

幸福捕手

(讓我們一起來當自殺防治守門員)

(成為幸福捕手！)

高雄市衛生局
路竹區衛生所 關心您

你曾聽聞類似的故事嗎？

- 阿公看著多病的阿嬤，
想著幫她和自己早點解脫…
- 工作、生活不順，負債後，
認為自己沒有生存價值…
- 失戀、課業壓力大…
- 被久病或疾病所苦…



你也可以成為防止悲劇的關鍵者

● 根據台灣本土研究，在感到情緒低落甚至出現憂鬱症狀時，一般人最主要的求助對象是…

→ 朋友以及宗教機構人士，
接著才是醫師及心理衛生專業人員

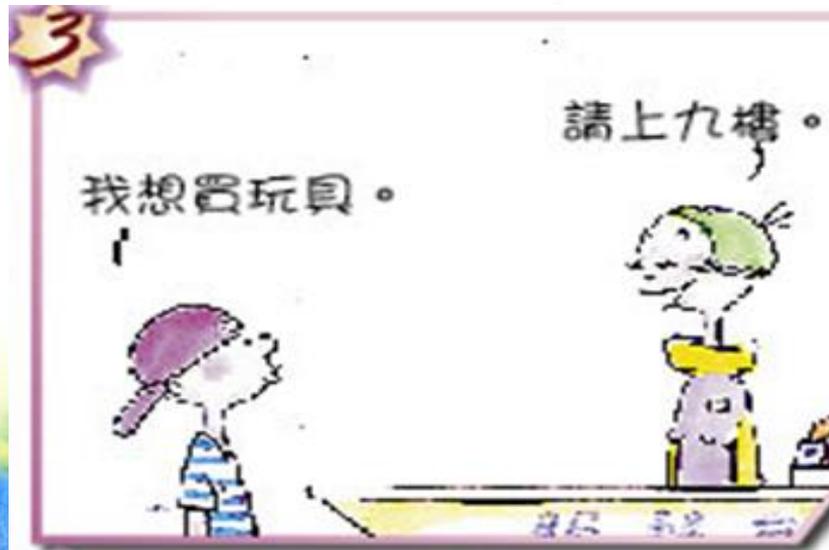
● 所以，我們是否有敏感度去察覺，並及時伸出援手，給予有效的協助？

→ 成為幸福捕手！



© Photography by Kathie Walrath 2013

聽到了嗎？ 求救訊息？ 或他在開玩笑？





成為幸福捕手的口訣

『BHC-5L』

Being happiness catchers-5L

⊗ Looking : 看 → 看徵兆

⊗ Listening : 聽 → 聽心聲

⊗ Learning : 轉 → 轉念頭

⊗ Loving : 牽 → 牽資源

⊗ Living : 走 → 走到新選擇

BHC-5L：Looking 看

∞ 觀察，察覺自殺危險性。

注意！他/她有沒有與平常不同??

- 言語/文字
- 行為/外觀
- 環境/疾病



敏感自殺行動的參考判斷

聽聞
有自殺計畫

警覺性
開始亮紅燈

細問計畫明確？
1. 明確方式
2. 時間
3. 地點

警覺性
紅燈*2

再問
是否寫遺書？
準備遞辭呈？
留物品給他人？
已交代後事？

警覺性
紅燈*3

我該怎麼做
???

通報警消或相關人員？

帶他就醫？

幫他解決問題、困境？

陪伴、傾聽他抒發情緒

?

BHC-5L : Listening 聽

● **仔細聆聽**，做個關懷的傾聽者。

- ☑ 當周圍有人談及情緒困擾或自殺念頭時，那是**求救信號**，請傾聽他的心聲與感受。
- ☑ 你的「**一句話、一個動作、一個支持的力量**」對他來說是很大的鼓勵，或可阻斷其自傷念頭。
- ☑ **傾聽**，就是在表達你對他的**關懷與支持**。



BHC-5L : Learning 轉

∞ 路不轉人轉，學習心方法

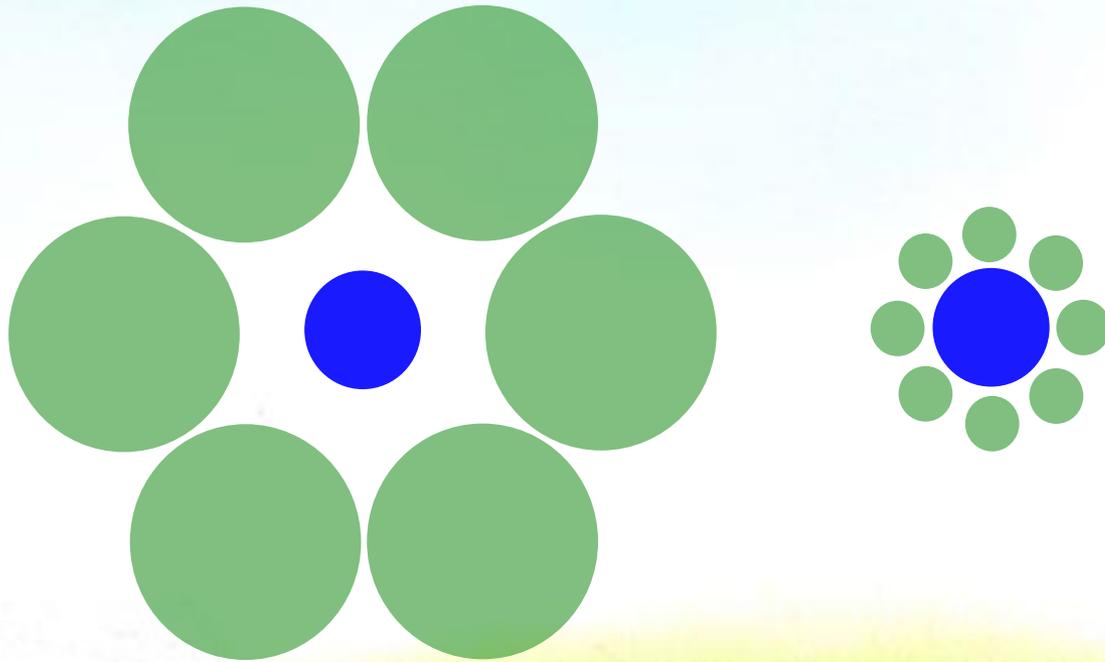
∞ 人的想法很容易受到外界影響



路不是到底了，而是該轉彎了！

打破僵固思維—圖片

你看到什麼？



→ 要看到自己所擁有的、別人所羨慕你的！

BHC-5L：Learning 轉

—小結



- ☞ 情緒嚴重困擾到想要自殺的人，通常心理是矛盾的。
- ☞ 事情本身沒有好壞，關鍵在於個人對事情的態度與解讀。
- ☞ 透過訓練而強化正向思考，學習轉念的重要性。

BHC-5L：Loving 牽

∞ 拉起愛的小手，
牽出幸福捕手安全網

■ 團結力量大。你並不孤單！
當你發現親友、鄰居有自殺危險，
除了關心傾聽與支持外，請記住：
一個人的力量是有限的，
結合人際、社會資源，
才更能牽起安全網保護
有自殺意念者。



Loving-牽

自殺意念暨心理衛生諮詢

24小時免付費安心專線	直播1925
24小時生命線	直撥1995
張老師基金會	直撥1980

家庭關係

全國婦幼保護專線	直撥113
高雄市政府社會局新移民家庭服務中心	07-3303353、07-3373695
內政部外籍配偶保護諮詢專線	0800-088-885
高雄市政府婦幼警察隊	(07)212-0800
高雄市政府教育局家庭教育中心	(07)215-3918
高雄市政府社會局單親家庭服務中心	(07)588-3924
高雄市托育服務諮詢專線	(07)394-3322

福利.物資濫用.債務.法律

社會福利諮詢專線	(07)33-44-885
24小時戒毒專線	0800-770-885
金管會債務協商諮詢專線	0800-869-899
財團法人法律扶助基金會-高雄分會	(07)269-3301

守護生命 依舊愛我

1 “依(一)”起行動，主動關心

9 “救(舊)”援通報110.119

2 “愛”要聆聽，回應與陪伴

5 勇於求助 “我”們同在

24小時安心專線 **1925** (諧音:依舊愛我)



BHC-5L : Living 走

人生還有很多新選擇—快樂生活向前走



轉移注意力的活動—參加各項社團活動：電腦課、元極舞、土風舞，或當志工。



抒發情緒性的方式—吃東西、唱KTV、逛街、看電影、聽音樂、大哭一場、到空曠的地方大叫。



支持性&尋找人生價值—找人傾吐，和朋友喝下午茶。給自己沉思沉澱的機會—放空、到郊外走走，重新思考下一步。諮商、成長課程



社會及醫療資源—尋求醫療門診或心理諮商

Living
走



BHC-5L : Living 走

減壓祕訣一

- 每天持續適度地運動、活動
- 靜坐冥想
- 充分的營養
- 充足的睡眠
- 聆聽美妙的音樂
- 換個想法看世界「轉念」
- 持續從事自己有興趣的事物，
如：攝影、唱歌、爬山、邀親友聚會！



BHC-5L : Living 走

人生還有很多新選擇—快樂生活向前走

- ★ 轉移注意力的—陪同報名各項社團活動：電腦課、元極舞、土風舞，或當志工。
- ★ 抒發情緒性的—吃東西、唱KTV、逛街、看電影、聽音樂、大哭一場、到空曠的地方大叫。
- ★ 支持性的—找人傾吐，和朋友喝下午茶。
- ★ 給自己沉思沉澱的機會—放空、沉思、到郊外走走，重新思考下一步，有哪些事情沒有做的。
- ★ 尋找人生價值的—諮商、成長課程、宗教信仰。
- ★ 社會資源及醫療資源—尋求醫療門診。

結語

- 當身邊有心情低落的人，
我們可以成為**伸出援手**的人。
- 用**問候、話語、微笑**帶給他溫暖。
- 心情低落的人，不一定聽得下你的勸告，但是你的**陪伴**和**傾聽**常是更有效的一款良藥喔！
- **人不是被事情困住，
而是被「對那件事情的看法」困住！**

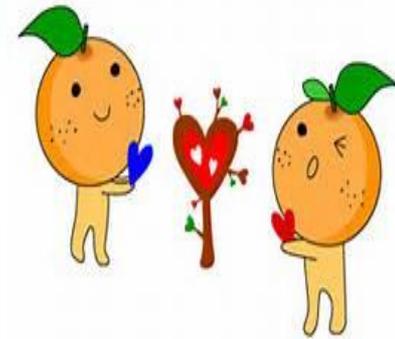


109年 路竹區衛生所 免費心理諮商服務 開辦了



諮商對象：

- 自殺高風險 自殺個案家屬 自殺遺族
- 物質濫用 物質濫用個案家屬 精神疾患
- 精神疾患患者主要照顧者 災難受害者
- 危急事件 未成年孕產婦 其他



可配合諮商條件：

- ★個案有意願接受心理諮商，且同意提供個人資料予衛生局及委辦心理諮商所。
- ★個案可到達安排的諮商地點。
- ★個案有具體想談的心理困擾議題。
- ★個案具有對現實的判斷力、語言溝通及理解能力。
- ★個案已瞭解需依約前來諮商，但如遇特殊情形共有兩次請假機會，單次請假時間不超過2週，若未經請假無故不到或請假超過2週將辦理結案。



諮詢電話：07-6962449分機215 蔡明諺護理師

Thank you!