肩負自殺危機處理、聯繫警署機關進行緊急救援的任務。

當您發現自己或是身旁青少年朋友有人際關係、感情問題、課業狀況或工作壓力等因素而情緒低落、甚至出現憂鬱、自傷或念時，都可撥打全國免費心理諮詢專線：1925(依舊愛我)，將由專業人員給予傾聽、關懷與陪伴，同時也邀請您加入「自殺防治守門人」的行列，希望藉由不同管道伸出援手握住每一顆即將墜落的心。

依據衛生福利部統計資料顯示，全國 110 年自殺死亡人數及自殺死亡率已連續下降 4 年，然而其中 15-24 歲青少年自殺死亡率仍佔十大死因中第 2 位，顯見該族群的自殺防治刻不容緩。

世界衛生組織以每年 9 月 10 日訂為世界自殺防治日，如有出現情緒困擾或心情沮喪時，可透過「一關、二應、三轉介」3 步驟，幫助他人。

一關：主動關懷、積極傾聽，當青少年有異常舉動時，應尋求適當時機，主動關心是否遭遇困難與壓力。

二應：適當回應、支持陪伴：保持理性態度，避免批判與否定，適當給予回應，耐心傾聽並支持。

三轉介：提供轉介、持續關懷：持續關懷與評估，真心陪伴青少年，尋求專業資源的轉介與協助。

每年 9 月 10 日為國際自殺防治協會(ASP)和世界衛生組織(WHO)推動之「世界自殺防治日」(<https://dhsps.kl.edu.tw/208>)。

免費安心專線	1925	24小時
免費生命專線	1995	24小時
張老師	1980	24小時
免費保護專線	113	24小時
免費男性關懷專線	0800-013-999	24小時

1. 情緒低落、憂鬱感、易怒、焦慮、失眠、食慾不振、體重減輕、疲勞、自殺念頭、自傷行為、社交隔離、逃避責任、無法集中注意力、無法完成工作、無法享受以前喜歡做的事情、無法與他人建立親密關係、無法控制自己的情緒、無法控制自己的行為、無法控制自己的思想、無法控制自己的感覺、無法控制自己的記憶、無法控制自己的想像、無法控制自己的直覺、無法控制自己的本能、無法控制自己的潛意識、無法控制自己的超意識、無法控制自己的靈魂、無法控制自己的命運、無法控制自己的未來、無法控制自己的希望、無法控制自己的夢想、無法控制自己的理想、無法控制自己的信念、無法控制自己的意志、無法控制自己的力量、無法控制自己的智慧、無法控制自己的知識、無法控制自己的技能、無法控制自己的才能、無法控制自己的天賦、無法控制自己的命運、無法控制自己的未來、無法控制自己的希望、無法控制自己的夢想、無法控制自己的理想、無法控制自己的信念、無法控制自己的意志、無法控制自己的力量、無法控制自己的智慧、無法控制自己的知識、無法控制自己的技能、無法控制自己的才能、無法控制自己的天賦。

民眾心燭健康調查投票。  
全國自殺防治中心 111 年 7 月針對全國 15 歲以上的 2101 位民眾，進行「心理健康及自殺防治認知與行為」電話調查。顯示全國約有 12.2% (推估約 247.2 萬人口) 民眾一生中曾經出現自殺想法，另有 1.9% (推估約 39.1 萬人口) 上民眾曾於一年內認真想過要自殺。

李明濱提議，台灣在全民的共同努力下，防疫措已逐步開放，但也千萬不能鬆懈因疫情長期累積的壓力，及後續經濟生活等環境改變的壓力，特別是因染疫身亡的遺族親友或無症狀者，都需全民同心關懷。

世界衛生組織(WHO)最新資料顯示，全球每年有將近 70 萬人口死於自殺，更有 1 億多的人口因自殺事件而深受影響。台灣自 2005 年底成立全國自殺防治中心以來，正邁入第十七個年頭。

台灣的自殺死亡率自 2006 年 (總計 4406 人，每十萬人口 19.3 人) 最高峰，逐年下降，並於 2010 年選出國人十大死因之列持續至今。在疫情的嚴重衝擊下，2021 年自殺死亡人數仍下降至 3585 人，比 2020 年降幅 1.9%。

衛福部長蔣偉廉表示，疫情對於民眾的心理健康有很大衝擊，面對自殺防治這項重要議題，衛福部還持續協助民眾走出疫情後影響，讓台灣變成活得健康的社會，是未來要面對的課題。

雖然你因為憂鬱而暫時無法看到美好，但明天你一定可以再看到一次。

免費安心專線：☎ 1925 免費生命專線：☎ 1995 張老師：☎ 1980  
資訊來源：<https://heho.com.tw/archives/238523>

#### ◎家庭教育宣導(家庭暴力、懷孕受教權及情感教育宣導)

家庭成員間發生身體上、精神上、經濟上的騷擾、控制、威脅或其他不法侵害之行為就是家庭暴力。在家庭暴力發生的當下，首要保護自己的安全，避免身體的重要部位受到傷害，並儘快撥打 110 報警，由警察介入制止暴力，蒐集犯罪證據，並協助轉送被害人就醫。

若家庭暴力已經持續存在一段時間，建議您立即尋求協助，因為家庭暴力經常重複發生，且施暴頻率與暴力行為嚴重程度也會隨著時間加劇，及早尋求幫助，將有機會制止暴力傷害。您可以隨時撥打 24 小時保護專線「113」進行諮詢與通報，或寄信給各地方政府家庭暴力及性侵害防治中心尋求協助，防治中心可指派社工人員協助被害人，提供庇護安置、法律協助、醫療輔助、經濟扶助、心理諮詢輔導或就業輔導等服務。

資料來源：衛生福利部保護服務司、心理及口腔健康司。

【**家庭防治與求助**】<https://www.mohw.gov.tw/cp-190-231-1.html>

為積極維護懷孕學生之受教權，並提供必要之協助，以下聯繫方式，取得需要之協助。

內政部「全國未成年未婚懷孕諮詢專線」：0800-257085；  
「未成年未婚懷孕求助網站」：<http://www.257085.org.tw>

【情感教育】新南區區運籌製作「青春戀習題」情境式互動影片  
<https://youtu.be/UrZ8JWGQ3hM>

0800-25-7085

說明：

111 學年度第一學期小天使親子專刊(正面)

網路聊天 低語路行、撒謊無窮 文/第五卷第...  
數位性別暴力防治  
拒絕兒少性剝削！  
【我保證】要做好！  
【拒絕性剝削】  
【拒絕性騷擾】  
【拒絕性暴力】  
【拒絕性虐待】  
【拒絕性侵犯】  
【拒絕性騷擾】  
【拒絕性暴力】  
【拒絕性虐待】  
【拒絕性侵犯】

說明：

111 學年度第一學期小天使親子專刊(正面)

說明：

111 學年度第一學期小天使親子專刊(反面)

保護孕婦平安，破曉打破字號化運司  
【拒絕性剝削】  
【拒絕性騷擾】  
【拒絕性暴力】  
【拒絕性虐待】  
【拒絕性侵犯】  
【拒絕性騷擾】  
【拒絕性暴力】  
【拒絕性虐待】  
【拒絕性侵犯】

說明：

111 學年度第一學期小天使親子專刊(反面)

