社團法人中華民國牧愛生命協會
111 年度守護生命e起來

一、緣起

【縱觀全球趨勢】

1998 年，世界衛生組織（World Health Organization， WHO）在世界衛生報告中指出，二十一世紀的三大疾病為癌症、愛滋、憂鬱；其中憂鬱症可能造成的當事人失能、家庭與社會負擔，乃至於寶貴生命的早逝的總合，僅次於心血管疾病。2021 年的報告全球有 70.3 萬人口死於自殺，每日約有 2,000 人因自殺而死亡，自殺是 15-29 歲人群的第四大死亡原因；有 1 億多的人口因自殺事件而深受影響。世界衛生組織呼籲全球從'愛惜生命'干預措施開始，預防自殺可以挽救生命，防止讓留下的人心碎。

【台灣現況令人憂心】

台灣 20 年來自殺率一直高於全球平均，2021 年衛生福利部的死因統計顯示，全年自殺死亡人數 3,585 人，較 2020 年減 71 人，死亡率每 10 萬人口 15.3 人，下降 0.2 人；然而 15－24 歲及 65 歲以上人口，死亡人數與死亡率逆勢增加，15－44 歲組自殺死亡則排名第 2。2021 年監察院調查報告結果，國內青少年族群自殺死亡率連續 20 年攀升，24 歲及以下人口群自殺通報在 2020 年已達破萬人次，各級學校通報學生自傷人次更呈現倍數增加，2016 年至 2020 年已從 1,029 飆升為 8,625 人次，凸顯青少年自殺、自傷議題的嚴重性，而高雄市高中職以下學生自殺通報 2018 年 183 件，2021 年已達 750 件，逐年攀升。

【守護生命刻不容緩】

根據全國自殺防治中心的調查顯示，臺灣民眾會因自殺意念而求助的比例不高，有自殺想法的民眾中僅有 24.4%的人求助，而求助對象以親朋好友居多(11.1%)，此結果顯示自殺高風險民眾的求助動機偏低。然而，自殺意念者求助的當下，高達 72.4%都會主動告知自己想自殺的念頭，意即求助代表了一個自殺警訊，本活動將協助民眾加強敏感度、辨識自殺意念者的危險因子，以提升保護因子。今日，在 10 月 10 日「世界心理健康日」前夕，有感於全球各國歷經新冠病毒肺炎(COVID-19) 疫情近兩年，對全民生活型態及心理健康產生長遠重大之衝擊，牧愛賡續長年信念，規劃情緒抒發調理系列活動，祈使降低危機因子，盼能共同營造一個健康且具有幸福感的社會。

二、主辦單位：社團法人中華民國牧愛生命協會

贊助單位（擬邀約）：佳鎰牙醫診所、澄清牙科診所

協辦單位：高雄市政府社會局鹽埕社會福利中心、高雄市立圖書館南鼓山分館、社團法人高雄市方舟就業服務協會、財團法人高雄市關愛社會福利慈善事業基金會承辦高雄市南區輔具資源中心。

指導單位：法務部毒品防制基金、教育部學產基金、中華社會福利聯合勸募協會

三、活動時間：111 年 10 月 01 日至 12 月 31 日

四、活動地點：牧愛會館(濱海二路 23-2 號)、哈瑪星船渠人行道、線上

五、參與對象：本會服務對象、志工及社區民眾，估計 2,000 人

六、活動規劃：

(一)宣導活動（擬邀請）：111.10.08 下午 13：00－18：00

1.活出生命的光彩：

（1） 活力無限－舞台演出。

（2） 照亮前行的路－社會福利宣導。

（3） 點燈祈福－守護生命宣誓。

2.宣導關關：

(1)關關 1【心情檢核】：心情檢核表填寫。

(2)關關 2【談心抒懷】：針對前一關卡之檢核狀態進行討論、澄清與說明並帶入[守護生命小錦囊]的內容。

(3)關關 3【呼吸放鬆】：腹式呼吸法。

(4)關關 4【肌肉放鬆】：肌肉放鬆。

(5)關關 5【以愛滋養】：心理危機求助管道。

(6)關關 6【健康不藥癮】：毒品辨識、染毒癥兆、預防拒毒方法。

(7)關關 7【親職教育心行動】：四多(多關心/多支持/多鼓勵/多尊重)、四少(少責備/少要求/少批評/少評價)、一定要(先關心再處理事件)

(二)提升心理健康線上貼文：111.10.01－111.10.07

1. 民眾可至本會粉專留言板分享心情故事，凡參與者皆可於 10.08 當天參加活動現場抽獎活動。

2. 上述心情故事字數 200－300 字，內容需能呈現如何在低谷中自我照顧與自我提升或尋求協助。

(三)【生活與生命的光隙－哲學取向的對話】免費講座

1.時間：111 年 11 月 05、12、19、26 日，19：30－21：30。

2.主題：人生三問

3.每場講座限 20 人，額滿截止。

4.疫情因應：

(1) 活動採實聯制，民眾參與需事先報名。

(2) 參與民眾均需配合防疫措施，配戴口罩、量體溫、手部酒精消毒。

七、活動洽詢聯絡電話：07－5218931。

牧愛生命協會111年度

守護生命e起來

10/8 (六)

13:00 - 18:00

闖關活動

1. 心情檢核
2. 談心抒懷
3. 呼吸放鬆
4. 肌肉放鬆
5. 以愛滋養
6. 健康不藥癮
7. 親職教育心行動

免費講座

日期：11/5、12、19、26
時間：19:30 – 21:30

愛心義賣

線上貼文

至本會粉專留言板分享心情故事，
可於 10/8 現場參加抽獎

☎ 07－5218931

活動地點：牧愛會館