

## 社團法人中華民國牧愛生命協會 函

地址：高雄市濱海二路 23-2 號  
聯絡方式：07-5218931 傳真：07-5613218  
e-mail：love.farming@msa.hinet.net  
聯絡人：廖昱瑄

受文者：高雄醫學大學

發文日期：中華民國 111 年 09 月 20 日  
發文字號：一一一牧生字第 111064 號  
速別：普通  
密等及解密條件或保密期限：普通  
附件：111 年度〈守護生命 e 起來〉計畫書(簡)、活動 DM

主旨：本會訂於 111 年 10 月 08 日(六)假高雄市濱海二路哈瑪星船渠人行道，辦理〈守護生命 e 起來〉活動，呼籲相關單位共同重視兒童青少年在校園中自我傷害等議題。擬請 貴校擔任協辦單位，惠請查照，復請核覆。

說明：

- 一、根據 110 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 109 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，105 年至 109 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 107 年 183 件，110 年已達 750 件，逐年攀升。
- 二、為倡導兒少人權的意識價值、落實保障兒少權益，以增進其身心健全成長，並宣導守護生命理念，深耕自殺防治工作，本會擬於 111 年 10 月 08 日(六)假高雄市濱海二路哈瑪星船渠人行道，辦理〈守護生命 e 起來〉活動；活動將透過寓教於樂的方式，協助參與者瞭解身邊的親友有負向意念時該如何提供協助，同時透過活動瞭解求助管道與資源、以及紓解壓力的方法。
- 三、擬請 貴校擔任協辦單位(活動計畫請參附件)，透過 貴校之影響力，一同守護兒童青少年。協辦方式如下：
  - (一) 週知 貴校師生及家屬鼓勵共同參與〈守護生命宣導闖關活動〉；參與時間為 10 月 08 日(六)當日下午 14:30-17:30，藉此學習紓解壓力的良方、以及求助資源及管道。
  - (二) 推派 貴校具特色之表演性社團，於活動期間進行舞台表演，表演主題以「愛惜生命」、「活出生命光彩」等正向關懷意涵為主軸。
  - (三) 推派 貴校服務性社團參與本次活動之志工服務團隊，協助本活動順利推展。
- 四、詳細活動內容，請參考活動計畫書。

正本：高雄醫學大學  
副本：本會秘書處

理事長 李建德

# 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，牧愛廣續長年信念，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. 宣導闖關：

- (1) 闖關 1【心情檢核】：心情檢核表填寫。
- (2) 闖關 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) 闖關 3【呼吸放鬆】：腹式呼吸法。
- (4) 闖關 4【肌肉放鬆】：肌肉放鬆。
- (5) 闖關 5【以愛滋養】：心理危機求助管道。
- (6) 闖關 6【健康不藥癮】：毒品辨識、染毒癥兆、預防拒毒方法。
- (7) 闖關 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

5. 以愛滋養

2. 談心抒懷

6. 健康不藥癮

3. 呼吸放鬆

7. 親職教育心行動

4. 肌肉放鬆

## ● 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



# 高雄醫學大學 公文簽辦單

裝訂線

|       |  |                 |  |    |           |
|-------|--|-----------------|--|----|-----------|
| 主旨    | 本會於111年10月08日(六)假高雄市濱海二路哈瑪星船渠人行道，辦理〈守護生命e起來〉活動，呼籲相關單位共同重視充童青少年在校園中自我傷害等議題。擬請貴校擔任協辦單位，惠請查照，復請核覆。  |                 |  |    |           |
| 來文    | 機關   | 社團法人中華民國牧愛生命協會  |  | 日期 | 111/09/21 |
|       | 日期   | 111/09/20       |  | 收文 | 字號        |
|       | 字號   | 一一一牧生字第0111064號 |  |    |           |
|       | 速別   | 普通件             |  |    |           |
| 意見及簽章 |  |                 |  |    |           |
| 承辦單位  | <p>一、協辦方式之第一項為協助宣傳此活動，擬公告於學務處網頁周知。</p> <p>二、協辦方式之第二、三項為社團相關事項，擬會辦課外活動組。</p> <p>承辦人 <span style="float: right;">主任</span></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p> 0922 1158</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>擬：如擬。</p> <p> 0922 1529</p> </div> </div> |                 |  |    |           |
| 會辦單位  | <p>課外活動組</p> <p>擬：</p> <p>一、協助轉知相關社團周知並鼓勵參與。</p> <p>二、轉貼學務處首頁校外訊息處周知。</p> <p>承辦人： <span style="float: right;">組長：</span></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p> 0922 1703</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p> 0926 1130</p> </div> </div>            |                 |  |    |           |
| 決行    | <p>學務長</p> <p style="text-align: center;"> 0926 1501</p> <p style="text-align: center;"> 0926 1501</p>   |                 |  |    |           |