

# 美軍自殺防治風險管理初探

胡正申

副教授

國防大學政戰學院心理及社會工所學系

丁 華

助理教授

國防大學政戰學院心理及社會工所學系

陳立孟

研究生

國防大學政戰學院心理及社會工所學系

## 中文摘要

「世界衛生組織」(World Health Organization, WHO) 將每年的 9 月 10 日定為「世界自殺防治日」(World Suicide Prevention Day)，並以高分貝向全世界吶喊：「『自殺問題』已成為人類當代文明社會遺留的負面資產。」呼籲先進國家亟需正視 21 世紀這個嚴重的公共衛生課題。而美國要居「世界衛生組織」的重要成員，自然對自殺防治工作極度重視；尤其美國國防部對各軍種單位強力要求，必須依照單位特性訂定軍種自殺預防計畫。因此，本研究深入美軍軍事情境脈絡，探討「美軍是如何預防軍人發生自殺行為之風險管理」的實務作為，藉助他山之石，找尋可以提供國軍降低官兵發生自我傷害危險因子的有效策略，達成「未雨綢繆，防範未然」的政策指導效果。

研究過程發現，近八年來(2001 年至 2008 年)，美軍各軍種自殺人口依然逐年攀升。儘管美軍自殺人口比率較一般平民來的低，但推估每年美軍自殺人數約一個連的兵力，想見軍人自殺的嚴重性依然存在，所以，美國國防部不得不正視「軍人自殺問題」而發出嚴重警訊，要求各單位提出有效對策。正因如此，各軍種紛紛依照單位特性和自殺防治理念，制定各種「自殺防治計

## 美軍自殺防治風險管理初探

畫」。舉凡美國陸軍以「整體性防治」為基礎，強調全方位的自殺預防；美國海軍暨海陸則以「挑戰性防治」為理念，將預防官兵自殺行為當作一項備戰任務，隨時積極迎戰；美國空軍以「安全性防治」為觀念，認為自殺不是醫療問題，而是社會問題，只要降低自殺風險，達到安全維護即是好的自殺防治。

最後，本研究以美軍各軍種自殺防治風險管理計畫與實務操作為討論的基礎，從政策與實務兩個面向，提出具體的建議。在政策面：1.加強網路資訊公告；2.善用自殺統計資料庫；3.依軍種特性製定自殺防治計畫；4.創造軍民合作體系。在實務面：1.落實自殺防治培訓計畫；2.發展多元文宣廣告策略。

**關鍵詞：自殺、美軍自殺防治、風險管理**

胡正申 丁華 陳立孟

# **A Preliminary Study on the Risk Management of Suicide Prevention in the US Army**

Zheng-Shen Hu

Associate Professor

Department of Psychology and Social Work, National Defense University

Hua Ting

Assistant Professor

Department of Psychology and Social Work, National Defense University

Li-Meng Chen

Graduate Student, Department of Psychology and Social Work, National Defense University

## **Abstract**

The World Health Organization (WHO) announces the September 10<sup>th</sup> of every year as the **World Suicide Prevention Day**, and strongly urges the advanced countries around the world to face this most serious public health issue in the 21<sup>st</sup> century as “(the suicide problem) has become the negative asset of the contemporary civil society of humans”. Since the US is an important member of the WHO, it pays considerable attention to suicide prevention, especially the US Department of Defense has demanded all military units to formulate the suicide prevention plans according to the characteristics of the armed services. Therefore, this study aims to probe into the scenario context of the US army, and discuss the risk management of suicide prevention in the US army, in order to provide practical experiences to find effective strategies for reducing the risk factors of self-harm in the armed services of Taiwan, thus achieving the policy goal of “early precautions”.

This study finds that over the past eight years (2001~2008), the suicide population in various armed services of the US is still increasing. Although the suicide population in the US army is lower than that of the civilians, it is estimated that the number of suicides in the US army is equivalent to the armed forces of a company, which indicates the seriousness of the suicide of military men. Therefore, facing the suicide issue, the US Department of Defense has issued serious warnings and commanded all

military units to propose effective strategies. As a result, various suicide prevention plans were formulated according to the characteristics of each service unit and the suicide prevention concepts. For example, the Army stresses on all-faceted suicide prevention based on “comprehensive prevention”, the Navy and Marine Corps, based on the concept of “challenging prevention”, treat suicide prevention as a task of preparation against war, and face the task aggressively; according to the concept of “safety prevention”, the Air Force believes that suicide is not a medical problem but a social problem, and achieving safety maintenance by reducing the suicide risks is the best suicide prevention.

Lastly, based on the risk management plans for suicide prevention and practical experiences in the US army, this study proposes concrete suggestions from two aspects, policy and practice. In terms of policy, this study suggests to: 1) improve the Internet information announcement; 2) utilize suicide statistical database; 3) formulate suicide prevention plans based on the characteristics of each armed unit; 4) create military-civilian cooperation system. In terms of practice, it is suggested to: 1) realize the suicide prevention training program; 2) develop diverse propaganda strategies.

**Key words: Suicide, Military Suicide Prevention , Risk Management**

## 壹、前言

21 世紀人類面對「自殺行為」(suicide behavior) 成因的研究，早有生理學、心理學、精神醫學、社會學、法律學、社會工作、宗教學等不同學科領域的觀點，逐一的釐清和證實人類自殺行為的成因跳脫不了個人內在、外在情境與不良互動所衍生的自殺行為 (Henry, Stephenson, Hanson, & Hargett, 1993; Kushner, 1994; Kushner, 2005; Luscomb, Clum, Patsiokas, 1980; Menninger, 1966)，但是自殺預防評估仍然存著許多變異和難以控制的難題 (Hartton, Valente, & Rink, 1977; Morrison, 1987)，加上個人、家庭、社區、組織與社會日益複雜，人際關係日漸淺薄，自殺危險評估面臨許多不易被克服的困難，這些都是導致先進國家自殺率不斷攀升窘境的實際難題。

正因如此，「世界衛生組織」(World Health Organization, WHO) 呼籲全世界要正視人類自殺的問題，甚而採取實際的行動，自 2003 年起將每年的 9 月 10 日定為「世界自殺防治日」(World Suicide Prevention Day)，並以高分貝的聲調對全世界吶喊：「『自殺問題』已成為人類當代文明社會遺留的負面資產。」呼籲先進國家亟需正視 21 世紀這個嚴重的公共衛生議題。有鑑於此，各國預防自殺風險管理之計畫性方案，有如雨後春筍般的冒出，相信自殺行為是可以透過危險因子的評估管理，降低人類自殺行為發生比率的可能；換言之，自殺防治工作者透過預防管理的方法，控制發生自殺行為的各種危險因子 (risk factors)，是可以減少自殺高風險情形發生的重要假定。然而美國要居「世界衛生組織」的重要成員，自然對自殺防治工作投入龐大心力，尤其美國國防部對各軍種單位強力要求，必須依照單位的特性訂定軍人自殺預防計畫，可說對軍隊自殺防治工作不遺餘力 (Anonymous, 2004a, b; Army, 2006; Army, 2007; Anonymous, 2008a)。這也正是本研究亟欲深入美軍軍事情境脈絡的思考，探討「美軍如何預防軍人發生自殺行為之風險管理」的實際作為，藉助他山之石，發現可以提供國軍降低官兵自我傷害危險因子之參考運用。

其實從自殺行為風險管理的實務角度觀察，美國空軍於 2004 年軍人自殺調查報告中顯示，空軍參與伊拉克和阿富汗戰爭後，因為自殺損耗之兵力比戰時多，即啟動空軍自殺風險管理作為，以「軍人零自殺」作為部隊終極安全目標 (Air Force, 2004a)。在發掘風險因素部分，空軍重新規劃評估自殺流程，考慮到細微的個人、口語、書信等危險訊息的問題分析，並透過自殺傾向之危險訊息的評估，了解自殺者可能的徵兆，啟動有效管理機制，處遇自殺者的危險因子 (Air Force, 2001)。儘管如此，構成軍人自殺的危險因素很難完全根除，但美國空軍相信只

要加強軍人自殺精確的風險評估管理，尤其軍事情境壓力源的掌握，將是控制軍人自殺徵兆的最佳對策，於是預防軍人自殺行為的風險管理，儼然成為美國空軍推動軍人心理衛生工作的重要方案之一（Air Force, 2004b）。美國空軍自 1996 年開始就已實施「空軍預防自殺計畫」（Air Force Suicide Prevention Program, AESPP），藉由早期發現早期干預的策略，實施後自殺率明顯降低 30%，被視為美國各軍種中最佳典範（Smith, 2005; Hess, 2007）。此外，美國海軍也曾經推動「自殺預防監督計畫」（Supervision of the Navy Suicide Prevention Program），對危險個案提供支持性服務，結果發現 1999 年至 2001 年三年間，海軍自殺案件發生率明顯的下降，有效提高預防自殺的效果（Stander, Hilton, Kennedy & Robbins, 2004）。同樣的，美國海軍在伊拉克戰區透過軍牧系統與專業輔導人員提供心理衛生保健服務，自殺防治效果明顯的大幅提升（Large, 2008）。

綜言之，自殺行為的預防是可以透過風險管理的計畫性作為，增強維護軍人健康要素，排除危險因素，達到降低軍人自殺比率的發生。美軍在自殺預防的實質成效上，風險管理的確可以達到降低自殺率，恢復軍人身心狀態的最佳途徑。因此本文將先以美國軍隊自殺情況概略介紹，之後再針對各軍種實際情形，探討美軍近期各種自殺防治較具特色的計劃作為，最後，再對國軍自殺防治政策、實務等兩個層面，提出具體建議。

## 貳、美國軍人自殺概況

### 一、美軍自殺人口統計

根據「美國疾病控制與防治中心」(Centers for Disease Control and Prevention) 於 2001 年對美國軍人自殺的相關研究顯示，軍人自殺已成死亡因素的第 11 名，自殺比率約十萬分之 10.7（Anonymous, 2004a; Allen, 2005）。其中 15-24 歲以及 25-44 歲的男性分別排行第三及第四個死亡年齡層，加上 15-24 歲男性的自殺率急速增加，使美國成了世界上年輕男性自殺比率偏高的國家（Dendy, 2000; Staal, 2001）。另外，數據顯示 2001 到 2008 年，美軍各軍種的自殺比率居高不下，尤以 2008 年陸軍高達十萬分之 20.2，海軍陸戰隊 19.5，上升比率創下歷年來的新高，詳見表 1，若推估美軍每年自殺人口約一個連的兵力，想見美軍自殺的嚴重性（Hourani, Warrack & Coben, 1999a; Stea, 2002; Stander, 2004）。其中 2007 年美軍有 115 位現役軍人自殺，與 2006 年 102 位相比，自殺人口又再度攀升；而自殺人口中有 36% 部署在海外，50% 調動單位期間，29% 於美國本土軍事機地內（Anonymous, 2008a），且截至 2008 年美軍自殺率仍持續攀升中。

表 1 2001 至 2008 年美軍各軍種的自殺率

年份 自殺率	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
陸軍	9.2 <sup>1</sup>	11.1 <sup>2</sup>	12.8 <sup>3</sup>	11.0 <sup>4</sup>	13.0	17.3 <sup>5</sup>	17.6 <sup>6</sup>	20.2 <sup>7</sup>
海軍 <sup>8</sup>	10.0	10.9	10.8	10.0	9.50	10.1	11.1	11.6
海軍陸戰隊	16.7	12.5	13.4	17.5	14.4	12.9	16.5	19.5
空軍	-	-	10.5 <sup>9</sup>	15.2 <sup>10</sup>	7.8	11.4	13.9 <sup>11</sup>	-

Hess (2007) 針對空軍自殺行為的報告指出，自殺個案中有 19% 曾自殺未遂、26% 患有精神疾病、35% 過去一年曾經酗酒、39% 在前一個月接受心理保健服務、39% 死於窒息、52% 死於槍傷、53% 與酒精有關、58% 曾於前一年接受心理衛生服務。在問題類型方面，19% 有金融問題，42% 有工作問題，52% 有法律問題，61% 有人際關係上的問題。上述的問題類型中，有 84% 僅擁有一項問題，55% 有兩項問題類型，29% 有三項以上問題，6% 複雜的擁有四項以上問題。顯示，美軍自殺往往伴隨著多重性的問題發生。

其次，海軍軍人自殺的特性，有 89% 發生在平時、67% 在部隊待命時、67% 在自宅，自殺方式以使用槍支 54% 最高、藥物濫用自殺 33%；另外，根據海軍 2006 年「自殺監督計畫」資料顯示，亦發現與前述數據相似 (Stander, 2004)。而美國海軍軍人自殺行為分析，普遍性的危險因素有：40% 「感到憂鬱」、32% 「曾有過精神疾病」、27% 「最近感到焦慮」、26% 「經常感到罪惡感」、25% 「在前一年曾酗酒」。更深入探析後發現，海軍自殺者的壓力來源依序是：53% 「人際關係問題」、35% 「身體健康問題」、32% 「工作不滿意」、31% 「績效不佳」、27% 「軍事法律及管理問題」(Navy, 2006)。從海軍軍人自殺風險特性的各項比例來看，軍人精神疾病的問題、人際關係的問題，以及發生在平時的自殺行為，勢必成為美國海軍監督自殺計畫的重點工作。

<sup>1</sup> 陸軍 2001 與 2005 年資料引自 Army (2008a)。

<sup>2</sup> Anonymous (2004a)。

<sup>3</sup> Anonymous (2004b)。

<sup>4</sup> Army (2006)。

<sup>5</sup> Army (2008b)。

<sup>6</sup> Army (2008c)。

<sup>7</sup> Army (2009a)。

<sup>8</sup> Navy (2009a)。

<sup>9</sup> Air Force (2004a)。

<sup>10</sup> 空軍 2004 至 2006 年資料引自 Air Force (2006)。

<sup>11</sup> Air Force (2008)。

再者，就美國陸軍軍人自殺特性而言，Crumpton (2005) 針對陸軍預備役士兵自殺個案的種族、性別、年齡、自殺方式及婚姻狀況作比較性分析，結果發現：種族方面 79% 為白人，21% 是黑人、性別方面男性 95%，女性 5%，在年齡方面國中畢業入伍的自殺率相較於其他年齡層的自殺比例來得高，自殺方式以槍枝 84% 為主要工具，其次是 16% 上吊窒息，婚姻狀況 58% 已婚，42% 單身。雖然國中入伍自殺率相較其他年齡層來得高，但根據 Goby (2006) 針對美軍入伍新兵進行調查研究顯示，1977 年至 2001 年共有 46 位自殺個案中，其中 80% 發生在訓練的過程中，年齡主要發生在 17-24 歲之間（十萬分之 5），其次為 25 歲（十萬分之 4）。其自殺比率（十萬分之 4.8）遠低於其他軍事單位（十萬分之 12）以及一般民間青少年（十萬分之 8<sup>12</sup>）。研究結論指出，新兵訓練期間自殺率較低的原因，可能是由於軍隊監督與士兵行為限制發揮效果，建立同袍伙伴系統，加上投入心輔資源協助，才得以預防陸軍新兵訓練時期發生自殺行為的風險。

最後，在戰時美軍自殺率也有明顯升高的趨勢，顯示戰場心理衛生需求程度愈顯重要。Rutzick (2007) 的報告指出，2003 年曾在伊拉克服役的軍隊自殺率每十萬人有 17.3，高過於陸軍平均自殺率每十萬人有 11.9 的比率。正因戰場自殺率的上升，迫使美軍派遣「心理健康評估小組」進入作戰地區，協助自殺危險個案評估 (Nelson, 2004)。2005 年美國國防部曾經針對各軍種進入作戰地區士兵的調查結果發現，每十萬人當中有 4.9 的軍人曾經考慮過自殺，而這個調查性的數據也反應在 2002 年到 2005 年之間，美軍出兵政打伊拉克，進入戰區作戰後退伍的軍人，在使用心理衛生服務的頻率上升了 20% 以上 (Rutzick, 2007)。這說明了，美軍參與作戰士兵在戰區亟需仰賴心理衛生輔導服務工作，來預防戰場士兵發生自殺的風險因子。

綜上所述，美軍各軍種自殺人數的變化，呈現出美軍幾項嚴重的危險訊號。第一，美軍自殺人口多為白人青壯年男性、單身。平時自殺率雖趨於穩定，但戰爭爆發後二至三年，軍人的自殺率卻有明顯攀升的趨勢。第二，美軍自殺型態多以槍枝、酒精濫用為主，且自殺個案往往伴隨著複雜的多重性問題，最值得注意的是，「人際關係」的問題佔了自殺危險因素的五成以上。

## 二、美軍自殺問題成因

揆整美軍自殺相關文獻發現，構成軍人發生自殺死亡的危險因素，主要可分為：生理、心理衛生、社會情境等因素。首先，在生理方面，Donovan (2006)

---

<sup>12</sup> 根據美國疾病預防控制中心於 2002 年調查指出。引自 (Goby, 2006)。



驗證軍人自殺個案與一般百姓相同，都有遺傳的作用，而且往往有自殺家族史的個案紀錄，發生自殺行為的風險比一般人高出三分之一。此外疾病也是造成自殺的危險因素之一（Pflanz, 2006），尤其，年齡分佈以 45 歲以上老年居多，其次 19 歲青年次之，而軍隊的組成多以青年為主，自然美軍部隊隱存著高度自殺危險族群（Donovan, 2006）。

其次，在心理衛生方面。軍隊多數的自殺個案，時常伴隨著嚴重且無法控制的長期壓力。當事者通常無法因應此狀態，使身心遭受巨大的煎熬，有時導致工作表現不佳（Smith, 2005; Donovan, 2006; Hess, 2007）。例如戰時的軍人，離鄉背井投身激烈戰區，伴隨死亡的恐懼，以及各種物理、情感、精神上的煎熬，無法祛除。當戰事結束後，匆促的轉換生活環境，使得士兵不知所措，在回歸社會的過程中亦感到無助，且對生活意義感到價值衝突，都是美國軍人發生自殺危險因素的遠因（Stander, Hilton, Kennedy & Robbins, 2004; Nash, 2006）。此外，也有研究發現，大多數的自殺軍人通常患有精神方面的疾病，以及情緒性的問題，例如，憂鬱症、焦慮，加上軍人藥物與酒精的濫用，而萌生自殺念頭的風險（Stea & Anderson, 2002; Stander, Hilton, Kennedy & Robbins, 2004; Smith, 2005; Pflanz, 2006）；因此在情緒上通常表現出沮喪絕望、痛苦、感到失敗且內疚，以及持續性的憤怒，並改變睡眠習慣與體重，在態度上則呈現消極狀態，可能存在自殺的念頭與計畫，甚至企圖執行自殺行為（Stea, Anderson, 2002; Smith, 2005; Nash, 2006; Pflanz, 2006; Hess, 2007; Rutzick, 2007）。而 Donovan（2006）和 Pflanz（2006）的研究亦指出，若曾有出現過自殺未遂經驗的軍人，其後續發生自殺的機率比一般人來得高。

最後，社會情境方面，多數的研究報告指出，軍隊自殺事件當中，歸屬於社會情境方面的危險因素有：獨居、守寡或離婚、混亂的生活經歷、負向的人際關係、認知困擾、缺乏歸屬感、面臨生活危機等（Stea & Anderson, 2002; Donovan, 2006; Pflanz, 2006）。同時亦發現多數自殺的軍人，往往處於孤立無助狀態，並且缺乏社會支持的力量（Stea & Anderson, 2002; Pflanz, 2006; Hess, 2007）。此外，多數美國軍人自殺的原因，是由於沒有伴侶親密的關係，或家庭婚姻關係出了問題。伴侶親密的關係，有助於恢復身體與精神上的創傷，尤其當戰爭期間，部署調動頻繁和創傷後壓力症候群相互的影響下，會使家庭關係變得更為緊張，特別是配偶的婚姻關係，因此戰時作戰部署是間接影響自殺個案行為關鍵的風險因素（Stander, Hilton, Kennedy & Robbins, 2004; Donovan, 2006; Dyhouse, 2007; Hess, 2007; Anonymous, 2008b; Lorge, 2008）。

整體分析，構成美軍自殺的風險因素中，交織在個人的生理表徵、心理衛生及社會情境等三個層面，詳見表 2。由此可見，美國軍人特殊的工作內容和戰爭

情境，是造成軍人自殺壓力的重要來源，往往出現情緒低落的負面想法，以至於有憂鬱精神方面的症狀，或者有酗酒及藥物濫用的不當行為，並在生活作息上急驟的改變。此外，美軍自殺行為中發現，軍人缺乏社會支持的系統介入，所以，「人際／家庭關係」的聯繫應被列為預防軍人自殺最核心的因素；尤其是針對感情方面的關係。若從自殺危險因素來看，發現單身者亦較易發生有自殺危機的風險。

表 2 美軍自殺問題成因

生理表徵	疾病、家族自殺歷史、年齡分佈（45 歲以上或 19 歲左右青年人）
心理衛生	長期壓力、患有精神疾病及情緒性因素（憂鬱症、焦慮）、酒藥癮、情緒失衡（沮喪絕望、痛苦、態度消極、感到失敗且內疚以及持續性的憤怒）、生活行為轉變（改變睡眠習慣與體重）、意圖自殺、自殺未遂、自殺傾向
社會情境	獨處、守寡、離婚、痛苦的生活經歷、認知困擾、缺乏歸屬感、面臨生活危機、孤立無助狀態，缺乏社會支持力量、人際關係不佳、作戰部署

### 參、美軍自殺防治風險管理計畫與作為

2008 年美國國防部（Department of Defense, DoD）與國家心理健康研究所（National Institute of Mental Health, NIMH）合作，展開長達五年的研究計畫，藉著「美國國防部自殺統計資料庫」<sup>13</sup>分析，找出美國軍人自殺問題原因，針對問題擬定預防措施方向（Anonymous, 2008a），並配合「世界衛生組織」自殺防治日計畫，實施「九月份美軍自殺防治宣導」（September: Suicide Prevention Awareness Month）作為（DoD, 2009），種種政策與實際作法顯示，美國國防部對軍人自殺防治的重視。若再更貼近美國國防部近年來對美軍自殺行為的政策指導方向，是朝向自殺軍人的「去烙印化」（de-stigmatization）作為。早在 2005 年，已有學者進行「軍人自殺危險行為調查」顯示：有 44% 士兵認為尋求協助會損害軍旅生涯（Rutzick, 2007）；甚而還有更多的學者（Dendy, 2000; Pomeroy, 2003; Anonymous, 2004b; Hess, 2007; Rutzick, 2007）針對美國軍人自殺行為的研究發現：士兵認為求助是一種恥辱，而且軟弱的行為，更擔心因為求助造成烙印化（Stigmas）的效果（Teague, 2004; Army, 2008b; Anonymous, 2004）。因而，近期

<sup>13</sup> 國防部自殺事件報告（Department of Defense Suicide Event Report, DoDSER），經由一套 T2 監測程式（T2 surveillance programs）運作，提供軍隊研究自殺風險及預防因素，並可即時的資訊搜尋。目前陸軍、空軍、海軍和海軍陸戰隊正在使用該系統。詳見該網頁 <http://t2health.org/programs-surveillance.html>。

美軍心理衛生教育訓練，非常強調「自殺干預方法技巧培訓」(Applied Suicide Intervention Skills Training, ASIST)，將自殺防治重要訊息透過幹部培訓的方式對全軍宣導，並置重點於教導軍人「正向態度」(positive attitude) 面對個人心理健康課題，而非指責自殺個案逃避生活的「負面態度」(negative attitude)，也鼓勵美軍官兵求助行為以降低自殺個案的烙印化 (Army, 2009b, 2009c)，以達到美軍全體動員，預防軍人自殺行為發生的最佳情況。

雖然美國國防部令頒各軍自殺防治政策作為，但鑑於各軍種的特性差異，「自殺防治計劃」雖然都是以降低軍人自殺為目的，實際的作法仍有所不同，下文將分別論述如后。

## 一、陸軍

自 1984 年起，美國陸軍就開始推動「陸軍自殺預防計畫」(Army Suicide Prevention Program, ASPP)，主要目的是為了培訓軍人自殺防治意識、介入技巧、自殺風險防範、提供最新資訊與資源，並制定軍人心理衛生相關政策、計畫性培訓幹部實施軍人自殺預防作為，以降低陸軍自殺風險與自殺行為的發生 (Army, 2009d)。美國陸軍認為軍人自殺行為擴及層面甚廣，影響所及包括：自殺個案本身、軍人退伍及軍眷生活、軍隊形象的傷害等，更不利於承平與戰時軍事訓練的準備任務，因此，每項政策、每位軍人都是預防自殺的重要環節 (Army, 2007)。在「陸軍自殺預防計畫」中 600-63 條的規定指出：所有軍事基地內，駐軍指揮官都應要求設立一個以軍事腹地之社區為基礎的「社區健康促進委員會」(Community Health Promotion Council, CHPC)，採任務編制，職責分工人員為指揮官，基層幹部和委員會，而該委員會必須確保軍人自殺預防活動的推廣與實施，並由駐軍指揮官指定一名自殺預防計劃的總協調人，聯結整合軍隊與社區的自殺防治方案活動 (Army, 2008a)。更重要的是，美國陸軍非常重視公共衛生流行病學的觀點，積極登錄軍人自殺人口發展趨勢，統計追蹤軍人自殺行為的資料庫，整理預期美國陸軍軍人可能發生的危險因子，作為未來發展的主要政策指導，以提供陸軍辨識與研發軍人自殺防治的重點方向 (Army, 2009d)。

再進一步的討論，美國「陸軍自殺預防計畫」中又以「ACE 自殺干預計畫」為主要推動的計畫作為。美國陸軍「ACE 自殺干預計畫」代表的是「詢問」(Ask)、「關心」(Care)、「護送」(Escort) 三項立即處遇行動，透過簡單而明確的 ACE 三個步驟，達到基層部隊人人成為自殺防制的守門者，發揮人人能夠發掘和協助處理身處自殺危險狀態之軍人 (Sheftick, 2008)。除此之外，美國陸軍為能讓「ACE 自殺干預計畫」貫徹執行，特別製定「ACE 自殺防治培訓手冊」(Army, 2008b)，

手冊精準的指出，因應伊拉克和阿富汗戰爭的戰地情境，士兵在前往作戰部署前後，自殺防治訓練不足，導致美國陸軍軍人自殺率攀升，美國陸軍因而配合訓練手冊發行，大幅修正原有的自殺防治計畫內容。例如，結合視訊科技大量製播和散發自殺防治影片和各種相關訓練支援的配套機制（Training Support Package, TSP），嘗試利用視頻、影片以及隨身攜帶的防治技巧指引卡等多元策略，達到宣廣 ACE 簡單、快速、明確的直接預防作為，發揮了政策指導實務的計畫性作為。至於 ACE 效果，截至目前尚未有任何報導顯示，值得後續觀察。

此外，最值得進一步探討美國陸軍視頻製發的部分，美國陸軍提供大量的互動式 DVD，幫助士兵了解自殺的相關議題，並協助處理需要幫助的同儕，透過 DVD 或虛擬體驗學習方式，讓士兵不斷演練發現意圖自殺者的情境指導作法，直到出現好的效果（Sheftick, 2008）。此外，為了結合海外戰地部署作戰的情境，發展一套軍人隨身攜帶的指示卡，（詳見附錄一）。隨身攜帶的指示卡是針對不同對象設計不同的指導重點，例如「專業人員培訓卡」（Suicide Prevention Training Leaders, TIP Card）、「基層幹部自殺認識卡」（Suicide Awareness Card）以及「士兵護身符」（Vignettes）等。最具特色的是，護身符的目的在使士兵快速地了解，當面臨自殺危險情境下的各種可能性的問題與應答（Q & A），此卡提供多重選擇的答案，讓士兵面臨危機情境的選擇時，作最適當的危機處理反應（Sheftick, 2008），同時標示各種自殺防治的資源，讓士兵知道在哪裡可以獲得協助的有效管道（Army, 2008b）。

「ACE 自殺干預計畫」主要的目的在使所有陸軍單位的成員，共同學習如何預防自我傷害，幫助並鼓勵處於危機情境的士兵勇於求助；具體而言，美國陸軍「ACE 自殺干預計畫」的重要目標設定，概以下列三項為考量的重點：第一，去除士兵個人進行自殺求助時的烙印，朝向健康防護的積極作為；第二，早期發現和確認具有自殺傾向的潛在個案，提供立即有效的轉介作為；第三，透過廣泛的視訊文宣教學，以助於降低企圖自殺士兵的數量。整體來看，鎖定重點對象為基層班、排、連及各種團隊組織，將每個士兵都培養成具有「自殺防治守門員」（gatekeeper for suicide prevention）的概念；另一個關注的焦點是，如何提昇基層單位領導者有效處理自殺問題的能力，以及發揮社區心理衛生教育之角色與功能，達成美國陸軍自殺防治保護的使命（Army, 2008b）。最經典的是，美國「陸軍自殺預防計畫」指出（Army, 2007），陸軍對不同層級的軍事人員，進行不同的自殺覺察意識訓練，如圖 1；另外，美國陸軍（Army, 2008b）更針對士兵個人、基層幹部、守門員、專業團隊及精神衛生保健提供者等不同層級對象，進行分層自殺防治工作重點介紹，從全方位的領導與夥伴關係，確實地進行自殺防治計畫，不再以粗略或含糊不清的工作目標要求各單位實施，走向精準確切的預防重

點作為的實務操作模式。

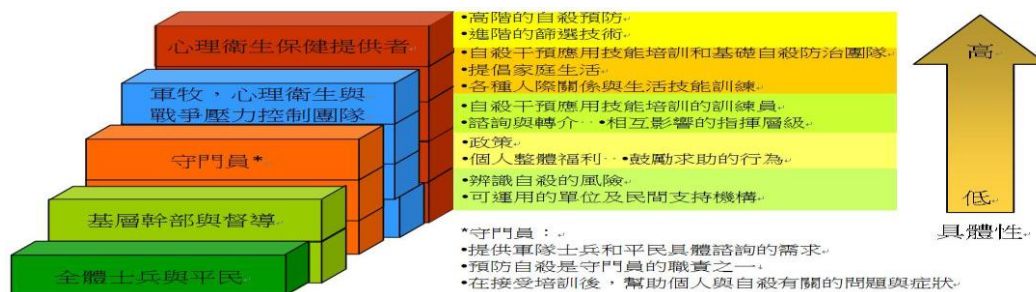


圖 1 陸軍自殺預防覺察意識培訓模式

雖然陸軍已制定全面計劃幫助士兵解決戰場作戰壓力，並置重點於戰區自殺事件發生前「預防」(Prevention)、中「干預」(Intervention)、後「安全」(Secure)等三個防治階段。自殺事件發生前以心理健康衛教為核心，發生軍人自殺時緊急啟動干預機制，自殺事件發生後仍持續加強「安全」指導作為。具體而言，士兵派遣赴海外作戰部署前，一定先對每位士兵進行心理健康調查，結合精神衛生工作團隊的支援性活動，對調遣單位執行進行心理衛生防護評估，以達到預防、支持與緊急處遇的多重防護工作 (Anonymous, 2004b)。Tornberg 的研究指出，陸軍單位調動部署後，會要求計畫人員透過重整 (re-integration) 的過程，幫助士兵平穩地渡過軍旅生涯，並且重新進行精神健康問題方面的篩選，尤其當軍人遇到任何困難時，依然有提供後續服務的配套機制 (Anonymous, 2004b)。以上美國陸軍對軍人自殺預防的整體概念，可藉由「陸軍自殺防治模型」簡易的呈現與說明，詳見圖 2。

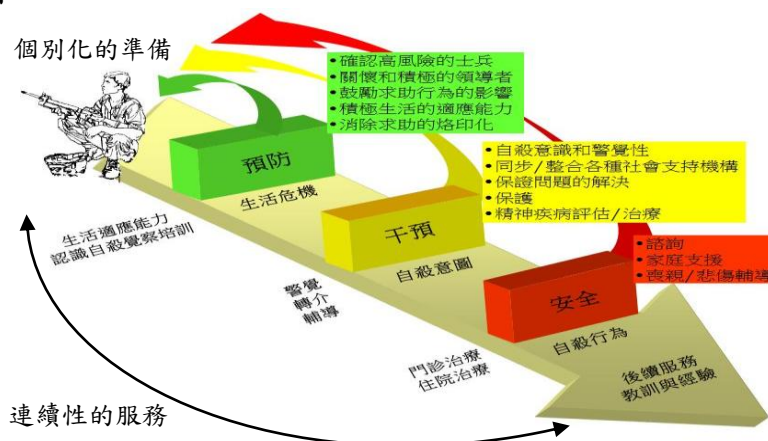


圖 2 陸軍自殺防治模型

資料來源：Morales, 2006; Army, 2007, 2008d.

整體而言，美國陸軍將自殺防治透過三階段「預防、干預及安全」，透過持續性的防護措施達成全軍自殺防治風險管理的任務。在預防層面，以預先篩檢的方式，辨識具高風險的士兵，透過基層單位幹部輔以關懷，並鼓勵求助行為，教導正向積極的生活技能，預防生活危機發生（Army, 2007; Army, 2008d）。並於2004年設立免費「危機熱線」(ONESOURCE)，幫助處於高壓狀態的士兵，抑止軍人萌生自殺行為與念頭的處理熱線（Anonymous, 2004b），達到自殺風險管理立即處理，防範未然的功效。在干預層面，須具備辨識自殺問題的警覺性，針對基層或專業特定對象加以訓練，例如軍牧師與輔導人員等，整合軍民內外資源機構，強調指揮層級責任制的預防程序，確保問題能夠被有效的解決（Army, 2007）。在安全層面，對發生意圖自殺之軍人進行持續性的治療與諮商，若不幸發生自殺身亡的軍人，則提供後續家庭支持與悲傷輔導作為。同時，為能確保接受諮商與治療後離開門診的士兵安全，依然提供後續的服務介入，並將輔導個案經驗記錄，以作為未來自殺預防工作的基礎。

## 二、海軍暨海軍陸戰隊

由於美軍自殺案件的攀升，因此美國海軍部門（Department of the Navy, DON）於1998年8月，頒佈了一項自殺預防計劃，強調整合海軍（Navy）與海軍陸戰隊（Marine Corps）兩個戰鬥群體，結合基層幹部、同僚、同袍、輔導人員、醫療機構、軍牧師以及家庭成員的整體力量，共同預防自殺（Marine Corps, 2009b）；此外，更發展「美國海軍自殺事件報告資料庫」（DoN Suicide Incident Report, DON SIR），要求得到長期追蹤與分析自殺資料的能力（Stander, Hilton, Kennedy & Robbins, 2004）。其中最關鍵的因素在於，海軍陸戰隊的自殺預防計畫，是以「全方位健康促進服務」作為防治目標（Hourani, Warrack & Coben, 1999b）。

海軍陸戰隊將「軍人自殺」視為一項挑戰，所以完備防治裝備，因應挑戰成為重點工作。因此，結合實況將預防軍人自殺的裝備區分為：頭、心、身體、夥伴及槍枝等五種，詳見圖3。在頭的部分，強調擁有健全的思考，並且樂觀自信，瞭解自我，進而降低缺失，增強自我優勢，以學習克服壓力來源；在心的部分，強調情緒穩定，良好的親密關係，例如朋友、家人、伴侶等，有助於集中注意力，以達成作戰任務；在身體部分，強調健康的重要性，以及生活作息的正常化，避免藥物或酒精的使用，將體能保持在最佳的狀態上；在夥伴部分，強調彼此的支持與信任，相信協助並完成自殺預防的使命；最後把槍枝隱喻成部隊成員，因為海軍陸戰隊將成員視為重要的武器，當成員沮喪時，有責任穩固彼此的狀態，並

且指出潛在危害的影響 (Marine Corps, 2009c)。



圖 3 美國海軍以全方位防治軍人自殺圖示

不過，因應部隊不同的特性，美國海軍與海隊戰隊預防自殺的重點範疇有所差異。海軍認為預防自殺的計畫可分為四個範圍：培訓 (Training)、干預 (Intervention)、回應 (Response) 及報告 (Reporting) 四個部份 (Navy, 2009b)；但是美國海軍陸戰隊則認為：培訓 (Training)、追蹤 (Tracking)、治療 (Treating) 及記錄 (Transcribing) (Marine Corps, 2009d)。基本上，兩者在預防自殺的步驟與範圍，在概念上仍然極為相似，仍跳脫不了預防、干預、記錄三個範疇。說明如下：

#### (一) 預防

在自殺事件發生前，給予士兵對自殺議題的認識，以提高其敏感度。在培訓方法上，選擇簡介、視頻、講義和任何其他方法，以提供認識和預防自殺的教育。並於培訓後，持續追蹤士兵對於自殺議題的掌握，讓需要幫助的士兵立即提供適當的協助。

#### (二) 干預

設置適當的資源網絡，確保士兵若有自殺意圖或行動時，能立即獲得回應和服務計劃的介入。在醫療設施上，隨時更新士兵的狀況和需要，出院後仍轉介可協助的機構，以確保其獲得資訊和參加後續干預計劃。此外，亦針對受到自殺事件影響的家庭或部隊單位，進行最大的協助。

#### (三) 記錄

當自殺事件發生，任何後續的相關訊息，都必須向總部或國防部提出報告，並說明人員傷亡及處理狀況。

基本上，海軍暨海軍陸戰隊擁有年度強制培訓計畫的標準作為，重視軍人自

殺危險因素的管控，並提昇保護性措施，以降低自殺行為的風險發生（Nary, 2006）。因此，海軍暨海軍陸戰隊自殺防治工作將重點放在「風險反應」(risk response)，而不只是「風險意識」(risk awareness) 的提升，發展出一系列的反應步驟 (ACT & AID LIFE)，以利同儕間及早發現問題徵候後，即提供初步協助的反應作為 (Nary, 2006; Nary, 2009c; Marine Corps, 2009e)。所以，自殺行為干預措施有三個目標：1.降低可被修正的風險因素；2.加強保護性因素；3.訓練成員當面臨自己或同儕的自殺風險時，該如何應對 (Marine Corps, 2009b)。然而，上述三項目的必須經由培訓才能達成，因此自殺防治培訓目標如下 (Marine Corps, 2009b)：

- (一) 提高海軍暨海軍陸戰隊對於自殺問題的認識。
- (二) 教導軍人如何辨識自殺的徵兆。
- (三) 海軍陸戰隊以「AID LIFE」字母教導軍人在第一時間作出反應。
- (四) 辨識並促進保護性因素。
- (五) 描述如何藉由一系列的指揮層級，運用當地可供援助的資源。

在反應步驟上，海軍「ACT」與海軍陸戰隊「AID LIFE」內容具有積極的意涵，詳見表 3。

表 3 海軍暨海軍陸戰隊預防自殺警示縮寫意涵

海軍	A (ASK)	詢問關心
	C (CARE)	表達在乎的感覺
	T (TREAT)	儘快提供相關協助
海軍陸戰隊	A (Ask)	詢問。不要害怕詢問「你想自殺嗎？」
	I (Intervene immediately)	立即採取干預行動。傾聽，讓他或她知道不是獨自一人面對。
	D (Don't keep it a secret)	別守住秘密。當你認為自己可能存在危險時，請讓別人知道。
	L (Locate help)	尋求協助。獲取牧師、海軍及家庭服務中心、醫生、朋友、家人或急診室人員的說明。
	I ( Inform the Chain of Command)	循指揮層級通報。
	F (Find someone to stay with the person now)	立即找人群互動。切勿讓意圖自殺者獨處。
E (Expedite)	迅速獲得說明。處在自殺危機邊緣的人，需要立即給予專業上的處遇。	



綜上所述，海軍暨海軍陸戰隊將自殺防治視為全體人員的職責。在培訓計畫內提供了積極主動的步驟，從辨識自殺徵兆開始，要求同袍彼此互相照顧，而以簡單又具有意義的英文縮寫「行動」(ACT)與「救援生命」(AID LIFE)要求官兵在第一時間做出自殺防治反應。並透過降低危機風險，提升保護性因素的方法，配合當地資源的運用，以防止自殺事件的發生，將自殺防治的概念提高至預防的層級，以達到防杜自殺即時反應的計畫性作為。

### 三、空軍

美國「空軍預防自殺計畫」(Air Force Suicide Prevention Program, AFSP)於1996年展開，由於成效顯著，被美國國防部視為最佳典範計畫，並持續推廣之(Pomeroy, 2003; Smith, 2005)。美國空軍自殺防治的基本理念是：自殺不是醫療問題，而是社會問題，若能降低自殺的風險，則能提高軍隊的整體生活品質(Teague, 2004; Smith, 2005)。具體而言，美國空軍自殺防治的目的有四：1.降低空軍自殺率；2.提倡社區導向的自殺預防方法；3.提供組織和個人管理的協助與指導；4.找出自殺的因素和發展相關措施，以減少這些因素的影響(Air Force, 2009a)。更有建設性的主張認為：強調藉由單位領導者與社區共同努力合作的方法，構成軍民資源鏈結的型態(Stea & Anderson, 2002)，並將焦點放在軍人與其家庭生活的雙重層面中，透過早期的發現進行干預(Smith, 2005; Hess, 2007)。因此在處理的對象上，不僅是處於自殺危機的士兵而已，也包含處理過程中重要他人及家屬。在資源上，亦包含了家庭、朋友、長官、同儕、軍牧師、生活技能支持中心(life skills support center, LSSC)<sup>14</sup>及健康中心(Health and Wellness center, HAWC)等，分別針對法律、財務諮詢、藥物管理、身心健康、家庭關係等提供具體協助。

承如前文所述，空軍全體人員與社區資源，都須納入自殺預防計畫的範圍內(Pomeroy, 2004)。如圖4所示，每個圓圈都代表不同層次的軍事人員，由內而外，第一層代表個人正處於危機狀態，因此需要確認其危險程度；第二層則是指個人的直屬長官，亦被稱為軍隊初級的守門員；第三層代表單位成員的協助或社區的支持組織，例如軍牧師、家庭等社區守門員；第四層為心理健康與醫療服務的提供者(Staal, 2001)。

---

<sup>14</sup> 已於2007年更名為心理衛生診所(Mental Health Clinic)(Air Force, 2007a)。

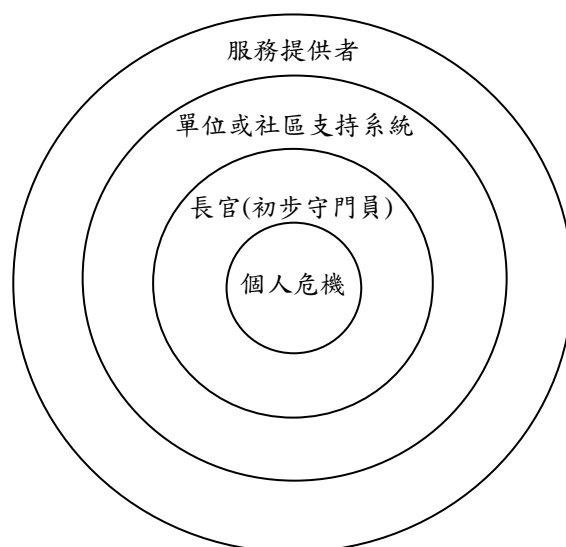


圖 4 美國空軍自殺預防層級圖

從上圖可知，自殺防治涵蓋不同層次的軍事人員，因此美國空軍針對此概念，於自殺調查階段，發展出不同的指導手冊。將對象分為意圖自殺的士兵、指揮官及調查員等三種版本，內容大多涵蓋自殺意識的覺察、教育宣廣及獲取協助資源的方法（Air Force, 2007b, 2007c, 2007d）。此外，值得一提的是，有一項美國空軍自殺防治的作法，強調採取「有限權限的自殺防治計劃」（Limited Privilege Suicide Prevention Program, LPSPP），目的在防止自殺事件調查過程中的文件或資訊，因指揮官的行政職權，而無法完全保密（Air Force, 2007d）。在意圖自殺士兵的部分，同理其感受並鼓勵求助（Air Force, 2007b）；案件處理時，非常關注自殺事件處理者的職責內容，以協助自殺者瞭解資源和具體的行動策略，包含如何辨識有自殺風險的士兵、調查蒐集的程序、如何做初步的應對等，且在調查過程間關係的建立，也是預防自殺的重要環節（Air Force, 2007c, 2007d）。接著，為能清楚描述美國空軍自殺防治的政策與實務操作的內容，分別從「組織整合、教育培訓、處遇作為」等三個面向加以說明。

#### （一）組織整合

空軍成立「整合輸送系統」（Integrated Delivery System, IDS），針對美軍、空軍及民間整體資源，列出一份服務人群需求的清單，作為資源使用有效性的評估使用，以及成立「社區活動訊息委員會」（Community Action Information Board, CAIB），聯合民間機構制定相關政策組織（Air Force, 2002, 2009a），再以跨學科的方式，組成「創傷後壓力反應管理團隊」（Established Trauma Stress Response

Teams)。除此之外，美國空軍開發用於追蹤自殺個案的中央監控系統資料庫(Air Force, 2009a)，以及且發展預防軍人自殺的「公共服務公告」public service announcements(PSAs)，播送公益廣告或簡報，激發有關自殺預防的思考和討論，意味著勇於承認，並提供處於困境的同伴們一個正向思維(Air Force, 2005)。

## (二) 教育培訓

空軍自殺預防的理念是「好的領導就是好的預防」(Good Leadership is Good Prevention)，所以非常著重運用監督管理的技巧，幫助遭遇自殺困境的士兵(Air Force, 2009d)，使領導者或軍中牧師提高對自殺的了解，進而得以辨識自殺的跡象，才能提供相關的協助與支持(Staal, 2001; Hess, 2007; Smith, 2005)。同時，也發展隨身攜帶的指引卡(前文已說明，請參閱附錄一)，將軍人健康模式分為四個向度，生理(physical)、情感(emotion)、社會(Social)和精神(spiritual)，並認為心理健康問題是自殺最主要的威脅。透過大量的發送，快速地將自殺預防概念化，提供給士兵作為簡易操作的教導(Air Force, 2004c)。此外，由於軍人有職務和工作調動的特性，所以待在營區時或在家待命的時間，往往面臨許多壓力，例如工作、家庭關係、人際支持系統的改變等，而構成潛在危險，此時便成了自殺防治的缺口。因此，美國空軍強調確保服務的連續性，須與民間單位作連結，建立流程，以確保後續的轉介與填補自殺防治的缺口(Air Force, 2009b)。

## (三) 處遇方面

美國空軍提供自殺未遂個案的處遇過程，「安全」為首要考量，非常注重案主各種安全的措施，處遇過程會考量提供案主舒適的處遇情境外，包含人員與空間規劃，正式文案的填寫，並在會談的過程中進行自殺者的風險評估，以了解案主當前面臨的問題與所處情境，和判斷自殺意圖的高低，作為後續處遇計畫的依據。更重要的是，能確保案主維持自己的生命安全，和利用口頭或書面定訂契約，使案主承諾並接受協助，形成一套具有安全性的計畫作為。特別是在流程部分，空軍除了針對高風險自殺者治療外，對於輕度風險者，更有持續而細緻的服務介入，詳見附錄二(Air Force, 2009c)。有趣的是，空軍處遇自殺個案的方法，以「基本」(BASIC)的英文單字，作為簡單處理的步驟，分別說明如次(Hess, 2007; Teague, 2004; Smith, 2005)：

1. 待在中(Being there)：簡單地說，就是成為案主的朋友，花時間與其共處，參與其中並了解、接受他/她們，表現出你是有興趣並願意聆聽他/她們的話。
2. 了解目前的問題與需求(Awareness of current problems and needs)：了解自殺者當前的生活狀況，這涉及到目前存在與潛在的問題。
3. 共同規劃(Shared planning)：當在談論問題時，詢問案主針對此事的看

法與態度，並針對問題，協助提出相對應的解決方法，但最終仍須交由案主決定。

- 4.執行 (Initiating the plan)：協助案主執行計畫，提供自殺者支持與動力，尋找並提供執行所需的相關資源。
- 5.連續性預防 (Continuity of prevention)：即使目前沒有面臨危機的個人，也應繼續保持關心與慰問 (ask)，隨時了解與支持他/她們，而這也是整個計畫中最重要之關鍵。

綜言之，空軍對於自殺防治的確有其詳盡的計畫作為。在組織的編制上，成立專屬職責單位，從軍隊到民間機構，強調連續性的服務提供。將全軍納入自殺預防的計劃人員，關注每個時刻與連結性的完整性問題，發展出不同人員的因應方法，以降低自殺率的發生。

## 肆、結論與建議

本研究之目的在透過美軍自殺防治風險管理計畫與實務推動情形，作為國軍自殺預防的參考運用。承前文討論，美國國防部自殺預防政策是結合「世界衛生組織」，制定符合美軍最大利益原則做出政策性宣示，再責由各軍種依照不同的軍事特性、危險因素、防治理念、社會資源等條件，發展出適合各軍種自殺防治的策略與方法，以達到預防軍人發生自殺行為的目標。本文為能清楚的呈現美國各軍種自殺防治計畫與實務操作的共通與差異，從理念、資源、組織、資料庫、模式特性、介入方法、文宣策略、培訓等面向，分析整理如表 4 所示。

表 4 美國陸軍、海軍暨海陸、空軍的自殺預防

軍種 面向	陸軍	海軍與海軍陸戰隊	空軍
理念	整體性防治： 軍隊整體的戰力延伸至士兵、百姓、備役人員及其家屬等，所以，陸軍有責任做全方位的自殺預防	挑戰性防治： 將自殺視為一項挑戰，而且以全方位的規格，完善備戰的任務作為問題的挑戰	安全性防治： 自殺不是醫療問題，而是社會問題，只要降低自殺風險，達到安全維護，即是好的自殺防治
資源	軍方全體人員、家庭及社區資源單位	軍方全體人員、家庭及社區資源單位	軍方全體人員、家庭及社區資源單位
重要組織	1.精神衛生團隊 2.社區衛生服務促進委員會	基層部隊整體力量	1.創傷後壓力反應管理團隊 2.社區活動訊息委員
資料庫	自殺人口趨勢統計資料庫	海軍自殺事件報告資料庫 (DONSIR)	中央監控系統資料庫

模式 (特 性)	1.ACE 自殺干預計劃 2.降低自殺的烙印化 3.焦點在基層單位對自殺預防的認識(培養守門員) 4.領導者與社區的教育 5.免費危機熱線	1.以全方位的整體健康促進為目標。 2.重點在「風險反應」(AID LIFE 步驟)。 3.降低風險並促進保護性因素。	1.提倡社區導向的自殺預防方法 2.焦點放在個人與家庭生活的雙重層面 3.強調服務的連續性 4.建立服務整合輸送系統
介入 方法	1.預防(辨識、宣廣、生活技能指導) 2.干預(警覺、轉介、輔導) 3.安全(治療、後續服務、經驗教訓)	1.培訓/追蹤 2.干預/治療 3.回應(案主) 4.報告/記錄	ACT 步驟:詢問、關心、干預 BASIC 步驟: 1.待在身邊 2.了解問題與需求 3.共同擬定處遇計劃 4.執行 5.連續性預防
文宣 策略	互動式 DVD、影片、隨身指引卡	簡介、培訓、視頻	自殺預防公共服務公告(廣告、文宣品)、隨身指引卡
培訓	因不同層級與對象,而有不同程度的意識培養訓練	-	依照不同對象,各自發展培訓指導手冊

本文以美軍自殺防治風險管理的計畫與實務操作為討論的基礎,並從政策與實務兩個面向,提出具體的建議,供國軍未來自殺預防之參考。

## 一、政策面

### (一) 加強網路資訊公告

本研究於資料蒐集過程中,發現美軍自殺防治相關資料非常容易透過網路取得,各類資訊公開又豐富的自殺防治資料,多以政策性法規、社會資源及最新防治訊息為主。最特殊的是美軍透過網路公告,結合視訊科技教導發現危險徵兆、解除壓力技巧、解答士兵常見問題,提供領導者預防和處理自殺行為等,以正向開放的作為面對部隊問題,提供立即有效的處理軍人自殺。所以,建議政策部門應結合視訊媒體科技,錄製各類預防自殺教學影片放置網頁內,供軍民點閱,並學習美軍抱持正向教學態度,將近期發生特殊案例,於軍事行政與民間網路系統公告,建立豐富的自殺防治資訊,提供全軍官兵了解各軍種自殺防治政策與作法。

### (二) 善用自殺統計資料庫

美國各軍種均設有自殺統計資料庫,期望透過精細的分析,提供訂定自殺防治計畫重要的依據,以瞭解自殺原因與方式,作為追蹤企圖自殺者風險管理的參考。但基於我國國情與美軍不同,政策部門在自殺統計數據不宜公開的情況下,統計資料分析不僅是官兵自殺的描述性數據,對於自殺背景因素的分析,可進一

步推估風險因子，作為長期追蹤、管理與控制發展趨勢的參考，俾利提出有數據為基礎的自殺防治計畫作為。

### （三）依軍種特性製定自殺防治計畫

美國國防部僅頒佈行政政策與立法規範，各軍種則基於軍種特性的需要，對各層級人員作不同的培訓計畫，和提供嚴謹的訓練課程，以及操作手冊。具體而言，政策部門應以美國空軍自殺防治計畫作為參考典範，針對各層級的軍事人員發展不同的指導手冊，並將處遇對象分為意圖自殺的士兵、指揮官及調查員等三種版本，內容要涵蓋自殺意識的覺察、教育宣導及官兵獲取協助資源的方法。據此建議，政策部門應藉由美軍各軍種在自殺防治上的成功基礎，嘗試將其模式引進國軍，先以實驗性方式進行，再嘗試研擬出符合我國各軍種特性的自殺防治計畫，並定期更新出版自殺防治手冊，以供部隊官兵參考運用。

### （四）創造軍民合作體系

美軍為實施募兵制的國家，而我國未來也將走入募兵制的時代，所以，軍人自殺問題並非目前義務役方式可以因應，最直接衝擊的問題是未來國軍兵力大幅縮減，而軍事任務未有調整或減少，勢必因為繁重的任務，而成為志願役官士兵壓力的來源。反觀美軍各軍種單位結合軍民預防力量，透過各類組織推動自殺預防工作；例如，陸軍「精神衛生團隊」、「社區衛生服務促進委員會」，空軍「創傷後壓力反應管理團隊」、「社區活動訊息委員會」等。鑑此，國軍應儘速加強軍隊與民間機構合作，透過身心健康活動方案的整合，與社區力量連結，作為後續轉介的支持系統，以發展國軍連續性的自殺防治模式。

## 二、實務操作面

### （一）落實自殺防治培訓計畫

國軍目前仍僅以幹部訓練為主，對於弟兄的部分較少，相對於美軍自殺防治的概念，強調是全體軍人的職責，而將人人訓練為「守門員」，正因如此，在自殺防治上發揮相當大的作用。據此，建議國軍在人員培訓上，應紮根到各基層部隊士官兵，以全面性的方式，提早發現並干預；同時，除了降低求助者的烙印化，亦可防範自殺行為的發生。所以在培訓課程上，可參照美軍方式，針對不同階級層別進行實務操作練習，和不同的培訓重點。更重要的是，應有標準的操作手冊與資料檔，如簡報、講義置於網路，提供訓練者參考，以確保自殺防治培訓的品質。

### （二）發展多元文宣廣告策略

前文述及美軍預防自殺策略，為了能降低求助者的烙印化，而發展出隨身指

引的小卡，以及廣告文宣的強力作為，達到深植軍人內心的預防效果。並且，在小卡上註明應對步驟，以及對自殺防治的概念，還要提供相關資源的簡介，使所有軍人都能在短時間內，獲得快速又正確的資訊。據此，建議國軍除了可以在網路上放置自殺防治宣傳短片，以及各場合掛放文宣品或加以宣導，以強化自殺預防資源的可近性；最值得推廣的是，應學習美軍發展各種簡易干預口號，如美國陸軍「ACE 防治」、空軍「BASIC 步驟」、海軍「AID LIFE」等，讓國軍官兵遂行自殺預防工作，達到「立即上口，快速反應」的效果。

## 參考文獻

- Air Force(2001). Suicide Risk Assessment Back to Basics Again,  
[http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrm&doctype=subpage&docname=CTB\\_018150&incbanner=0](http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrm&doctype=subpage&docname=CTB_018150&incbanner=0) (2009/09/22).
- Air Force (2002) Air Force Suicide Prevention Program: A Population-based, Community Approach,  
<http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrm&doctype=foldersearch&parentFolder=Public-Press-OtherPubs&folderName=Public-Press-OtherPubs&searchWords=afspppressafotherpubs&TitleOnly=1&sortby=dDocTitle> (2009/09/22).
- Air Force(2003). AF Link - Report lauds suicide prevention program,  
<http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrm&doctype=foldersearch&parentFolder=Public-Press-AFLink&folderName=Public-Press-AFLink&searchWords=afspppressaflink&TitleOnly=1&sortby=dDocTitle> (2009/09/22).
- Air Force(2004a). TODAY'S MESSAGE(Air Points 26 Feb 04),  
[http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrm&doctype=subpage&docname=CTB\\_018152&incbanner=0](http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrm&doctype=subpage&docname=CTB_018152&incbanner=0) (2009/10/23).
- Air Force(2004b). Stressed Airmen – Who's Your Wingman?,  
[http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrm&doctype=subpage&docname=CTB\\_018150&incbanner=0](http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrm&doctype=subpage&docname=CTB_018150&incbanner=0) (2009/09/22).
- Air Force(2004c), Four Dimensions of Well-Being Assessment Wallet Card,  
<http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrm&doctype=foldersearch&parentFolder=Memos&folderName=AF/CVA&searchWords=afsppmemosaf/cva&TitleOnly=1&sortby=dDocTitle> (2009/09/22).
- Air Force(2005). Suicide Prevention public service announcements use guidelines,  
<http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrm&doctype=subpage&docname=>



- CTB\_018149 (2009/09/22).
- Air Force(2006). 2006 Suicide Numbers Not Start Of Trend,  
<http://www.af.mil/news/story.asp?id=123034458> (2009/10/23).
- Air Force(2007a). Renaming the Life Skills Centers,  
[http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrgm&doctype=foldersearch&parentFolder=ECP&folderName=Essential Current Policy&searchWords=afspppolecp&TitleOnly=1&sortBy=dDocTitle](http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrgm&doctype=foldersearch&parentFolder=ECP&folderName=EssentialCurrentPolicy&searchWords=afspppolecp&TitleOnly=1&sortBy=dDocTitle) (2009/09/22).
- Air Force(2007b). Airmen Under Investigation Airman Pamphlet 2007 Version,  
<http://airforcemedicine.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrgm&doctype=foldersearch&folderName=Airmen+Under+Investigation+Pamphlets&searchWords=afspproductsamnunderinvestpamphlets> (2009/09/22).
- Air Force(2007c). Airmen Under Investigation CC Pamphlet 2007 Version,  
<http://airforcemedicine.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrgm&doctype=foldersearch&folderName=Airmen+Under+Investigation+Pamphlets&searchWords=afspproductsamnunderinvestpamphlets> (2009/09/22).
- Air Force(2007d). Airmen Under Investigation Investigator Pamphlet 2007 Version,  
<http://airforcemedicine.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrgm&doctype=foldersearch&folderName=Airmen+Under+Investigation+Pamphlets&searchWords=afspproductsamnunderinvestpamphlets> (2009/09/22).
- Air Force(2008). Suicide Prevention Week: There is help,  
<http://www.af.mil/news/story.asp?id=123114189> (2009/10/23).
- Air Force(2009a). Air Force Suicide Prevention Program,  
[http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrgm&doctype=subpage&docname=CTB\\_018093&incbanner=0](http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrgm&doctype=subpage&docname=CTB_018093&incbanner=0) (2009/09/22).
- Air Force(2009b). Air Force Guide For Managing Suicidal Behavior,  
<http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrgm&doctype=folderlist&folderName=AFMSBGuide-Public&incbanner=0> (2009/09/22).
- Air Force(2009c). Air Force Guide For Managing Suicidal Behavior-Appendixes,

- <http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrgm&doctype=folderlist&folderName=AFMSBGuide-Public&incbanner=0> (2009/09/22).
- Air Force(2009d). Frontline Supervisors Training: Manual for Instructors & Students, <http://airforcemedicine.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrgm&doctype=foldersearch&folderName=Frontline%20Supervisors%20Training&searchWords=afspprodfrontlinesupvtng> (2009/09/22).
- Allen, J. P., Cross, G., Swanner, J.(2005). Suicide in the Army: A Review of Current Information, *Military Medicine*, 170(7) p580.
- Anonymous(2004a). Military Suicide Rates Climbing, *Psychiatric Annals*, 34(5) p340.
- Anonymous(2004b). Military Suicides Raise Concern for DoD Health Officials, *Military Medicine*, p5.
- Anonymous(2008a). DoD Prepared to Ease Presidential Transition, *Army*, 58(12) p6.
- Anonymous(2008b). Conference Focuses on War Wounds, Intimacy National Guard, 62(6) p26.
- Army(2006). Army Suicide Prevention Program Overview, Department of Defense Suicide Prevention Conference 6 – 9 February 2006.
- Army(2007). Army Suicide Prevention Program-Quick Reference Guide, <http://www.armyg1.army.mil/hr/suicide/commandertoolkit.asp>.(2009/09/21).
- Army(2008a). Suicide Prevention-A Resource Manual For The United States Army, <http://chppm-www.apgea.army.mil/dhpw/Readiness/suicide.aspx>(2009/09/21).
- Army(2008b). Army's ACE Suicide Intervention Program: Train-the-Trainers Manual, <http://chppm-www.apgea.army.mil/dhpw/Readiness/suicide.aspx>(2009/09/21).
- Army(2008c). Suicide Awareness Briefing For Leaders, <http://www.armyg1.army.mil/hr/suicide/training.asp> (2009/09/20).
- Army(2008d) Army Suicide Prevention – A Guide for Installations and Units, DC:Headquarters Department of the Army Washington, <http://www.armyg1.army.mil/hr/suicide/commandertoolkit.asp>(2009/09/21).
- Army(2009a). Suicide Gets Army's Attention, <http://www.army.mil/-news/2009/10/14/28744-suicide-gets-armys-attention/> (2009/10/22).
- Army(2009b). Commander and Leader Responsibilities – Removing Stigma,

- [http://www.armyg1.army.mil/hr/suicide/\(2009/09/21\)](http://www.armyg1.army.mil/hr/suicide/(2009/09/21)).
- Army(2009c). The Army Campaign Plan For Health Promotion, Risk Reduction And Suicide Prevention, Annex D, Command Policy And Role Of G-1, [http://www.armyg1.army.mil/hr/suicide/\(2009/09/21\)](http://www.armyg1.army.mil/hr/suicide/(2009/09/21)).
- Army(2009d). Army Suicide Prevention Program. [http://www.army.mil/aps/08/information\\_papers/sustain/Army\\_Suicide\\_Prevention\\_Program.html\(2009/09/21\)](http://www.army.mil/aps/08/information_papers/sustain/Army_Suicide_Prevention_Program.html(2009/09/21)).
- Dendy IV, J. B.(2000). On a suicide mission, *Airman*, 44(2) p26.
- Crumpton, J.(2006). Army Reserve Suicide Prevention Program, Department of Defense Suicide Prevention Conference 6 – 9 February 2006.
- Donovan, G. F. (2006). Suicide and Psychological Autopsy, Department of Defense Suicide Prevention Conference 6 – 9 February 2006.
- Dyhouse, T.(2007). Army Suicides Hit 26-Year High, *VFW, Veterans of Foreign Wars Magazine*, 95(2) p12.
- Goby, M. J.(2006). I'm Going to Kill Myself if I Can't Get Out of Here Now":Suicide Behaviors in Initial Entry Training Soldiers, Department of Defense Suicide Prevention Conference 6 – 9 February 2006.
- Hartton, C., Valente, S., & Rink, A.(1977). Assessment of suicide risk. In c. Hatton, s. Valente, & A. Rink (eds.), *Suicide: assessment and intervention* (pp.143-157). New York : Appleton- Century-Crofts.
- Henry, C. S., Stephenson, A. L., Hanson, M. F., & Hargett, W. (1993). Adolescent suicide families : an ecological approach. *Adolescence*, 28 (110), 293-308.
- Hess, R.(2007). Airmen: Know Thine Enemy: Suicide In Your Unit, *Mobility Forum*, 16(2) p22.
- Hourani, L. L., Warrack, G., Coben, P. A.(1999a) A demographic analysis of suicide among U.S. Navy personnel, *Suicide & Life - Threatening Behavior*, 29(4) p365.
- Hourani, L. L., Warrack, A. G., Coben, P. A.(1999b) Suicide in the U.S. Marine Corps, 1990 to 1996, *Military Medicine*, 164(8) p551.
- Kushner, H. I. (1994). *American suicide : a psychocultural exploration*. New York: Rutger.
- Kushner, H. (2005). The limits of social capital: durkheim, suicide, and social cohesion. *American Journal of Public Health*, 95(7), pp.1139-1143.
- Luscomb, R. L., Clum, G. A., Patsiokas, A. T. (1980). Mediating factors in the relationship between life stress and suicide attempting. *Journal of Nervous and*

- Mental Disease*, 168(11), 644-650.
- Lorge, E.(2008). Army Responds to Rising Suicide Rates, *Soldiers*, 63(4) p19.
- Menninger, K. A. (1966). *Man against himself*. New York : Harcourt, Brace.
- Marine Corps (2009a). USMC Suicide Update 2009 Sept,  
[http://www.usmc-mccs.org/suicideprevent/stats\\_faqs.cfm?sid=ml&smid=3](http://www.usmc-mccs.org/suicideprevent/stats_faqs.cfm?sid=ml&smid=3)  
(2009/09/21).
- Marine Corps (2009b). Taking Action Saving Lives Training Manual,  
<http://www.usmc-mccs.org/suicideprevent/training.cfm?sid=ml&smid=5&ssmid=1>  
(2009/09/23)
- Marine Corps (2009c). NCO Suicide Prevention Training Instructor Guide(2009),  
<http://www.usmc-mccs.org/suicideprevent/ncotrng.cfm?sid=ml&smid=9>(2009/09/23).
- Marine Corps (2009d).Marine Corps Suicide Prevention Instruction and Orders,  
[http://65.55.177.205/BV.aspx?ref=Internal#http://www.usmc-mccs.org/suicideprevent/command\\_leaders.cfm?sid=ml&smid=5](http://65.55.177.205/BV.aspx?ref=Internal#http://www.usmc-mccs.org/suicideprevent/command_leaders.cfm?sid=ml&smid=5)(2009/09/23).
- Marine Corps (2009e). How to Help,  
<http://65.55.177.205/BV.aspx?ref=Internal#http://www.usmc-mccs.org/suicideprevent/howtohelp.cfm>(2009/09/23).
- Morales (2006). Army Suicide Prevention Program Overview, Department of Defense Suicide Prevention Conference 6 – 9 February 2006.
- Morrison, J. L. (1987). Youth suicide: an intervention strategy. *Social Work*, 32(6), 536-537.
- Nash, C. B.(2006). Why Would Warfighters Who Survive Combat Want to Kill Themselves?, Department of Defense Suicide Prevention Conference 6 – 9 February 2006.
- Navy(2006). Additional Training For Frontline Supervisors For Suicide Prevention, Department of Defense Suicide Prevention Conference 6 – 9 February 2006.
- Navy(2009a). Statistics,  
<http://www.npc.navy.mil/CommandSupport/SuicidePrevention/> (2009/10/04).
- Navy(2009b). Command and Leaders,  
<http://www.npc.navy.mil/CommandSupport/SuicidePrevention/CommandLeaders/>  
(2009/10/04).
- Navy(2009c). How to Help,  
<http://www.npc.navy.mil/CommandSupport/SuicidePrevention/HowtoHelp/>(200

- 9/10/04).
- Nelson, R.(2004). Suicide rates rise among soldiers in Iraq, *The Lancet*, 363(9405) p300.
- Pflanz, S. E.(2006). Clinical Management of Suicidal Behavior, Department of Defense Suicide Prevention Conference 6 – 9 February 2006.
- Pomeroy, G. W.(2003). Report lauds suicide prevention program.  
<http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSSuicidePreventionPrm&doctype=foldersearch&parentFolder=Public-Press-AFLink&folderName=Public-Press-AFLink&searchWords=afspppressafalink&TitleOnly=1&sortby=dDocTitle>(2009/09/22).
- Pomeroy, G. W.(2004). Leaders Call for Re-Energized Suicide Prevention Efforts,  
<http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSSuicidePreventionPrm&doctype=foldersearch&parentFolder=Public-Press-AFLink&folderName=Public-Press-AFLink&searchWords=afspppressafalink&TitleOnly=1&sortby=dDocTitle> (2009/09/22).
- Rutzick, K.(2007). Falling Through the Cracks, *Government Executive*, 39(4) p22.
- Sheftick, G.(2008). Interactive DVD to Help Soldiers Prevent Suicides, *Soldiers*, 63(11) p26.
- Smith, T. A. (2005). Air Force Suicide Prevention: Getting The Word Out, *Mobility Forum*, 14(6) p30.
- Staal, M. A.(2001). The assessment and prevention of suicide for the 21st century: The Air Force..., *Military Medicine*, 166(3) p195.
- Stander, V. A., Hilton, S. M., Kennedy, K. R.; Robbins, D. L.(2004). Surveillance of Completed Suicide in the Department of the Navy, *Military Medicine*, 169(4) p301.
- Stea, J. B., Anderson, C. M. A. (2002). Behavioral Health Force Protection: Optimizing Injury Prevention by Identifying Shared Risk Factors for Suicide, Unintentional Injury, and Violence, *Military Medicine*, 167(11) p944.
- Teague, L.(2004) .Suicide Prevention... it's all BASIC, *Mobility Forum*, 13(6) p33.
- U.S. Department of Defense Military Health System(2009). September: Suicide Prevention Awareness Month,  
<http://www.health.mil/Pages/Page.aspx?ID=69>(2009/9/21).

附錄一

美國陸軍 ACE 隨身指引卡



USACHPPM <http://chppm-www.apgea.army.mil/>

**詢問**你的夥伴

- 冷靜並有勇氣的提出問題
- 直接提出問句，例如：你是否真的考慮自殺？

**照顧**你的夥伴

- 避免任何可能造成自殺的方法
- 冷靜地控制局勢；不使用武力
- 積極傾聽問題的原因

**護送**你的夥伴

- 切勿讓夥伴孤獨一人
- 協助護送到指揮層級系統，牧師、心理健康的專業人員，或醫療服務提供者

TA-095-0605

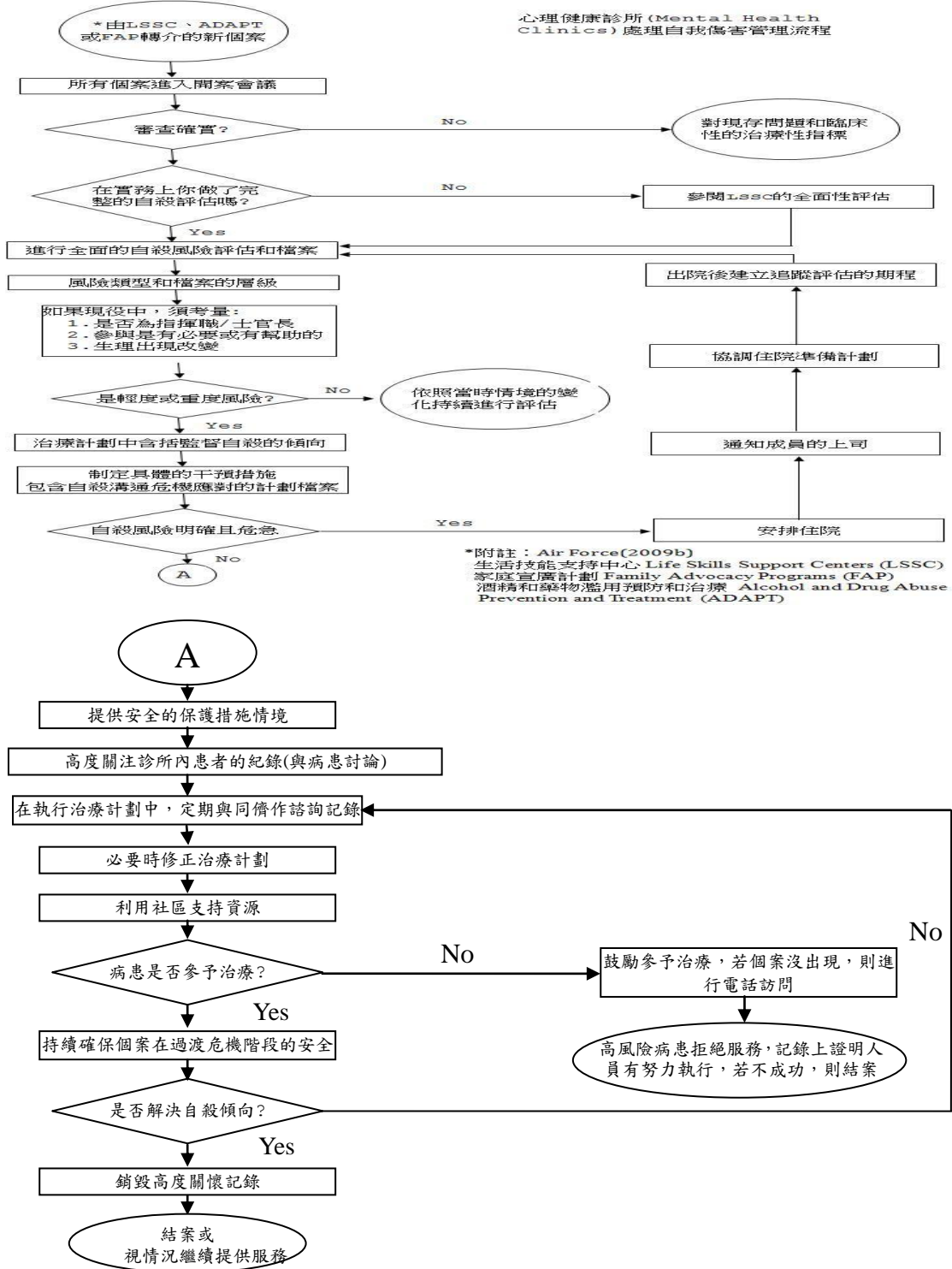


美國空軍四層面隨身指引卡

4 Dimensions of Human Wellness

<p style="text-align: center;"><b>物理性</b></p> <p>• 項目討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 成員目前的例行演習狀況</li> <li>• 目前吸菸與酒精的使用狀況</li> <li>• 空軍身體健康標準</li> <li>• 任何其他關於身體方面的問題處理</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>可尋求 PCM 或 HAWC 的協助</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>情感性</b></p> <p>• 討論項目：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 成員的自尊和目前的情緒狀況(快樂、抑鬱、緊張、有希望、憤怒、衝動、滿足感等)</li> <li>• 應付壓力的方法</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>可尋求生活技能、牧師或值得信賴的朋友</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>社會性</b></p> <p>• 討論項目：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 個人朋友的網絡</li> <li>• 團體或社群的參與，如體能性組織或有興趣的社團等</li> <li>• 若想談論個人/財務/法律/關係等問題</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>可尋求 FSC, 生活技能, 牧師, ADC 的協助</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>精神性</b></p> <p>• 討論項目：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 靈性與信仰對成員生命的重要性</li> <li>• 在處理生活上的挑戰時，靈性與信仰的作用為何</li> <li>• 信仰上的問題，若有需要與他人會談</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>可尋求牧師、值得信賴的朋友或宗教領袖</i></p>

附錄二



附錄三 美軍自殺防治參考網頁

國防部

名稱	網址
<u>Military Pathways</u>	<a href="http://www.mentalhealthscreening.org/Military/">http://www.mentalhealthscreening.org/Military/</a>
Chaplain care	<a href="http://chaplaincare.navy.mil/index.htm">http://chaplaincare.navy.mil/index.htm</a>
Military OneSource	<a href="http://www.militaryonesource.com/skins/MOS/home.aspx">http://www.militaryonesource.com/skins/MOS/home.aspx</a>
U. S. Department of Defense Military Health System	<a href="http://www.health.mil/">http://www.health.mil/</a>
<u>U.S. Coast Guard Suicide Prevention Program</u>	<a href="http://www.uscg.mil/worklife/suicide_prevention.asp">http://www.uscg.mil/worklife/suicide_prevention.asp</a>
<u>Veterans Health Administration Suicide Prevention Program</u>	<a href="http://www.mentalhealth.va.gov/suicide_prevention/index.asp">http://www.mentalhealth.va.gov/suicide_prevention/index.asp</a>
<u>TRICARE - Suicide Prevention Portal</u>	<a href="http://www.tricare.mil/mybenefit/home/MentalHealthAndBehavior/Conditions">http://www.tricare.mil/mybenefit/home/MentalHealthAndBehavior/Conditions</a>
<u>Uniformed Services University Suicide Behavior and Prevention Laboratory</u>	<a href="http://www.usuhs.mil/mps/holloway/">http://www.usuhs.mil/mps/holloway/</a>
<u>Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS), Help for Survivors: Suicide</u>	<a href="http://www.taps.org/survivors.aspx?id=1072">http://www.taps.org/survivors.aspx?id=1072</a>

陸軍

名稱	網址
<u>Army Suicide Prevention Program</u>	<a href="http://www.armyg1.army.mil/hr/suicide/">http://www.armyg1.army.mil/hr/suicide/</a>
<u>Army Behavioral Health: Suicide Prevention</u>	<a href="http://www.behavioralhealth.army.mil/sprevention/index.html">http://www.behavioralhealth.army.mil/sprevention/index.html</a>
AKO Suicide Prevention	<a href="https://www.us.army.mil/suite/page/334798">https://www.us.army.mil/suite/page/334798</a>
Behavioral Health	<a href="http://www.behavioralhealth.army.mil/">http://www.behavioralhealth.army.mil/</a>
BattleMind	<a href="http://www.battlemind.org/">http://www.battlemind.org/</a>
USACHPPM Spiritual Fitness	<a href="http://chppm-www.apgea.army.mil/dhpw/Readiness/spirit.aspx">http://chppm-www.apgea.army.mil/dhpw/Readiness/spirit.aspx</a>
USACHPPM Combat Stress	<a href="http://chppm-www.apgea.army.mil/dhpw/Population/combat.aspx">http://chppm-www.apgea.army.mil/dhpw/Population/combat.aspx</a>
USACHPPM Suicide Prevention	<a href="http://chppm-www.apgea.army.mil/dhpw/Readiness/suicide.aspx">http://chppm-www.apgea.army.mil/dhpw/Readiness/suicide.aspx</a>
Hooah4Health Suicide Prevention website	<a href="http://www.hooah4health.com/mind/suicideprev/default.htm">http://www.hooah4health.com/mind/suicideprev/default.htm</a>



Reimer Library	<a href="http://www.train.army.mil/">http://www.train.army.mil/</a>
Army Publishing Directorate (APD)	<a href="http://www.apd.army.mil/">http://www.apd.army.mil/</a>
DAVIS/DITIS	<a href="http://dodimagery.afis.osd.mil/davis">http://dodimagery.afis.osd.mil/davis</a>
Army G1 Suicide Prevention	<a href="http://www.armyg1.army.mil/hr/suicide.asp">http://www.armyg1.army.mil/hr/suicide.asp</a>
<u>Hooah4Health: Suicide Prevention Resource Manual</u>	<a href="http://www.hooah4health.com/toolbox/suicide/default.htm">http://www.hooah4health.com/toolbox/suicide/default.htm</a>
Health Information Operations (HIO) Website	<a href="http://chppm-www.apgea.army.mil/hio_public/orders.aspx">http://chppm-www.apgea.army.mil/hio_public/orders.aspx</a>
<u>U.S. Army Center for Health Promotion and Preventative Medicine Suicide Resources (CHPPM)</u>	<a href="http://chppm-www.apgea.army.mil/dhpw/Readiness/suicide.aspx">http://chppm-www.apgea.army.mil/dhpw/Readiness/suicide.aspx</a>

海軍

名稱	網址
<u>Navy and Marine Corps Public Health Center - Suicide Prevention</u>	<a href="http://www.nmcphc.med.navy.mil/healthy_living/psychological_health/suicide_prevention/">http://www.nmcphc.med.navy.mil/healthy_living/psychological_health/suicide_prevention/</a>
<u>Navy Suicide Prevention Program</u>	<a href="http://www.npc.navy.mil/CommandSupport/SuicidePrevention/">http://www.npc.navy.mil/CommandSupport/SuicidePrevention/</a>
<u>LIFELines</u>	<a href="http://www.lifelines.navy.mil/">http://www.lifelines.navy.mil/</a>
<u>Navy Environmental Health Center- Suicide Prevention</u>	<a href="http://www-nehc.med.navy.mil/hp/suicide/index.htm">http://www-nehc.med.navy.mil/hp/suicide/index.htm</a>

海軍陸戰隊

名稱	網址
<u>Marines Suicide Prevention Program</u>	<a href="http://www.usmc-mccs.org/suicideprevent/">http://www.usmc-mccs.org/suicideprevent/</a>
HQMC Suicide Prevention Website	<a href="http://www.usmc-mccs.org/suicideprevent">www.usmc-mccs.org/suicideprevent</a>
<u>New Parent Support Program</u>	<a href="http://www.usmc-mccs.org/npsp/?sid=fl">http://www.usmc-mccs.org/npsp/?sid=fl</a>
<u>Family Advocacy Program</u>	<a href="http://www.usmc-mccs.org/famadv/index.cfm">http://www.usmc-mccs.org/famadv/index.cfm</a>
<u>Lifestyle Insights, Networking, Knowledge, and Skills (L.I.N.K.S.)</u>	<a href="http://www.usmc-mccs.org/links/index.cfm">http://www.usmc-mccs.org/links/index.cfm</a>
<u>Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP)</u>	<a href="http://www.usmc-mccs.org/prep/index.cfm">http://www.usmc-mccs.org/prep/index.cfm</a>

美軍自殺防治風險管理初探

空軍

名稱	網址
<u>Force Health Protection and Readiness</u>	<a href="http://fhp.osd.mil/">http://fhp.osd.mil/</a>
<u>Air Force Crossroads - Suicide Resources</u>	<a href="https://www.afcrossroads.com/medical/suicide_prevention.cfm">https://www.afcrossroads.com/medical/suicide_prevention.cfm</a>
Aeschi Working Group	<a href="http://www.aeschiconference.unibe.ch">www.aeschiconference.unibe.ch</a>
Air Force Suicide Prevention Program	website address will be inserted
<u>Air Force Suicide Prevention Program</u>	<a href="http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrgm&amp;doctype=subpage&amp;docname=CTB_018094&amp;incbanner=0">http://afspp.afms.mil/idc/groups/public/documents/webcontent/knowledgejunction.hcst?functionalarea=AFSuicidePreventionPrgm&amp;doctype=subpage&amp;docname=CTB_018094&amp;incbanner=0</a>

其他組織

名稱	網址
The American Association of Suicidology	<a href="http://www.suicidology.org">www.suicidology.org</a>
American Foundation for Suicide Prevention	<a href="http://www.afsp.org">www.afsp.org</a>
National Strategy for Suicide Prevention	<a href="http://www.mentalhealth.org/suicideprevention">www.mentalhealth.org/suicideprevention</a>
Suicide Prevention Advocacy Network	<a href="http://www.spanusa.org">www.spanusa.org</a>
National Center for Telehealth & Technology (T2)	<a href="http://t2health.org/index.html">http://t2health.org/index.html</a>
The National Hopeline Network	<a href="http://www.hopeline.com">www.hopeline.com</a>
National Suicide Prevention Lifelin	<a href="http://www.suicidepreventionlifeline.org">www.suicidepreventionlifeline.org</a>
<u>Centers for Disease Control and Prevention - Suicide Prevention Resources</u>	<a href="http://www.cdc.gov/ViolencePrevention/suicide/index.html">http://www.cdc.gov/ViolencePrevention/suicide/index.html</a>
<u>National Institute of Mental Health - Suicide Prevention Resources</u>	<a href="http://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention/index.shtml">http://www.nimh.nih.gov/health/topics/suicide-prevention/index.shtml</a>

( 投稿日期：99 年 5 月 4 日；採用日期：99 年 6 月 7 日 )