



即時發布：9/13/22

聯繫：公共衛生局通訊部  
(714) 834-2178  
[hcacomm@ochaca.com](mailto:hcacomm@ochaca.com)

## 橙縣公共衛生局將以 9月「橙縣點亮希望 (Light Up Hope OC)」活動 宣揚「防止自殺月」

加利福尼亞州聖安娜（2022年9月13日）— 9月是「防止自殺月（Suicide Prevention Awareness Month）」，旨在提高大眾對這一重要議題的認識。橙縣公共衛生局（Health Care Agency）將在9月19日這週期間，用藍綠色和紫色燈光點亮橙縣行政辦事處外部以及橙縣其他標誌性的地點。

約翰韋恩機場（John Wayne Airport）、聖胡安卡皮斯特拉諾傳教區（Mission in San Juan Capistrano）、阿納海姆地區交通聯運中心（Anaheim Regional Transportation Intermodal Center）、諾氏草莓園（Knott's Berry Farm）、亨廷頓海灘碼頭（Huntington Beach's Pier）和尼克松圖書館（Nixon Library）是其中幾個將被藍綠色和紫色燈光點亮的地點，藉此宣揚防止自殺的信息。彩燈運動（campaign of colorful lights）目的在於構建有意義的對話，並向大眾宣傳「自殺可以預防的」的信息以拯救生命。

第4區監事會主席 **Doug Chaffee** 指出：「對所有人來說，面對逆境的韌性很重要，可是學生相對脆弱。自殺是導致年輕人死亡的主因，他們很多人覺得自己沒有能力管理自己的心理健康。只需在手機上撥打 9-8-8 便可立刻找到能幫助您的人。通過這個活動，我們希望點燃這個社區的希望。而這活動也能提醒大家，自殺這個事情是要公開討論的。」

第 3 區監事會副主席 **Donald Wagner** 認為：「當我們為橙縣點亮希望的同時，也必須關注我們的退伍軍人。他們的自殺率是非退伍軍人的兩倍。總體而言，18-34 歲的退伍軍人自殺率是其他年齡組別的 1.65 倍。我們有為這些前線英雄提供幫助。如果您是退伍軍人或他們的家屬，請撥打 9-8-8 並按 1，合資格支援退伍軍人的工作人員會立刻與您對話。」

第 1 區監事 **Andrew Do** 表示：「每天都有家庭、朋友、同事和同學在默默忍受著痛苦。對許多人來說，談論這個話題本來就很不容易，遑論尋求幫助。抑鬱、情緒低落、有自殺念頭等問題會影響每個人。不管你說什麼語言，多大年紀，做什麼工作，或者賺多少錢，最重要的是，您知道您並不孤單。值得信賴的工作人員可以為您提供幫助，你們的對話絕對保密。如果您目前正處於困境或感到絕望，請撥打或發送短信至 9-8-8 聯繫國家防止自殺生命熱線（National Suicide Prevention Lifeline），工作人員會施以援手。此熱線每週 7 天、每天 24 小時運作，並支援多國語言。」

第 2 區監事 **Katrina Foley** 說：「可悲的是，我們首要的任務，是要先消除 LGBTQ+（女同性戀者、男同性戀者、雙性戀者、跨性別者和/或對其性別認同感到疑惑的人）年輕人和退伍軍人在社區尋求支援時被污名化的阻礙。當我們看到 LGBTQ+ 年輕人和退伍軍人死於自殺的比例與總人口的比例不成正比時，我們必須採取更多措施來解決這個問題，這也是一個社會責任。作為監事，我會帶頭確保 LGBTQ+ 年輕人知道他們是被接納和支持的。我同時也會在社區當中找出社交孤立的退伍軍人，讓每個人都得到幫助。我亦會致力鼓勵和保護最脆弱的人群並為其賦予權利，令他們能夠及時獲得本縣的救護服務。」

第 5 區監事 **Lisa A. Bartlett** 說：「自殺問題對老年人社區的影響尤其嚴重。老年人僅佔人口的 12%，但卻佔所有自殺人數的 18%。孤獨是令老年人有自殺意圖的主要原因之一，這證明社會的關懷對心理健康異常重要。與年長的親人保持聯繫——即使是通過 Zoom 也可以；了解他們的內心世界，如果您發現他們有沮喪或焦慮的跡象，或者注意到他們開始送贈財產並整理日常的事務，必須跟他們表達您的關切並安撫他們，但最重要的還是尋求幫助。請記住，自殺是可以預防的，通過觀察這些跡象，及時採取行動，您或許可以拯救一個生命。」

心理健康和復康服務部（Mental Health and Recovery Services Division）主任 **Veronica Kelley** 醫生稱：「為了傳播希望信息，公共衛生局心理健康和復康服務部的防止自殺辦公室（Office of Suicide Prevention）正在與眾多合作夥伴和供應商協調他們所籌辦的活動，包括與洛杉磯天使棒球隊（Los Angeles Angels）的社交媒體活動，以提高當地和全球對防止自殺的意識和減少對此議題的成見。我們在網站 [www.LightUpHopeOC.com](http://www.LightUpHopeOC.com) 發布了防止自殺活動和研討會的日程表。我想強調的是，自殺是可以預防的，希望會降臨在那些正處於困境的人身上。通過這些援助方式，用行動來幫助您關心的人。」

以下是自殺意圖的人的一些跡象：

- 整理日常的事務/贈送財產
- 魯莽行為/酗酒或吸毒
- 焦慮、激動、憤怒、絕望、突然的情緒變化
- 表示想死或談及自己是他人的負擔

適當的言詞：

- 傾聽、表達關切、安撫
- 在安全情況下，把家中的武器拿走

尋求協助：

- 除了撥打 9-8-8 生命熱線外，亦可以瀏覽 [www.OCNavigator.org](http://www.OCNavigator.org) 或撥打 (855) OC-LINKS 獲得更多資訊。

瀏覽 [LightUpHOpeOC.com](http://LightUpHOpeOC.com) 獲取亮燈地標和地點的清單，並了解如何支持是次活動。如欲了解更多有關幫助處於困境的人的資訊，請瀏覽 [www.suicideispreventable.org](http://www.suicideispreventable.org)。

如果您或您認識的人有情緒問題或自殺念頭，請致電 9-8-8 聯繫自殺和危機生命熱線（**Suicide and Crisis Lifeline**）以獲得協助。每週 7 天，每天 24 小時，全天候有專人在線接聽。

###