

# 建築業+自殺防治： 為什麼這是當務之急？

10 個領導者必須問自己的問題



By SALLY SPENCER-THOMAS & CAL BEYER

 CONSTRUCTION  
FINANCIAL  
MANAGEMENT  
ASSOCIATION

## 為何CFMA支持 這個倡議？



**Stuart Binstock**  
CFMA's President & CEO  
[sbinstock@cfma.org](mailto:sbinstock@cfma.org)  
609-945-2429

很榮幸代表結構金融管理協會（CFMA）贊助此出版物。在激發心理健康與自殺防治的覺察上，我們在相對短的時間裡，便涵蓋了很大的範圍。此旅程的第一步是2015年在芝加哥舉行的CFMA年會暨展覽；CFMA的長期會員—Cal Beyer（卡爾·拜爾）向CFMA Building Profits（註：以結構金融專家為讀者之雜誌）的編輯Kristy Domboski提出了一篇有關自殺防治的文章。當她來到我的辦公室討論這篇文章時，儘管該主題超出了雜誌邀稿的範圍，但對於建築行業而言，理解這一點至關重要。因此，由Cal Beyer與Sally Spencer-Thomas（莎莉·斯賓塞·托馬斯）撰寫的“精神疾病與自殺：打破沉默並創造關懷文化”分別發表於2015年11月/12月CFMA Building Profits的特刊中。下一步，也許是最關鍵的一步是：Cal在CFMA的Connection Café（CFMA會員專用的社交媒體網站）上發布了他即將發表的文章以及心理健康促進與自殺防治其對建築業的意義。令人驚訝的是，Cal的貼文在Connection Café裡獲得壓倒性的好評，因為許多成員公開分享了有關自殺的個人故事，強化了該主題對建築業的重要性。從那時起，我們的成員對自殺防治產生了極大的興趣。除了2015年11月/12月的文章外，CFMA太陽谷分會於2016年4月7日在亞利桑那州鳳凰城舉辦了一次區域高峰會，該會議將建築公司行政主管以及當地精神衛生服務提供者聚集起來，提供衛教並建立網絡—這是第一個在美國建築業裡有這樣的區域性活動。此外，Cal和Sally還在美國德州聖安東尼奧市舉辦的2016年CFMA年會暨展覽上，就心理健康和自殺防治議題發表兩次演講。夏洛特和波特蘭分會也訂於2016年11月舉行其他場高峰會。Cal以奉獻、堅持不懈和熱情來教導人們此議題為何重要的精神，感染了許多人。自從他發表第一篇文章和在Connection Café開始貼文以來，包括《工程新聞記錄（Engineering News-Record）》等產業出版物中，已刊載10多篇關於此主題的文章，他自己也進行了十多次演講，他用一股頑強力量教育著建築業。我讚揚Cal和Sally兩人闡揚著此重要主題的不遺餘力。

# 建築業對自殺防治的需求~多琳.契爾文



**Doryn Chervin, Dr.P.H.**  
Executive Secretary,  
National Action Alliance  
for Suicide Prevention

[www.actionallianceforsuicideprevention.org](http://www.actionallianceforsuicideprevention.org)



全國自殺防治行動聯盟 職場任務組選定了關鍵行業參與，來推動我們國家能實現「不再受自殺傷慟經驗所苦」的願景。在建築業中，許多人自殺身亡，工人們受憂鬱與物質濫用所苦。公司若得努力應付員工曠職、抱病上班及生產力損失的情況，不僅會付出巨大的人力成本，而且還會失去經濟實力。Sally Spencer-Thomas作為職場任務組的共同領導者，她發展了資源和工具，供職場主管倡議、教育和帶領其他人在工作中挽救生命；而Cal Beyer加入職場任務組，深化該組織對建築行業的瞭解並增加其對建築業的參與。他現在擔任任務組的共同領導者，同時被任命為全國自殺防治行動聯盟執行委員會成員。Cal是一個熱情且願意奉獻的鬥士，致力在幫助建築專家成為工人身心安全的倡議者。他聚焦在幫助這些專業人員更瞭解員工的心理健康、增強員工的安適、改善他們的安全、在危機時刻提供支持並最終要挽救生命。我們期待有更多的建築工人透過參與這個勞工安全計劃的重要運動，希能促進他們的心理健康，並預防自殺身亡。



**Clare Miller**  
Director, Partnership for  
Workplace Mental Health  
American Psychiatric  
Association Foundation  
[www.workplacementalhealth.org](http://www.workplacementalhealth.org)

~克萊兒.米勒

職場是改變我國處理心理衛生問題的關鍵場所。職場精神衛生的合作夥伴認知到：美國建築業正在迅速成為自殺防治領域的領導者。我們相信該資源將幫助雇主、經理人和主管加增覺察並防治自殺。我們必須改變文化，認知到出手救援是力量的象徵，而雇主可以在訊息傳遞上扮演有利的角色；現在該採取行動了！感謝有這指引，甚至能讓更多的雇主、經理人和主管也能為他們的公司開始努力。



PARTNERSHIP FOR  
WORKPLACE MENTAL HEALTH




# 自殺防治是建築業在健康和安 全上最應優先考慮的事：

呼籲建築公司的僱主、執行長/總裁和高層主管採取行動

建築業的“安全文化”太常受限於生理面向，而忽略了心理層面。根據《紐約時報》最近的一篇文章，在1999年至2014年之間，大學學歷以下的白人中年男性，其死亡率增加了22%。自殺、鴉片類藥物過量和酗酒被列為是增加死亡率的原因。最有可能自殺身亡的白人勞動男性人口，主要為美國建築工人。根據疾病控制中心（CDC）最近發布的一份報告，建築工人的自殺率是所有職業族群裡第二高的。





## 建築業裡的 自殺危險因子

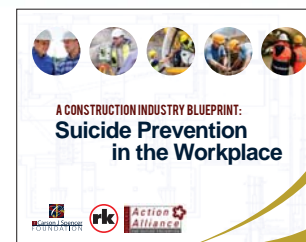
自殺危險因子與建築業工作特性兩者的結合，非常容易增加自殺的危險性，形成導致自殺的“完美風暴”：

- “硬漢文化” 建築業崇尚呈現無所畏懼、堅忍和速戰速決的文化
- 建築業的高壓環境，此工作場域對於完工時程、預算限制、施工品質等有一定的要求，一旦無法符合預期，容易產生羞愧/恥辱之感
- 暴露於生理壓力或心理創傷中
- 酒精與物質濫用的盛行
- 工地轉換或需要遷移到偏遠工程處所，往往得與家人和朋友分離
- 季節性的工作常導致與社區的連結失序和社交孤立
- 經年耗費體力、身體與體力的勞動造成慢性疼痛
- 是開立鴉片類處方用藥比例最高的行業
- 因為施工進度以及輪班需求造成睡眠時間零碎或睡眠障礙
- 精神醫療照護之資源不足而且也很少使用員工協助方案（EAPS）
- 精神疾病汙名化
- 致命的自殺方法如藥物和槍枝取得容易

# 為什麼您和您的公司無法忽視 心理健康？

現在是與心理健康促進和自殺防治對話的時候了

有高達25%的美國民眾患有精神疾病，而近三分之二有精神疾病診斷者並未尋求治療。延誤求助精神醫療照護的時間通常多於十年甚至更久，在此期間病情可能會惡化。此外，未經治療或未得到充分治療的精神健康問題對工作場所而言是極大的損失；相較於未治療的精神健康狀況而產生曠職、抱病上班與生產力損失所造成的經濟衝擊，就成本效益來看，寧可花錢好好治療精神疾病與藥物濫用，而不是花錢在處理上述經濟衝擊。無法解決的悲傷和恥辱存在受自殺影響的員工中—若非因親人或同事的自殺或自殺行為，就是和自己的自殺念頭在拼搏。在開始與之對話並成為文化變革的捍衛者前，您必須先評估自己對自殺問題的準備程度和反應，您可透過閱讀《建築業藍圖：職場的自殺防治》來開始自我評估。



“By putting the SPOTLIGHT ON MENTAL HEALTH, bringing it out of the shadows, we can rejuvenate our employees – giving them and their families healthier, happier lives and us an ENGAGED, PRODUCTIVE WORKFORCE!”

MICHELLE WALKER  
SPECIALIZED SERVICES CO. (SSC)  
PHOENIX, AZ





# A CONSTRUCTION INDUSTRY BLUEPRINT: **Suicide Prevention in the Workplace**

  
Carson J Spencer  
FOUNDATION



  
Action  
Alliance  
FOR SUICIDE PREVENTION

## 2 閱讀完「建築業藍圖」一書之後，您有何感想？

感到矛盾？焦急？憤怒？憂慮？有希望？不值得考慮？不確定？

反思您對建築業藍圖的初步反應：職場的自殺防治會幫助您深入瞭解有關此難題的核心信念，因為這份具開拓性的文件可能是您首次閱讀到會影響職場的自殺風險。有鑒於自殺意念和許多行為疾患是看不見的，再加上大多數人不願談論他們如何受到影響的事實，您可能不知道您的員工受自殺或心理健康問題影響的程度。您在此主題上的立場將影響組織中其他人的反應。

“做為一家相信顧客會做出改變的企業主管，這讓我體會到我們需要做得更好，以改變員工的生活” .....我們需要在認識危險因子和採取行動兩方面做得更好”

STEVE TENNEY  
STORY CONSTRUCTION CO.  
AMES, IA

 CONSTRUCTION  
FINANCIAL  
MANAGEMENT  
ASSOCIATION



3

## 您是否被迫採取行動來促進心理健康，並可在職場毫無顧忌地進行自殺防治？

“直言不諱、願意現身且有遠見”的領導者大膽地進入了這個舞台。企業應採取積極作為來防治自殺，這樣的思維許多僱主無法接受，總認為自殺防治與企業領導毫無相關，而且談自殺防治對企業領導而言是「不可承受之重」。企業領導者常認為個人精神科問題要交給精神衛生專業人員處理，這些與工作無關。事實上，每個人都可在自殺防治中扮演一定的角色，而領導階層的參與，對於引領企業文化之規範極為重要，其將使自殺防治的努力得以成功。領導者透過言語、政策與行動，為心理健康奠下根基，並設定心理安全的重要性，希望能成為第一個嘗試與預防悲劇的人，而不是等著它發生。隨著人們挺身而出提供自己個人的掙扎或失落，這種勇氣所得到的回報幾乎是立即就會顯現出來。同儕間“挺身而出”學會更多後，隨後將產生骨牌效應。主管公開表示全力支持員工採取行動來關懷自身的心理健康，這般的公開宣示對職場將有巨大影響。挺身而出沒什麼害處，但退縮有很大的風險。

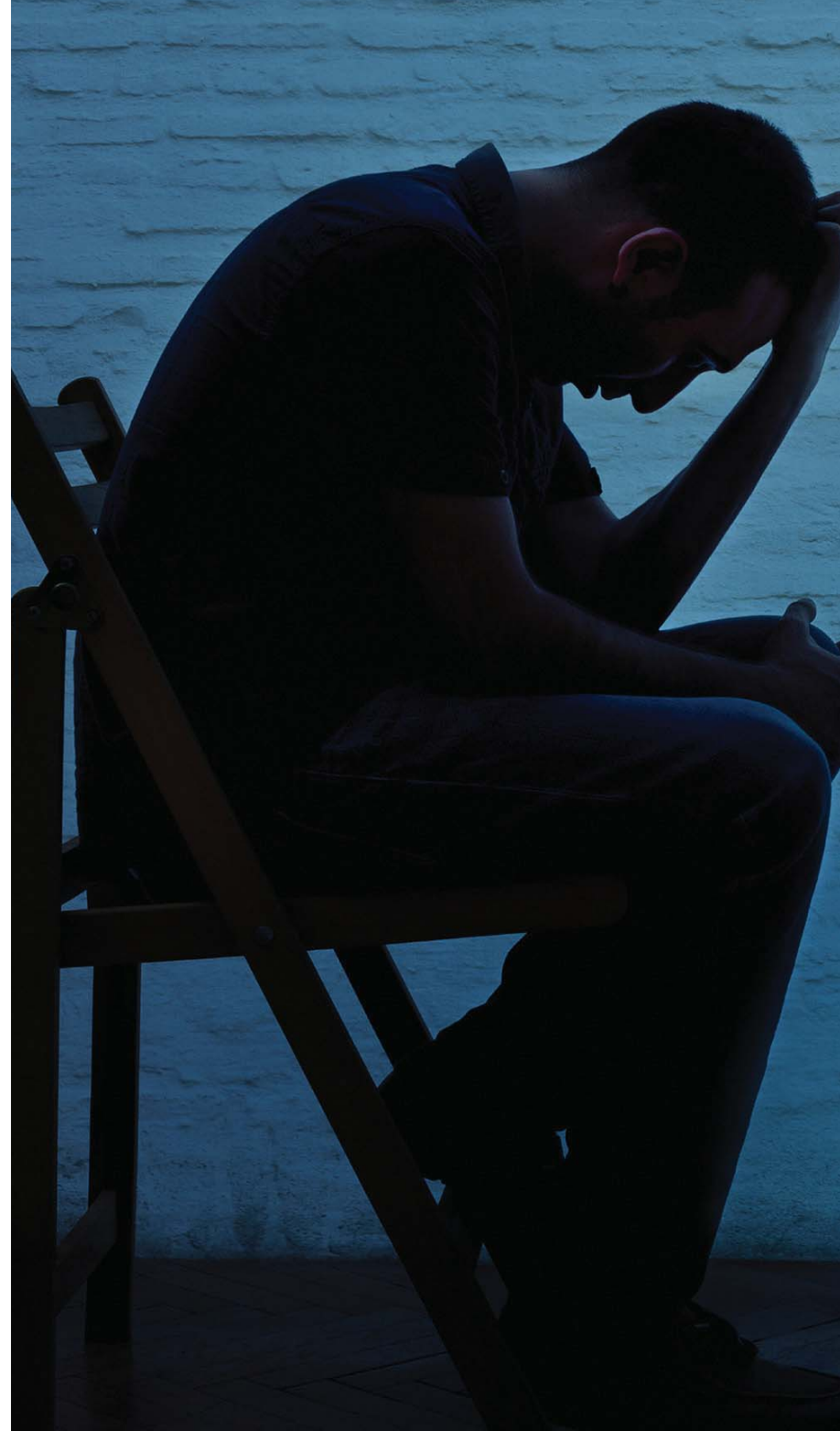


4

## 您如何知道您的員工或其家庭是否正被心理健康困擾著？

需求評估和持續性評值對於心理健康促進和自殺防治策略的成功至關重要。

在施行計畫或訓練課程之前，請先聆聽。需求評估實務，像是焦點團體、與關鍵利益關係者的深入訪談，調查和數據分析（如，員工協助方案（EAP）的使用，曠職等）有助於引導策略的取向並在您的團隊創造極大的認同。在行動、培訓或政策更改後，主管應幫忙確保所取得的成果能否達到預期目標。持續測量員工滿意度以及其在知識、態度和行為的改變，將引導著您公司計劃的未來發展。在「工作不擾，人不惱～建築業職場裡的心理健康」（Working Minds）網站，有一個職場測驗（Workplace Quiz）的工具，有助於評估您的勞動力[www.workingminds.org/quiz.html](http://www.workingminds.org/quiz.html)。另外，如果您擔心自己、員工或家人，請造訪[mantherapy.org/head-inspection/question](http://mantherapy.org/head-inspection/question)，查看「男性療法的20項腦部檢查（Man Therapy's 20-Point Head Inspection）」。





5

## 您的公司是否有員工協助方案 (EAP) ?

員工協助方案的角色可促進您所在職場的心理健康覺知。一個全面且持續的心理健促進和自殺防治計劃是EAP的必要成分。不僅對於大型公司，EAP服務還可以擴展至規模較小的公司之雇主，而且成本效益還會更高，因為這些規模較小的雇主他的員工不多，只要有任何一位員工遭遇巨大的困擾而無法上班時，產生的衝擊更大。不幸的是，大多數員工不知道EAP的好處；為了幫助員工因應巨大的生活挑戰、物質濫用疾患和其他精神健康狀況，需確保他們充分覺察到EAP的好處。雖然EAP可以幫助個別員工，但是這些服務通常不適合引導公司來做大幅的產業文化之變革。行為醫療照護的提供，一旦開始就必須具連續性，這一點至關重要；因此需確實評估公司的EAP和員工對持續性行為醫療照護之需求間，有無任何可能存在的保險缺口。您不會希望因費用增加或缺少，阻撓了員工對尋求或繼續照護的決定。選擇EAP的考量—選擇EAP的供應商時，請考慮其專業人員在自殺風險評估、處理與復原的經驗、信心和能力。詢問潛在的EAP供應商一些問題，包括：您的心理健康諮詢師是否在公司（或工會）的醫療保險給付的網絡內？您的供應者如何與存有自殺意念的人合作？您的供應者是否仍在接受繼續教育以學習最新的自殺風險評估和處遇策略？您如何有效、協作地對待和支持具有自殺意念或自殺哀慟的人？



“My company has embraced mental health awareness head on. From company intranet postings to group live sessions, our LEADERSHIP IS MAKING MENTAL HEALTH AWARENESS AS RELEVANT AS PERSONAL JOB SAFETY IS TO OUR PHYSICAL WELL-BEING.

J. BRAD ROBINSON  
LENDLEASE  
CHARLOTTE, NC

## 6 您的公司如何整合心理健康促進與自殺防治，將其納入整體健康和安全文化中？

並且，其對健康、員工健康福利政策以及保險計劃為何？

真正致力於創造持久改變，以制定健全的心理健康促進和自殺防治計劃的領導者，將不僅限於一次性的培訓或提高覺察的運動。他們寧願尋找創新方法來融入變革，進而將自殺防治和心理健康促進融入公司的健康和安全流程，因此也更有可能持續下去。開路先鋒型的領導者透過健康計劃激勵了心理衛生的實踐，其他人則在他們日常工地座談會的討論中傳遞了自殺防治的訊息，或者整合了在心理健康上有對話困難的培訓，這些方法都會納入在他們新的主管價值取向與進行中的領導階層培訓裡。



覺察到最好的溝通是聆聽。公司文化必須對員工採開放態度，去“聽”員工說，並提供可使其處於更好的心理狀態的資源。

DAVID JAMES  
FNF CONSTRUCTION, INC.  
TEMPE, AZ

Click images to download flyers  
designed by the JP Griffin Group

## 7 您如何在公司裡協助施行心理健康促進和自殺防治之通信計劃裡來支持文化的轉變？

您的公司可以在新聞通訊、網站、公告版或社交媒體來推廣這些主題嗎？為了在整個公司內部創造一個文化的轉變，需要一項長期的交流計劃來支持公司訊息的傳遞，此計劃應採用多元策略；而發展相互呼應的策略，可使關鍵資源依循著有希望、賦權的訊息，來鼓勵員工尋求與給予幫助。領導者必須能願意現身、直言不諱的來分享心理健康促進和自殺防治對公司和個人具意義之原因。擁有“親身經驗”並願意分享自己見證的領導者，對員工們產生了無與倫比的影響。這將有助於在整個組織裡建立起關懷與同理的文化。



8

## 成功解決心理健康和自殺防治需要克服哪些障礙？

我們常常隱瞞在處理金錢、時間和競爭時的優先順序

公司通常面臨最大的阻礙是得克服自殺和心理健康相關的污名化。誤解、迷思和邊緣化所導致的恐懼會阻止人們做正確的事。這種污名可能出現在公司的各個層級，因此領導者可以做的最好的事就是糾正他們自己的錯誤訊息。就像所有人一樣，領導者也受到一種文化的制約，被創造出精神健康狀況和自殺意念的形象是危險、不可測和不可靠的。為了制止它，可花時間與生活在這樣條件下並熟悉可用之心理健康資源的人相處：致電國家預防自殺生命線，與您的EAP提供者會面，並至當地精神衛生和成癮復原治療中心進行實地考察。



“我認為建築業最大的挑戰是它由男性主導。我們一般不會談論自己的感受，也不太可能與我們的工作夥伴談論這種感受。對大多數男人來說，要公開自己的精神狀態需要極大的信任，解決組織提倡心理衛生的阻撓是首要的挑戰

JOE BURKETT  
CAFCO CONSTRUCTION MANAGEMENT, INC.  
BOSTON, MA

NATIONAL  
**SUICIDE**  
PREVENTION  
**LIFELINE**  
1-800-273-TALK (8255)  
suicidepreventionlifeline.org

CONSTRUCTION  
FINANCIAL  
MANAGEMENT  
ASSOCIATION  
**CFMA**



建築業首個區域性自殺防治高峰會於2016年4月7日舉行。CFMA太陽谷分會舉辦了首屆自殺防治高峰會，該峰會是建築業成員與精神衛生專業人員之間的合作，討論了建築業的自殺防治。該活動專為建築業的執行長、財務長、人力資源專家及安全與風險管理人員而設計，為100多位產業專家提供了豐富的知識和資源。EMPACT-自殺防治中心的Sandra McNally解釋說：“由國家的數據顯示，男性死於自殺的可能性是女性的四倍，亞利桑那州的數字也反映了此統計數字”很高興看到建築業對其所在領域存在的自殺問題感到擔憂。

9

## 您的同行正在做什麼以提高對心理健康和自殺防治的覺知？

您是否願意與至少一位其他建築業負責人聯繫？

傳播這項工作最好的方法是同儕對同儕，領導者對領導者。透過創建一個能致力於該主題的社群，我們大家可以互相學習並分享最佳實踐方式。如果您準備採取更大的行動，請考慮在您所在地區主持一個由建築公司和供應商組成的行政圓桌會議來討論此主題。透過您領導者網絡的訊息傳播方法，包括擴展以下的對話途徑：

- 貿易／產業協會的演講或培訓計劃以及出版物／新聞稿
- 專業同儕或產業小組討論
- 保險風險管理的圓桌會議

# HOW CAN I HELP?

10

## 有何資源可以幫助您的經理人和主管解決心理健康和自殺防治的問題？



### 推薦之延伸閱讀

[Construction + Suicide Prevention: 10 Action Steps Companies Can Take to Save Lives](#)

自2015年11月開始，在產業出版物中發表了有關心理健康和自殺防治的文章，包括有：

[CFMA Building Profits](#)

[Risk & Insurance's Workers Compensation Forum](#)

[Maryland Construction Network's e-newsletter \*Networked & Connected\*](#)

[Associated General Contractors of America's \*Constructor Engineering\*](#)

[News-Record \(ENR\)](#)

[CE Risk Management](#)

[Construction Business Owner](#)

[National Association of Women in Construction's \*Image\*](#)

[ENR Southwest](#)

[CE Managing Your Business](#)

[Forbes.com](#)

[Industrial Safety + Hygiene News \(ISHN\)](#)

[Construction Executive](#) (to come in July/August 2016)

### 給建築公司負責人的額外資源：

**THE CARSON J SPENCER FOUNDATION**

[www.carsonjspencer.org](http://www.carsonjspencer.org)

**CENTERS FOR DISEASE CONTROL (CDC)**

[www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6525a1.htm](http://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6525a1.htm)

**MAN THERAPY**

[www.mantherapy.org](http://www.mantherapy.org)

**MENTAL HEALTH FIRST AID**

[www.mentalhealthfirstaid.org/cs](http://www.mentalhealthfirstaid.org/cs)

**NATIONAL ACTION ALLIANCE FOR SUICIDE PREVENTION**

[actionallianceforsuicideprevention.org](http://actionallianceforsuicideprevention.org)

**NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE**

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

**PARTNERSHIP FOR WORKPLACE MENTAL HEALTH**

[www.workplacementalhealth.org](http://www.workplacementalhealth.org)

**SCREENING FOR MENTAL HEALTH, INC.**

[helpyourselfhelpothers.org](http://helpyourselfhelpothers.org)

**WORKING MINDS FOR SUICIDE PREVENTION**

[www.workingminds.org](http://www.workingminds.org)



# 您需要哪些額外資源來解決公司的心理健康和自殺防治的問題？

我們希望收到你的來信！請讓我們知道能如何提供給您更好的服務

## ABOUT SALLY



**Sally Spencer-Thomas**  
Co-Founder & CEO  
Carson J. Spencer Foundation  
Denver, CO  
[sally@carsonjspencer.org](mailto:sally@carsonjspencer.org)  
303-219-5042

Sally Spencer-Thomas博士是位於科羅拉多州丹佛市Carson J Spencer基金會的執行長兼聯合創始人，該基金會是個屢獲殊榮的組織，在自殺防治方面處於領先地位，是「工作不擾，人不惱~建築業職場裡的心理健康（Working Minds Program）」的傘式組織。她是全國自殺防治行動聯盟的職場任務組的共同負責人，也是國際自殺防治協會的職場特殊關懷小組的聯合主席。Spencer-Thomas博士的工作獲得了廣泛認可，並應邀參加了華盛頓特區白宮裡關於心理健康和自殺防治的簡報會以及世界衛生組織在日內瓦發布的《世界自殺報告》。

## ABOUT CAL



**Cal Beyer**  
Director of Risk Management  
Lakeside Industries, Inc.  
Issaquah, WA  
[cal.beyer@lakesideindustries.com](mailto:cal.beyer@lakesideindustries.com)  
425-313-2611

Cal Beyer是華盛頓州伊薩誇的Lakeside Industries風險管理總監。Cal在安全、保險與風險管理方面擁有超過27年的專業經驗，並以各種身份為建築業提供服務。他目前在執行委員會任職，並且是全國自殺防治行動聯盟的職場任務組的共同負責人。Cal在2016年獲得CFMA的Danny Parrish領導獎的獲獎者，他為建築業的自殺防治工作做出了巨大貢獻。Cal是CFMA的長期活動會員，定期在CFMA的年度會議和展覽上演講，也經常在CFMA區域性會議上發表演講，並且是CFMA Building Profits的知名作者。他還是重工業/公路小組委員會和Talking Heavy電子通訊的定期撰稿人。