

高雄市 防墜安全手冊

防墜安全多注意，市民安全無疑慮

發行單位 / 高雄市政府

審查委員 / 許嘉月、陳俊鶯、廖慧燕 (*依姓氏筆畫排序)

出版 / 高雄市政府衛生局、高雄市政府工務局、高雄市政府教育局、
高雄市政府經發局、高雄諮商心理師公會、義大醫療財團法
人義大醫院 (*依筆畫排序)

資料及場地提供 / 中都濕地公園、高雄市立三民高級中學、高雄市立前
鎮高級中學、高雄市立高雄女子高級中學、統一夢時
代購物中心、愛河、義大世界購物廣場、義大醫療財團
法人義大醫院 (*依筆畫排序)

地址 / 802721 高雄市苓雅區四維三路 2 號

電話 / (07)336-8333

出版年月 / 112 年 8 月

目次

	01	07	13	23	37	41
前言	家戶防墜	社區環境	公共場所	心韌力評估	附錄	補充與參考文獻
	家庭防墜概念建立 居家環境檢視： 窗戶、陽台與樓梯間	守望相助不是一句口號 公共空間設施配置	橋梁/水域篇 百貨公司篇 醫院篇 學校篇	情緒覺察 壓力調適 人際關係 失落與孤單	建築物公共空間與居家 防墜安全檢核表 高雄市心理相關資源 - 心情溫度計 - 心理衛生資源 - 高雄市心理諮詢與關 懷專線	相關檔案及手冊下載 參考資料

前言

隨著高雄的都市發展，高樓大廈日漸增加，都市化的趨勢雖然帶來便利，公共安全的隱憂卻潛藏在其中，墜樓意外涵括各年齡層，顯見預防墜落刻不容緩！

鑒於對防墜的重視，高雄市政府整合衛生局、工務局、教育局及經發局的資源，編制「高雄市防墜安全手冊」，藉由介紹家戶與社區環境的防墜觀念，並提供醫院、橋梁、學校、大樓與百貨等公共場所的防墜要點，還有如何能透過守望相助、心理韌力評估以及高雄市心理資源，從心理健康促進的角度一同達成「人人都是珍愛生命守門人」的理想境界。

防墜不只是個別住戶的事，除了注意居家環境外，乃需要整個大樓、社區共同來防治，應透過完善硬體防墜安全設置、增加民眾防墜觀念與提升公寓大廈管理人員的防墜應變，來減少墜樓意外及可能性。

期待透過本手冊提供正確的防墜機制，推動全民參與、彼此關懷，讓我們攜手打造高雄市成為幸福城市！



壹

家戶防墜



防墜概念的啟動

墜落的發生有兩種可能性，一是不小心跌落與缺乏危機概念導致之危險，如幼兒從窗戶墜落、或者跌下樓梯等狀況，另一種是因個人情緒低落、絕望、厭世念頭湧上所造成的墜落，請跟著我們一起來了解，如何透過強化建築物防墜措施、了解守門人策略與對應資源來保護自己、家人與鄰舍，避免憾事發生。

家庭防墜概念建立

圖文/高雄市政府工務局

01. 隨著建築技術的進步，在有限的土地資源下，建築物逐漸朝向高樓化發展，以滿足居住與使用需求，然而在高樓化的同時，如果沒有健全的防墜設施、住戶也沒有充分的防墜觀念，高樓化的建築物有可能已成為墜落意外事件的地方。
02. 近年來孩童墜樓事件時有所聞，為避免意外事件發生，公寓大廈管理條例第8條於 102 年已修正新增家中成員有 12 歲以下兒童，於外牆開口部或陽臺得設置不妨礙逃生且不突出外牆面之防墜設施，105 年再新增 65 歲以上老人之住戶納入防墜設施設置適用對象，然而縱使家戶有防墜設施，如果沒有充分的防墜觀念，意外仍然是有可能會發生。

居家環境檢視

家看似最熟悉又安全的地方，其實也隱藏許多危險因子，尤其是窗戶、陽台、露臺、樓梯等具有開口處，稍不注意就有可能產生墜落意外，釀成悲劇，因此為能有效避免意外事件的發生，就必須做好居家環境的安全檢視，並且做好防護措施，才能給予家人安全的生活環境。

針對窗戶、陽台、露臺、樓梯間等容易造成墜落意外的熱點，該如何防範，以及相關法規與防止措施為何，分別說明如下：

窗戶

01. 現有的法規

公寓大廈管理條例第8條第2項：「公寓大廈有 12 歲以下兒童或 65 歲以上老人之住戶，外牆開口部或陽臺得設置不妨礙逃生且不突出外牆面之防墜設施。防墜設施設置後，設置理由消失且不符前項限制者，區分所有權人應予改善或回復原狀。」

02. 防止措施

如家中成員有 12 歲以下兒童或 65 歲以上老人之住戶，得參照內政部訂定之**公寓大廈防墜設施設置原則**，設置防墜設施，說明如下：



圖 A-1 / 設置窗止器



圖 A-2 / 設置安全鎖

水平式推拉窗戶

- ◆ 設置窗止器(圖A-1)或兒童安全鎖(圖A-2)等開啟停止之裝置，限制窗戶之開啟寬度不超過 10 公分。
- ◆ 窗戶全部開啟者，得於開口處設置固定式防墜格柵或防墜圍籬(圖A-3)，其格柵間隔或圍籬最大拉寬不超過 10 公分。



圖 A-3 / 水平推拉窗戶設隱形鐵窗

上下推拉式窗戶

- ◆ 開啟位置以設置在頂端為原則，如設置於下端，得設置開啟停止之裝置，其可開啟寬度不超過 10 公分。
- ◆ 如下端窗戶為全上推式開啟者，得設置固定式防墜格柵或防墜圍籬(隱形鐵窗)，其格柵間隔或圍籬最大拉寬不超過 10 公分。

外推式窗戶

- ◆ 設置開啟停止之裝置，限制窗戶之開啟寬度小於 10 公分。
- ◆ 開啟寬度超過 10 公分者，得設置折疊固定式防墜格柵(隱形鐵窗)，其間隔不超過 10 公分。

樓梯間

01. 現有的法規

建築技術規則建築設計施工編第38條：「設置於露臺、陽臺、室外走廊、室外樓梯、平屋頂及室內天井部分等之欄杆扶手高度，不得小於 1.1 公尺；10 層以上者，不得小於 1.2 公尺。建築物使用用途為 A-1、A-2、B-2、D-2、D-3、F-3、G-2、H-2 組者，前項欄杆不得設有可供直徑 10 公分物體穿越之鏤空或可供攀爬之水平橫條。」

02. 防止措施

- (1) 檢查樓梯扶手有無老舊、生鏽、鬆動搖晃情形。
- (2) 樓梯扶手欄杆間隔大於 10 公分，建議可加設防護網(圖A-4、圖A-5)。



圖 A-4



圖 A-5



圖 A-6

陽臺/露臺

01. 現行法規

- ◆ **建築技術規則建築設計施工編第38條**:「設置於露臺、陽臺、室外走廊、室外樓梯、平屋頂及室內天井部分等之欄杆扶手高度,不得小於 1.1 公尺; 10 層以上者,不得小於 1.2 公尺。建築物使用用途為 A-1、A-2、B-2、D-2、D-3、F-3、G-2、H-2 組者,前項欄杆不得設有可供直徑10公分物體穿越之鏤空或可供攀爬之水平橫條。」
- ◆ **公寓大廈管理條例第8條第2項**:「公寓大廈有十二歲以下兒童或六十五歲以上老人之住戶,外牆開口部或陽臺得設置不妨礙逃生且不突出外牆面之防墜設施。防墜設施設置後,設置理由消失且不符前項限制者,區分所有權人應予改善或回復原狀。」

02. 防止措施

- ◆ 依照建築技術規則設置欄杆扶手之規定高度(9樓(含)以下不得小於 1.1 公尺, 10 層以上者不得小於 1.2 公尺)對於住戶而言尚無法有效阻擋攀爬或防止墜落,建議於不違反大樓規約或區分所有權人會議決議之下設置防墜設施(建議可提高1.4公尺或1.5公尺),且不得設有可供直徑10公分物體穿越之鏤空或可供攀爬之水平橫條。
- ◆ 陽臺/露臺欄杆應以直式設置(圖A-6),可避免易於攀爬,減少墜落風險。

- ◆ 陽臺 / 露臺的欄杆間隔大於 10 公分,建議可加設防護網;若陽臺、露臺欄杆底部與地面間隔大於 10 公分,建議可加裝安全網。

- ◆ 如原有陽臺、露臺欄杆、牆面高度不足,且家中成員有 12 歲以下兒童或 65 歲以上老人之住戶,得參照內政部訂定之公寓大廈防墜設施設置原則,於陽臺或露臺之欄杆上方或自底部起裝設之防墜圍籬(隱形鐵窗),如果欄杆有立足點而可供兒童攀爬者,防墜圍籬應從陽臺底部施作(圖A-7、A-8、A-9)。



圖 A-7 / 陽臺欄杆加裝防墜圍籬

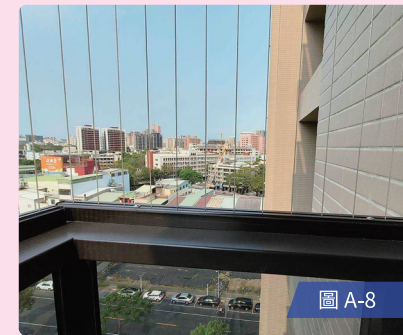


圖 A-8



圖 A-9

溫馨小提醒

窗戶、陽臺/露臺設置防墜設施注意事項

- 1 使用材料及型式,宜儘量降低對視覺之衝擊及對公寓大廈立面之影響,且應注意材料使用年限,避免材料腐蝕等影響美觀及安全。
- 2 防墜圍籬(隱形鐵窗)應選用鋼索等具有彈性之材料,其選用時,應考量設置開口之位置及面積大小,並不得加設水平式橫條。
- 3 防墜圍籬(隱形鐵窗)材料採用鋼索者,其間隔最大拉寬不超過 10 公分,抗拉強度(依CNS2111 金屬材料拉伸試驗法)應大於 140 公斤。
- 4 外牆開口部、陽臺或露臺之下方,以不配置傢俱(含固定式)為原則。如配置傢俱者,其頂端可立足面與開口下緣間之臺度高度,應符合建築技術規則建築設計施工編所定窗臺高度不得小 1.1 公尺;10 層以上不得小於 1.2 公尺。
- 5 防墜設施需妥善固定,如設置於緊急進口處,其構件應具有無需使用特殊工具或專業技能即可卸載之特性。

貳.

社區環境

守望相助不是一句口號

基本上集中式住宅泛指，狹義的大樓公寓或是廣義至別墅社區的透天厝住戶，法規明訂只要有共用設施或共用通道就須組成大樓管理委員會，倘若是無管委會的透天社區、獨棟別墅等，就非常仰賴鄰里長和街坊鄰居的彼此聯繫。

管理委員會可切入點

文/蔡政峰 諮商心理師

01. 訂定高樓層防墜準則

協助家中有小孩長輩的住戶，明瞭家中安全措施重要性(如隱形鐵窗)，以及頂樓開放空間盡量不使其一人單獨進入，並從事奔跑等危險行為。

02. 宣導防墜原則

適時融合社會新聞等國內外新興議題，圖文重點明列於公共佈告欄宣導。

03. 依節慶辦理活動，活絡社區網絡

住戶間大多點頭致意無過多交集，若舉行輕鬆聚會，如社區讀書會、中秋烤肉賞月等活動，有益凝聚正向關係。

04. 主動探訪預防

針對住戶家庭組成之性質，透由管理員與委員間，適時給予關懷問候，避免獨居住戶危險因子增加。

05. 頂樓安全設施配置與巡查

樓層無論高低，皆具有顯性與隱性的特質，看見高風險且不為人知的一角相當重要，如何在更高風險的高樓層加入安全因子，例如設置警戒標誌、巡視牆面玻璃裂痕等具體行動皆相當重要。

06. 結合消防安檢演練高樓層的危險範圍

宣導參與每年消防演練活動的必要，搭配各樓層性質且運用消防設備，讓住戶明瞭風險來臨時的因應策略。

街坊鄰居們容易忽略之處



留「心」

心情與想法往往是最難被察覺的氛圍，有人的地方難免就會有摩擦或意外，想想彼此總還是為了社區整體好，人情留一線，試著站在對方角度去思考，看見雙方心情卡住的困頓，讓第三方幫忙調解，往往就可以避免小事惡化。



留「住」

住處好壞品質相當重要，依公寓大廈管理條例審慎檢視，防範物理性限制更加必要，所謂錢能解決的事總是小事，如頂樓防墜設施的補強、防火消防的定檢更換、電梯更換年限、頂樓監視攝影機等重點項目皆相當重要。



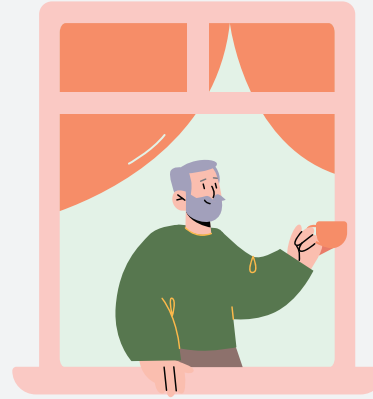
留「察」

覺察社區異處，並適時糾舉負向行為，產生改善是最難之處，時有所見因梯廳、逃生梯、消防通道不當堆放而引發火災墜落等新聞，更不時看見獨留小孩在家，門窗安全鎖未安裝而誤引貪玩開啟攀爬墜樓之憾事，查察小事，建立正向習慣常須仰賴彼此提醒、宣導、共同維護。



留「停」

世界愈快愈要**適時停下**，外在事物瞬息萬變，社區管控避免外來民眾與宵小的侵犯，預防意外發生很是基本；但縱使世事難料也先別慌，記得要能夠懂得安住身心在每個當下，靜心停留內在安穩，才可以促進外在穩固。



成為幸福捕手，共榮你我他

猶記得前年高雄城中城事件的遺憾讓全國開始重視危老建築公安、大樓修繕輔助等補強推動，如何見微知著，期望一起看見以下五項原則來重點防範於未然。

- 看** 觀察社區危險因子，多一點警覺，發現重要的小事
- 聽** 積極傾聽，以關懷同理取代責備指教，建立安全防墜氛圍
- 轉** 產生覺察與轉念，從心出發，開啟新知
- 牽** 保持暢通聯繫，不分你我，建構幸福捕手安全網
- 走** 鼓勵互相扶持，每日小小健全茁壯，一步一腳印邁向良性目標，自他共榮



公共空間設施配置

圖文/高雄市政府工務局

頂樓

頂樓經調查為墜落意外地方，為避免意外事件發生，透過設置女兒牆的方式(圖B-1)，防止墜落及維護安全，而女兒牆的高度，依建築技術規則建築設計施工編第1條規定，應在1.5公尺以內，設置在上限1.5公尺是較為安全的防墜高度，如果高度不夠時，可採用不違反大樓規約或區分所有權人會議決議之防墜設施或強化玻璃，用以提高防墜效果。



圖 B-1 / 女兒牆採用加裝強化玻璃方式加強防墜效果。

空中花園

近年來為推動綠建築環境，許多大樓在頂樓設置空中花園提供住戶休憩之用，然而在景觀美化的同時，亦應顧及環境安全，應避免將景觀設施設置於牆邊，提供攀爬的方便性，增加墜落風險(圖B-2)。



圖 B-2 / 空中花園之景觀設施，牆邊或欄杆側應維持一定距離

天井

為使建築物具有較佳的採光及通風，許多建築物會採用天井設計，然而天井之開口也隱藏著墜落的危險，建議可於天井加裝防護網(圖B-3、B-4)，可避免墜落意外。

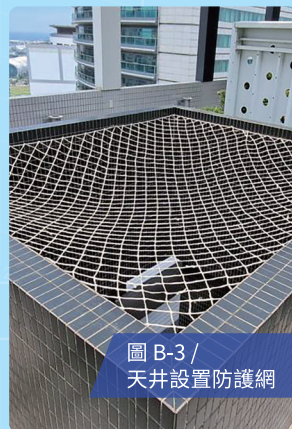


圖 B-3 / 天井設置防護網



圖 B-4

監視系統

社區可於頂樓、各樓層樓梯間(圖B-5)、電梯...等容易發生意外的空間裝設監視器(圖B-6)或警鈴、紅外線感應設備(圖B-7)，以利即時掌握住戶是否有舉止異常行為並維護社區治安，然而設置監視系統係為維護社區安全之公益目的，應兼顧個人隱私權保護，監視器之錄影方向，應以公共區域為主。



圖 B-5 / 由中控室隨時監控樓梯間、頂樓進出人員



圖 B-6 / 加裝監視器設備，以落實管理



圖 B-7 / 加裝紅外線感應設備，掌控人員進出情形



圖 B-8 / 設置巡邏點，不定時進行巡查

參 公共場所

橋梁/水域篇

為預防高墜情事發生，於公園周邊進行防墜設施之建立，如下：

以中都濕地公園為例



01.
中都濕地公園設有公園服務中心，具有多樓層設置，為民眾安全之考量，周圍欄杆以直式設置，以避免攀爬之方便性，降低墜樓之危險性，欄杆間隔少於10cm(圖C-1、C-2)，避免幼童穿越。



02.
於欄杆周邊設置監視器，便於隨時監控周邊情況，減少墜樓意外之發生(圖C-3、C-4)。



除百貨公司外,包含內有餐廳、遊樂場所、展演廳、電影院等的商業大樓,都應注重與檢視相關防墜措施與觀念的宣導。



圖 C-5



圖 C-7



圖 C-6



圖 C-8

03. 於吊橋周邊欄杆設置「請勿攀爬」告示牌,以降低越過欄杆墜落水中之發生率(圖C-5、C-6)。

04. 水邊設置「珍愛自己」之標語公告(圖C-7、C-8),以勉勵民眾珍惜生命。



圖 C-11

防護觀念宣導與落實作法

- ◆ 辦理珍愛生命守門人訓練,提高保全人員、管理人員與門市人員對於高風險者的敏感度。
- ◆ 張貼防墜相關宣導海報(圖C-10),開口處加設警語(圖C-11),避免人員攀爬墜落。



圖 C-10

硬體設備建立與維護

- ◆ 於緊急逃生梯處,加設封條避免人員開啟有墜落風險,且封條需有管理人員簽章(圖C-12)。
- ◆ 室內扶手加裝玻璃護欄(圖C-13);手扶梯開口處,加設隱形鐵窗(圖C-14),避免失足跌落。
- ◆ 戶外或頂樓欄杆開口較大時,以安全網覆蓋(圖C-15),維護人身安全。



圖 C-13



圖 C-12



圖 C-14



圖 C-15



以愛河濕地為例

愛河周邊設置監視器,便於隨時監控周邊情況,並加強愛河沿線周邊的巡查,減少意外墜河之情形

圖 C-9

防護觀念宣導與落實作法

- ◆ 於頂樓加強人員管制進出，發現疑似異常之人或強行開啟立即啟動警報、通報警衛。
- ◆ 院內可辦理防墜安全之相關講座，加強宣導院內防墜安全相關觀念。
- ◆ 院內電子看版或跑馬燈可進行防墜文字輪播，亦可張貼防墜安全宣導海報。

硬體設備建立與維護

通往頂樓途中先行設立管制區警示牌(圖C-16)，並於頂樓出入口裝設門禁刷卡感應設備及緊急電話(圖C-17)、監視器(圖C-18)，確認人員進出，進而即時發現阻止意外之發生。



圖 C-18 / 頂樓設有門禁管制及緊急電話、監視器，若無特殊情事強行開啟則會觸發警鈴大響



圖 C-21

- ◆ 病房窗戶皆為氣密窗設計，僅能外推不超過10公分(圖C-21)供空氣流通，設立安全卡榫(圖C-22)難以輕易外推。

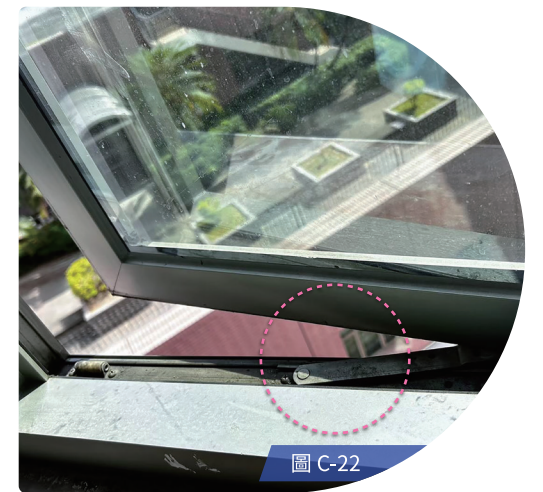


圖 C-22

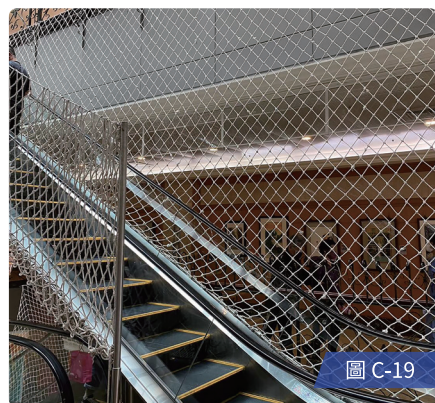


圖 C-19

- ◆ 電扶梯設置安全防護網(圖C-19)，進行防墜措施。於公共區域女兒牆邊往上增加防護網(圖C-20)，不易攀爬，層層嚴密防護，增加安全性，同時亦有標示警語及設立門禁刷卡，管制人員進出。



圖 C-20

- ◆ 宿舍頂樓設置緊急求救對講機(圖C-23)，圍牆增設向內延伸(圖C-24、C-25)，增加攀爬困難度，提升防墜安全。



圖 C-23



圖 C-24



圖 C-25

學校

防護觀念宣導與落實作法

依據教育部國民及學前教育署「防墜安全教育教材知能手冊」，自傷墜落預防的重點摘要如下：

從自身調適著手

情緒處理

在情緒調適的過程中，重要他人的陪伴與傾聽能讓兒少更容易明確描述自己所感受到的情緒，並透過他人的反饋覺察不合理的想法與情緒反應。

壓力調適

過度壓力與過度的負面情緒一樣，可能會使兒少感到頭痛、心跳急促、食慾不振、失眠或疲倦等，嚴重甚至導致社交退縮、濫用菸酒藥物、傷害他人或自己等。

從人際關係著手

互動與衝突處理

- ◆ 許多事故的發生是兒少明知其危險性，但為了融入群體順從他人的不當行為而發生。因此，應當讓兒少學習如何在面臨不適當的群體行為時，採取適合的拒絕手段。
- ◆ 當兒少與同儕、父母及親密關係者發生衝突時，就會非常容易受到負面情緒的影響，因此引導兒少處理人與人之間的衝突，能有效協助其保持情緒的穩定與健康。

失落調適

兒少在面對過世、失戀、轉學或是衝突後無法繼續的關係時，因一段關係的終結，都可能面對到失落帶來的悲傷；在面臨兒少的失落時，支持與陪伴其面對失落的事實，並提供對方在適度表達情緒時的宣洩出口，不一味地阻止、否定或限制此時的負面情緒。

硬體設備建立與維護

依據教育部國民及學前教育署「防墜安全教育教材知能手冊」，要從環境達到預防校園墜落意外的目的時，應當注意幾個學校的重點區域：

01. 窗戶

校園中的對外窗戶應該都要確認安裝牢固，且無損壞、故障、斷裂或鏽蝕等狀況，窗戶增設欄杆提升安全性(圖C-26、C-27)，避免兒少因意外跌墜。



02. 樓梯與扶手

樓梯應有止滑磚、止滑條等防滑設計(圖C-28)，且地面及扶手皆無裂痕或異物突出，安裝一體成形扶手(圖C-29)。

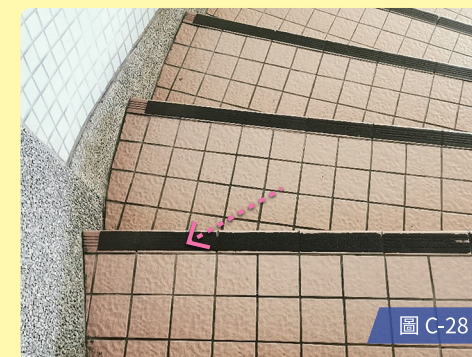




圖 C-30 /
外牆無裂痕以及磁磚剝落，
內牆結構完整牢固



圖 C-31

03. 牆

學校內、外牆皆不應有傾斜、
裂痕等狀況(圖C-30、C-31)。



圖 C-32



圖 C-34 /
工程進行依職安規定架設
施工圍籬、鷹架以及覆網



圖 C-33



圖 C-35

04. 頂樓

若無開放使用的頂樓，應有明確的
告示及管制措施(圖C-32)，且
頂樓周邊應設有圍牆、欄杆，並
確認無損壞、斷裂(圖C-33)。

05. 施工

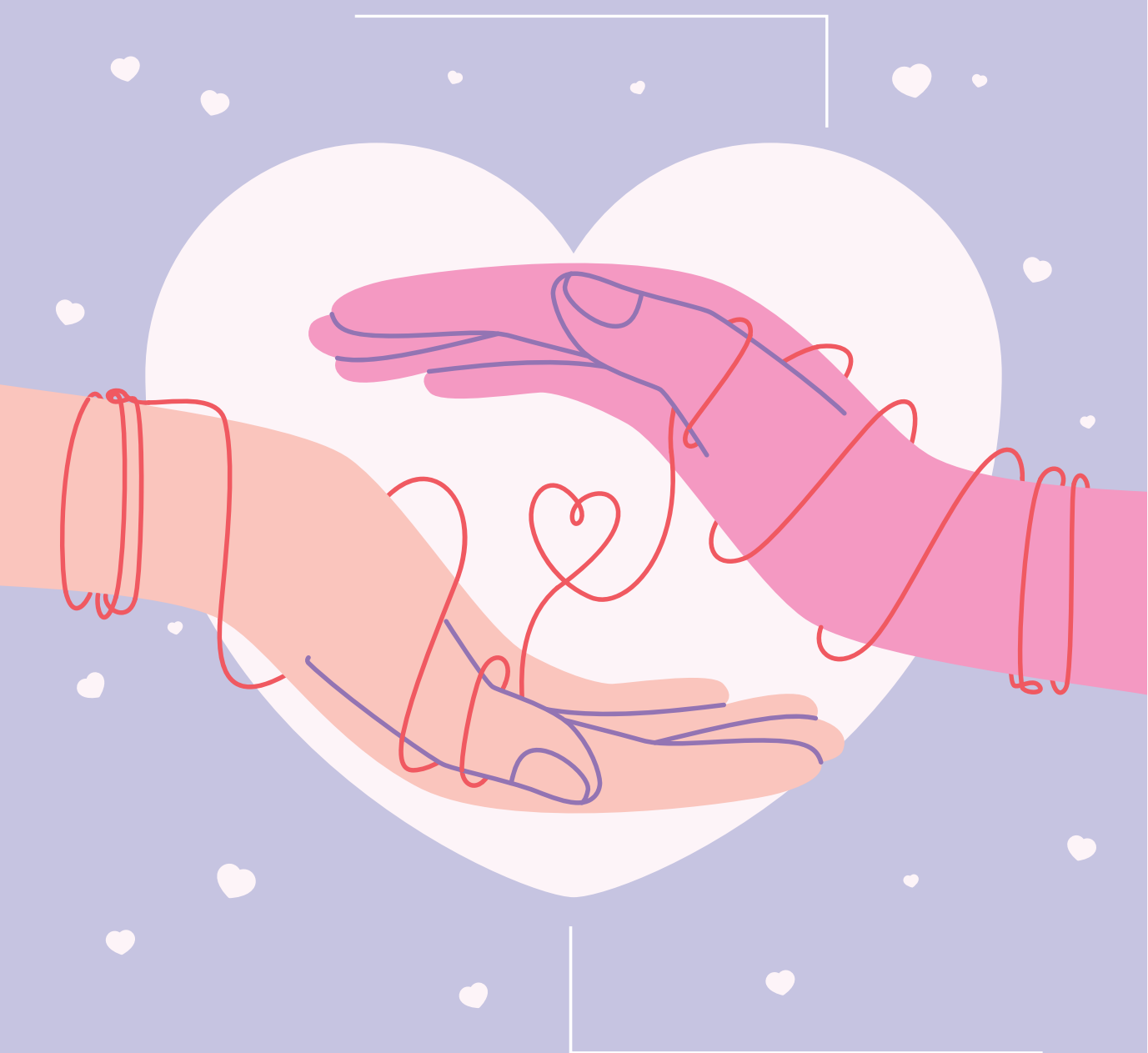
校舍興建或施工時應設置安全
圍籬並有警告標示(圖C-34、
C-35)，防止學生接近；若有多次
校舍施工，銜接處應密實且安全
無虞。

實例分享 / 學校自我檢核

依據教育部「校園學生自我傷害三級預防工作計畫」，總務單位應依其附件「各級學校建物防墜安全檢核參考表」進行建物防墜安全檢查，針對校園建物(如高樓之頂樓、中庭及樓梯間)，設置預防性安全設施(安全網、監視及警報系統設置)、生命教育文宣及求助專線之宣導資訊。

肆

心韌力評估



成為珍愛生命守門人

人都有情緒低落的時候，就像是乍暖還寒的天氣變化，當身邊的人心情不好，我們可以成為伸手拉他一把的人，一句話、一個微笑、一聲問候，都可以讓他改變心情。自殺意念並非突然，有80%自殺的人會留下明顯的警訊，因此認識這些警訊及如何發現、進而回應很重要，接下來讓我們透過守門人3步驟來看看如何做個「珍愛生命守門人」吧！

一問二應三轉介的技巧是台灣自殺防治學會提出的理念，是守門人不可或缺的工具，藉由這三個步驟幫助周遭親友，向他們伸出援手。

1. 問

主動關懷
積極傾聽

在自殺行為出現之前，可能以口語或行為的方式表現，也可能從他出現與平常不同的狀態中發現警訊。

主動關心可以先從常用問句開始：「你跟之前不太一樣耶，怎麼了？」、「最近看你一直失眠，發生什麼事了？」……讓當事人放心自在地說，不要打斷他。當發現有自殺風險時，認真嚴肅地看待，並主動運用**心情溫度計**（手冊第39頁）評估情緒困擾程度，一旦確認對方具有自殺意圖，立即深入了解自殺危險度高低，並即時進行通報。（第42頁「自殺通報懶人包」）



2. 應

適當回應
支持陪伴

真誠的聆聽他們的想法時，盡量以接納、平靜、不批判的態度來面對當事人，伸出援手或傾聽本身就能減少絕望感。嘗試了解他們的感受，適當回應與提供陪伴，同時，在回應的過程中，亦可評估是否需要進一步轉介或其他醫療協助。

3. 轉介

資源轉介
持續關懷

面對你想幫助的人，當他的問題已經超過你能處理的程度與範圍時，就得靠資源轉介，找出適當的資源連結（資源可參考本手冊第39頁）。專業的交給醫院精神科、心理衛生中心或諮商機構協助，守門人則持續扮演從旁關懷陪伴的後盾支援。

♥ 任何人都有機會接觸到自殺高風險者，若我們能關切有自殺意念的人，關心他們的狀況，就有機會發現自殺的警訊，有更高的機率挽救他們生命，下面我們也提供情訊覺察、壓力調適、人際關係及失落與孤單等主題文章，希望能成為您或是親友遇到生活困境時的幫助。

除百貨公司外，包含內有餐廳、遊樂場所、展演廳、電影院等的商業大樓，都應注重與檢視相關防墜措施與觀念的宣導。

情緒覺察的重要性

在我們的日常生活中是隨時隨地在經歷著各種大小事情，同時也伴隨著不同的情緒感受與經驗，舉例如下：

好煩喔~隔天還要上班了，真的很不想去...

天啊!前面的騎(開)車怎麼這麼慢...怎麼又遇到紅燈，我上班快遲到!!

白天上班好累，晚上下班還回家照顧小孩(家人)更累，真的心好累...

情緒出現幾乎是隨時隨地在我們身上，無論是情緒升起、褪去、很強烈明顯、似有似無，都是我們每個人都可能會經歷的情緒經驗。再者，人們的情緒感受更會影響自己的行為表現及認知想法，可能不太容易將所謂的理性與感性完全切割分開。甚至，同一個事件對於不同的人來說也會跟著每個人的過去的生命經驗，可能所產生出的情緒感受也不一樣，最直接的是反映在身體的感受，例如：我們看見一個人正在生氣，可能會形容為「暴跳如雷」、「臉紅脖子粗」，由此可知我們任何情緒感受跟身體之間是互相連結、密不可分。因此，情緒覺察之所以重要，是因為覺察情緒，可以專注於身體部分的感受(如：胸口悶悶)，讓我們把這個感覺，可以客觀、開放地看待接納與面對，甚至可以幫助我們帶著不批評、不評價的態度與自己的情緒好好共處、與感受同在。

事實上，情緒覺察絕非只是感覺情緒，反而更重要的是希望我們可以客觀、如實地覺察，然後可以好好接納自己真實的情緒感受。進一步說，也就是幫助我們覺察到「不是我很糟，而是情緒糟且讓我感到不舒服」，甚至可以學習接納「其實不是我自己不夠好，而是需要耐心陪伴情緒」。



正念 Mindfulness

我們可以運用正念來幫助自己情緒覺察。正念(Mindfulness)，拆解來看為「正+念」。

正，則表示現在進行式，亦表示不偏不倚，而非正向或正確的意思。念，意指心中的念頭、想法、思考、感受、情緒等心理的內容與變化。換句話說，正念就是一種透過當下有意識地不加批判專注地覺察每個經驗。此外，國內外科學研究證實正念可以增進免疫功能、改善處理情緒、改善生活品質(壓力慢性疾病)、改善心理健康(更快樂)、降低焦慮及憂鬱。

這裡邀請您能夠嘗試運用正念方式進行情緒覺察四個小撇步，如右圖。

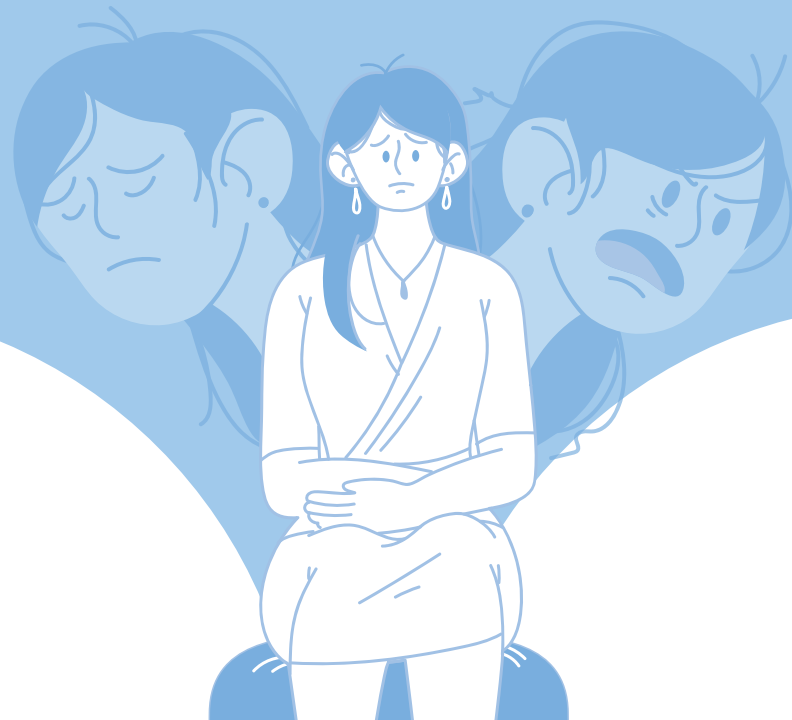
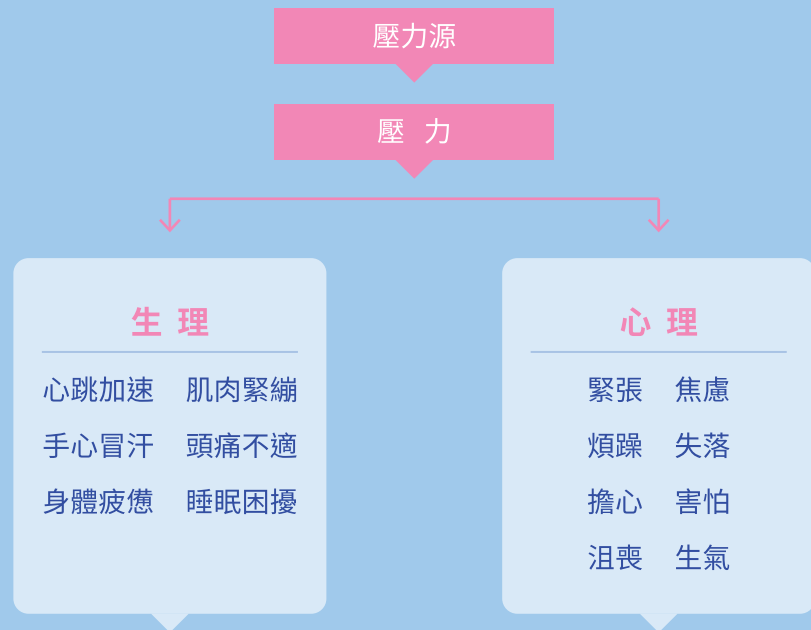
最後，情緒覺察是需要不斷練習，並不是一蹴可幾，因此情緒覺察更能夠幫助我們可以不受情緒綑綁，反而與情緒好好共處、更加自在生活下去。

RAIN

R recognize	A allow
自己可以知道有情緒出現	能夠允許且客觀如實知道自己的情绪
I investigate	N non-identify
專注感受身體、情緒與想法	不認同情緒等於我自己

壓力所造成的生理與心理反應

現代人們處於在社會變遷快速、網路資訊驟變的環境中，在我們周遭處處可能都是壓力源，舉凡家庭互動、親密關係、工作任務、同儕相處、生活經濟，甚至每天上班、上課等日常，勢必造成不同大小的壓力產生，也會引起我們各種的生理反應與心理反應。

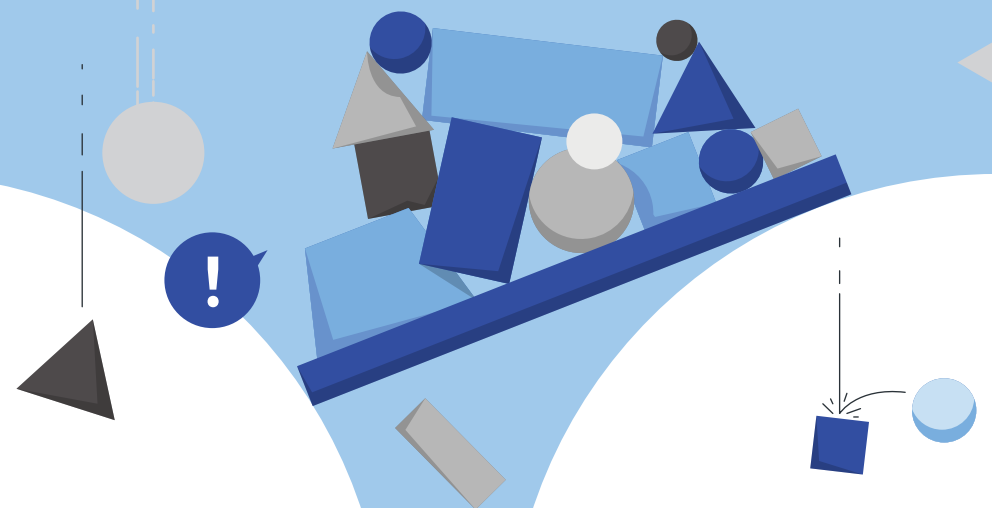


舉例

某公司老闆要求 A 員工及 B 員工在一週內完成專案報告，A 員工把該專案報告視為挑戰自己、受到老闆肯定重用而感到興奮、有衝勁；反之，B 員工把該專案報告當作老闆找麻煩、心不甘情不願而感到煩躁、焦慮。由此例子明顯可知，專案報告是壓力源、A 員工與 B 員工所產不同身心理反應即是兩人面對壓力源產生不同壓力反應。

因此，我們也需要去理解與辨識「壓力源」、「壓力」兩者之間是有所差異，並非相同，才能明確正視生活中的壓力。如下圖

	壓力	壓力源
內/外在	內在	外在
主/客觀	主觀	客觀
個體/環境	個體	環境



壓力調適的方法

我們每個人從小到大都有面對壓力的各種方式，若您覺得適合自己面對壓力，那可以繼續以此壓力調適方式套用，但如果過去壓力調適方式已經沒有效果，那可以嘗試運用簡易紓壓的方式-「正念呼吸」，只要 3 分鐘 3 步驟，如下圖：

01

暫停

放下手邊一切事物

02


覺察

專注感覺身體變化

03

呼吸

持續觀察自己呼吸



每個人無時無刻都需要呼吸，這也是每個人都可以嘗試壓力的方式。倘若壓力造成生理與心理反應已經嚴重影響日常生活作息，如失眠、沒有食慾...等，那就得盡速尋求專業身心科(精神科)醫師或心理師諮詢協助，讓我們自己可以有效具體面對壓力。

人際關係

文/蔡政峰 諮商心理師

墜樓等意外事件的發生，不時會與人際互動有關，先懂得照顧好自己相當基本；然而不如意之事十之八九，受傷常在日常發生，例如家庭不當相處、同儕不合分離、長久關係的終結等事件，處理不當恐會累積生變，導致後續引起衝突霸凌、失落哀傷等影響；民眾從小至學生，大至上班族或中老年人，皆需懂得如何明哲保身，避免交惡；進一步也要能夠消化哀傷，接受失落，全身而退。

在這個後疫情時代，物理環境的解封已全然開放實施，心理空間的放心解封是否也準備好了，若是為了不讓自己產生心理孤寂感而過猶不及，在意他人而失去自己，顧全自己卻忽略外在，開始懂得尊重自我，勇敢真誠面對內心，理解此時此刻並尊重他人，找到維護自身權益與明瞭他人需求的平衡點尤為重要。



從自我肯定(克服自卑感)來因應衝突霸凌的具體原則

身為人,如何能夠安心地讓自己活下去是一輩子努力的課題,當家庭成員、學校師生、同儕親友與自己互動時,有時雙方會在危險情境發生失控行為,當自己內心覺得怪怪時,人際相處中常會為了尋求周遭成員的認同而勉強犧牲,或壓抑許久忍無可忍憤而攻擊維護心聲。危機若一觸即發,預防意外墜下高樓、誤入險境前,可謹記以下幾點:

傾聽自我

理解他人之前,也能接納自我想法,具備足夠信念,不因他人的攻擊質疑而自亂陣腳、自卑爆棚,錯過彼此理解的交集。

開放感謝

當他人負向回饋有損自尊,可表達謝謝指教、謹遵教誨,冷靜回應人際攻擊,聚焦正向策略、削弱對方優勢感受。

贊同替代

同理對方困擾,不代表無條件同意,理性表明無法接受其要求,嘗試異中求同,重建彼此共識目標。

溫和堅定

謹記基本禮貌應對,不需勉強自我快速補位,立下安全底線,持續婉拒危險事物,適時道歉收尾。

跳出僵持

可運用幽默、岔題、離開現場等方式保持距離,亦不需同流合污或衝動行事,盡可能避免隻身一人置於險境過久。

建立支持

鞏固自我安全堡壘,適時主動尋求外在專業協助,整合內外資源,持續成長因應。

從「安」「靜」「能」「繫」「望」,搭起哀悼的階梯

相較於無法與人和諧相處,一段穩固關係最擔憂即是擁有後的失去,無論是重要他人音信杳無、緣分已盡的情感分手,乃至意外衝擊而猝死逝世,任何一種都著實令人難捨難分。受影響者都會重複經歷五階段哀傷歷程:「震驚否認」、「憤怒」、「討價還價」、「悲傷憂鬱」,直到最後一階段的「接受」。

安

促進身心感覺安全非常重要,可使心理能量觸底回穩,如同引導自我練習深呼吸,搭配信仰許願祈福,恢復受創身心達到真正平靜。

能

重啟對生活的掌控感,凝聚對內對外的自我效能,持續自我肯定培養足夠有能感(自信心),彷彿信任自己有綠手指,願嘗試簡單無壓力地開種一盆植栽,並養植至綠意盎然。

望

始終對未來抱持希望與恰到好處的樂觀,緣起緣滅,自然心懷感恩送往迎來,好比懂得寫下想和對方說的一些話,在心裡祝福默念,好好安頓且揮別自己的不捨與徬徨,繼續成就更好的自己,有緣再聚首。

靜

相較於快樂,平復情緒重新歸零,找回自己過往壓力紓解的正向管道更為重要,像是聽一段自己喜歡的舒服音樂,催化深層放鬆好好睡一覺。

繫

連結與重要親友的適宜互動節奏,提供關懷與支持,也適時走出戶外接觸環境,例如與自己久未見面的好友相約出遊踏青,感受大自然的懷抱。

總是有 需要關心的時候

失落與孤單

文/陳凱仁 諮商心理師

當我們的生活充斥著網路科技、社群媒體等資訊，看似拉近人、時間與世界的距離，不論是誰在哪裡、發生了什麼事，我們總是在很短的時間跟上；然而，也因為這樣的拉進或縮短，漸漸地發現到有個問題開始需要正視：「我似乎與自己內心的距離變得好遠。」

現代生活的忙碌、長工時的狀況下，讓我們習慣性使用大腦，而忘記人的情緒與身體的緊密連結；不斷忽略的結果便是等到我們意識到，身心消耗的狀況都已經迫在眉睫、難以負荷，甚至有的人會出現腸胃不適、發炎反應等病症。此時，我們的身體其實是在發出訊號告訴我們：「我需要你的注意！請幫幫我。」如同身體經驗治療法(Somatic Experience)的創始人 Dr. Peter Levine 的概念，人類的經驗都是由身體具體呈現，即使是思緒也會受到感覺和情緒影響，這樣的脈絡甚至最早可追溯至胎兒在母體裡頭。

照顧自己的身心其實就和陪伴年幼小孩非常雷同，當嬰兒因肚子餓、無聊或驚嚇時而哭鬧，身為父母親或是照顧者便不假多想地給予擁抱和安撫，嬰兒能獲得滿足而緩解哭泣及情緒；照顧內在身心確實需要適時地給予關注和照顧，而心理治療歷程中常見的覺察，便是最簡單且具體的照顧方式。

「覺察」自己是藉由觀察、經驗和覺知我們的想法、感覺、生理變化和情緒，傾聽身體所傳遞的生命力，進而與孕育我們的環境產生連結；這樣的方式需要全然的專注與聚焦在此時此刻(here and now)的當下，得以最真實地進行接觸。

然而當我們遭遇到難以因應的情境、壓力甚至是變化，例如面對失落，內在所產生的情緒、生理狀況的劇烈改變，往往便會使個體與生俱來的覺察自己需求、傾聽自己的內在等能力，受到非常大的干擾與阻塞。

因為休閒嗜好其中一項是看電影，有很多的電影主題恰好與面對失落與自我照顧有關，其中我印象最深刻的《最美的安排》和《心靈小屋》這兩部電影，電影劇情完整地演繹出前面所提到的干擾，Kubler-Ross (1969)用具體而清楚的階段，說明人面對到失落等重大情緒的歷程：

01. 否認、隔絕 Denial & Isolation

先否認事情發生，把自己隔離起來；這其實是一種防衛機制，選擇性地逃避眼前狀況，也不願面對殘酷事實。

02. 憤怒 Anger

當無法再欺騙自己，痛苦所造成的衝擊太大，所以將內心挫折投射到他人身上，有時也會投射到自己。便會開始怨天尤人，怪天怪地怪別人，甚至對自己生氣。

03. 討價還價 Bargaining

我們想法可能有些改變，如努力讓結果不那麼壞，有時也會跟上天祈求，讓壞結果不要那麼快到來。

04. 沮喪 Depression

在這個階段我們體會到失去的事實，所以痛苦再次地來襲，而且這次是扎扎实實地打在心上，沒有理由可以逃避了。這時的我們變得脆弱、消極，所以要非常小心，很多人可能因為走不出，而選擇結束生命。

05. 接受事實 Acceptance

這個階段的我們變得冷靜、走出「沮喪」，體悟人生無常，並不需要一直把自己困在悲傷。我們學會放下、重建生活，準備開啟一段新的人生旅程。



要能走到最後的接受事實真的不是一件容易的事情，但無論如何當我們的目標是照顧好自己，從覺察到接受一切我想是不可避免的；所以，當改變得以發生便會是我們「看見」內在變化的時候。我們需要留意當開始進行照顧內在之前，先幫助自己尋找或建立安全、合適的環境，即沒有危險發生或是其他干擾的地方。

01 我們可以回到自己的身體及呼吸，以自己感到自在的方式和速度，彷彿欣賞海浪在沙灘起落一樣，觀察身體胸口隨著呼氣與吸氣而產生的起伏。

02 接著，就像是照顧最疼愛的小孩一樣，輕柔地在心裡告訴他：「我看見你了，歡迎你的到來。謝謝你，告訴我要好好地被對待，歡迎！」

03 也是最重要的關鍵，不論身體當下出現的感覺、生理現象，就讓我們像是戀愛時陪伴深愛的人一樣，靜靜地待在它(身體感覺、生理症狀)旁邊，不否認也不抵抗，就讓所有的一切順暢地流動。

04 在腦海裡想像、建構屬於自己的安心角落，他可以是一片鮮嫩翠綠的草原，亦或是一間充滿溫馨、舒服擺設的房間，當我進入這個空間後，我所有的不適感都能漸漸地獲得舒緩、療癒，我可以全然地在這個地方被接納。

伍.

附錄

建築物公共空間與居家防墜安全檢核表

空間種類	檢核項目	檢核結果	檢核不符合,已改善或設置防墜設施
窗	窗臺高度 ≥1.1 公尺 (9 樓以下) ≥1.2 公尺(10 樓以上)	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	開啟寬度≤10 公分	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	窗臺前無放置可攀爬物品	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	無損壞或鏽蝕	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
陽臺/ 露臺	欄杆或扶手高度(建議 1.5 公尺) ≥1.1 公尺 (9 樓以下) ≥1.2 公尺(10 樓以上)	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	欄杆或扶手間隔≤10 公分	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	欄杆或扶手底部與地面間隔≤10 公分	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	陽臺/露臺前無放置可攀爬物品	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
頂樓	女兒牆高度 1.4 至 1.5 公尺之間	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	女兒牆前無放置可攀爬物品	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	設置監測設備(監視器、感應器)	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	設置警鈴或警鈴觸動設備	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
樓梯間	樓梯扶手欄杆間隔≤10 公分	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	樓梯間隙≤30 公分	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	扶手無損壞、鬆動、鏽蝕現象	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
其他公共空間	挑空處(天井)有設置防護網	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	妥善設置門禁管制	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	訂定緊急事件應變流程	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	大樓管理人員或保全人員是否受過緊急應變及自殺防治守門人訓練	<input type="checkbox"/> 符合 <input type="checkbox"/> 不符合	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

備註

- 窗、陽臺/露臺開口部分設置不妨礙逃生且不突出外牆面之防墜設施條件為家中有12歲以下兒童或65歲以上老人之住戶,設置條件消失應予改回復原狀。
- 設置非屬公寓大廈管理條例第8條第2項規定之防墜設施,應注意有無違反規約或區分所有權人會議決議。

心情溫度計

請圈選最近一個星期(含今天),對下列各項目造成困擾的嚴重程度

	不會	輕微	中等	嚴重	非常嚴重
睡眠困難,譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
感覺緊張或不安	0	1	2	3	4
覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

1-5題之總分



0-5分

身心適應狀況良好



6-9分

輕度情緒困擾

建議找家人或朋友談談,抒發情緒,給予情緒支持。



10-14分

中度情緒困擾

建議您尋求心理諮商,或接受專業諮詢。



15以上

重度情緒困擾

需高關懷,建議至身心健康科治療或接受專業輔導。



「有自殺的想法」單項評分

本題為附加題,若前5題總分小於6分;但本題評分為2分以上時,建議至身心科。

高雄市心理諮詢與關懷專線

心理諮詢		
名稱	專線	服務時間
高雄市政府衛生局	07-716-1925	週一~週五 08:30-12:00;13:30-17:30
老朋友專線	0800-228-585	週一~週五 08:30-12:00;13:00-17:30 (包含老人相關心理諮詢、福利諮詢、電話問安與專業訓練等服務)
安心專線	1925	24小時
高雄生命線	1995	
高雄張老師	1980	
哎喲喂呀兒童專線	0800-003-123	週一~週五 16:30-19:30
踮貢少年專線-青少年心理健康網路支持平台	 週一~週五 13:00-17:00 *掃描左方 QR CODE,進入 LINE,以文字協談	

家庭、婦幼、男性等諮詢關懷專線

名稱	專線	服務時間
113 保護專線	113	24小時
男性關懷專線	0800-013-999	全年無休 09:00-23:00
中老年女性關懷專線	07-222-8141	週一~週五 09:00-12:00;14:00-17:00
老人諮詢服務中心	0800-228-585	週一~週五 08:30-12:00;13:30-18:00
孕產婦關懷諮詢專線	0800-870-870	週一~週五 08:00-18:00;週六 09:00-13:00
高雄市托育服務諮詢專線	07-394-3322	週二~週六 09:00-17:00
高雄市兒童福利服務中心	07-385-0535	週二~週日 08:50-11:50;13:50-16:50
高雄市社會福利諮詢專線	07-334-4885	週一~週五 08:30-12:00;13:30-17:30
高雄市家庭教育諮詢專線	07-412-8185	週一~週六 09:00-12:00;14:00-17:00 (夫妻相處/伴侶相處/子女教養/親子溝通) 週一~週五 18:00-21:00 (夫妻相處/伴侶相處/子女教養/親子溝通)
高雄市家庭關懷諮商專線	07-535-0885#1	週一~週五 08:30-12:00;13:30-17:30
家庭照顧者關懷專線	0800-507-272	週一~週五 09:00-17:00
爸媽 call-in 教養專線	0800-532-880	週一~週五 14:00-17:00
外來人士在台生活諮詢服務熱線	1990	華語、英語、日語 24小時全年無休 越南語、印尼語、泰國語、柬埔寨語 週一~週五 09:00-17:00

求職、福利、物質濫用、債務、法律

社會福利專線	1957	全年無休 08:30-12:00;13:30-17:30
台灣就業通	0800-777-888	週一~週五 08:30-18:30
勞動部職業安全衛生署勞工健康服務中心	0800-068-580	週一~週五 09:00-12:00;13:00-18:00
毒品危害防制中心諮詢專線	0800-770-885	24小時
金管會金融服務專線	1998 或 0800-869-899	上班時間 8:30~17:30 (諮詢或申訴銀行、證券期貨、保險、檢查等業務及金融消費爭議、金融債務協商事項)
財團法人法律扶助基金會-高雄分會	07-222-2360	週一~週五 08:30-12:00;13:30-17:30
長照專線	1966	

心理衛生資源



心快活
心理健康學習平台



AI心靈
會客室



高雄市
心理衛生資源

陸

補充與參考文獻



相關檔案及手冊下載

01. 自殺防治法



網址 / <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=L0020213>

02. 自殺防治法施行細則



網址 / <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=L0020220>

03. 公寓大廈防墜設施設置原則與圖例



網址 / <https://reurl.cc/3xO6pO>

04. 兒童居家安全環境檢視手冊



網址 / <https://reurl.cc/dDNmV6>

05. 教育部國民及學前教育署「防墜安全教育教材知能手冊」



網址 / <https://www.safe.org.tw/news-detail/131/>

06. 校園學生自我傷害三級預防工作



內含「各級學校建物防墜安全檢核參考表」
網址 / <https://reurl.cc/LANaby>

07. 高雄市政府「自殺通報懶人包」



內含線上通報、紙本通報、收案後關懷服務流程
網址 / <https://reurl.cc/OvV3n3>

參考資料

- ★ 教育部國民及學前教育署(2021)「防墜安全教育教材知能手冊」
- ★ 教育部(2022)「校園學生自我傷害三級預防工作計畫」
- ★ 新北市政府(2021)「防墜多一分~意外少發生-新北市防墜宣導手冊」
- ★ 臺北市政府(2021)「防墜加減法-建築物防墜手冊」
- ★ 社團法人台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心(2021)「政府跨部會自殺防治手冊」
- ★ 社團法人台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心(2021)自殺防治系列手冊 11「珍愛生命守門人手冊」