

## 人人都是幸福捕手

看 聽 轉 牽 走

自殺意念並非突發，有80%自殺的人會留下明顯的警訊，去學習認識這些警訊及如何應對是很重要的。

### 看

LOOKING

觀察，  
察覺自殺危險性

#### ★ 應注意的自殺警訊有哪些

對日常活動失去興趣、失魂落魄、過度抽菸、飲酒、壓力容忍度變低、漫無目的、不理會他人或藥物不當使用。

#### ★ 應注意的自殺高危險群有哪些

童年經驗嚴重創傷者、曾嘗試自殺者、家族有自殺史、酒癮史或精神病史、慢性疾病患者、獨居/社交獨立。

#### ★ 自殺徵兆一言語及文字

留下自殺筆記或暗示、直接說出等方式，如：以後不會再給你們添麻煩了、只要我消失，問題都會解決。

#### ★ 自殺徵兆一行為及外觀

表情平淡、垂頭喪氣、憂鬱、悲傷、身體常因不明原因不適、減少社交活動、變得疏離、淡漠...

#### ★ 自殺徵兆一環境及疾病

因生活驟變，情緒極不穩定，想以死解決問題或逃避現實、至親死亡、財務困難、失業、流產、患病...

### 聽

LISTENING

傾聽，訓練聆聽技巧，  
做個懂得關懷的傾聽者

- ◆ 當周圍有人談及自殺念頭時，那是求救信號，請傾聽他的心聲與感受。
- ◆ 當一個好的聽眾，耐心聽他的心情，並接受他的感受，小心不要顯露出責備或怪罪。
- ◆ 不要與他爭辯，也不否定、忽略，更不要說“你在開玩笑吧！”。
- ◆ 鼓勵他表達感覺，鼓勵支持適度表達憤怒，讓他知道不必獨自承受。
- ◆ 告訴他你的關心，也表達想協助的意願。

“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，或許能成為阻斷自殺的重要力量。”

### 轉

LEARNING

轉念，路不是到底了，  
而是該轉彎了！

當我們傾聽完許多的苦水後，可以提供他新的想法與正向思考技巧，讓有自殺意念的人知道「不是路到了盡頭，而是該轉彎了！」

### 牽

LOVING

牽起人際網路，  
給予陪伴與支持

- ♥ 團結力量大。  
除了關心、傾聽與支持外，請記住：一人的力量是有限的，要結合其他人際、社會網絡資源，才能牽起安全網。
- ♥ 在需要的時候，別忘了還可以尋求其他專業人員的協助。

### 走

LIVING

快樂生活向前走，  
人生還有很多新選擇

- ✿ 提升社區參與—陪同報名各項社團活動，如：電腦課或當志工。
- ✿ 抒發情緒的方法—吃東西、唱KTV、逛街、到空曠的地方大叫。
- ✿ 建立人際網絡—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。
- ✿ 尋找人生價值的協助管道—諮商、成長課程。
- ✿ 尋求社會資源及醫療資源。



AI智能心靈會客室  
邀您來談心



心快活心理健康  
學習平台



心情溫度計APP



## 人人都是幸福捕手

用心聆聽 伸出援手



當身邊有心情低落的人，我們可以成為伸手拉他一把的人，一句話、一個微笑、一聲問候，都可以讓他改變心情。您的支持與陪伴常是有效的方法。當他執著在某個負向情緒中，更需要我們陪伴他尋找人生新選擇。



### 心理諮詢



名稱	專線	服務時間
高雄市政府衛生局	07-7161925	週一~週五 08:30-12:00 ; 13:30-17:30
老朋友專線	0800-228585	週一~週五 08:30-12:30 ; 14:00-18:00
安心專線	1925	24小時
高雄生命線	1995	24小時
高雄張老師	1980	24小時



### 福利、物資濫用、債務、法律

名稱	專線	服務時間
社會福利專線	1957	全年無休 08:30-12:00 ; 13:30-17:30
24小時戒毒專線	0800-770885	24小時
金管會債務協商諮詢專線	0800-869899	全年無休 8:00-20:00
財團法人法律扶助基金會-高雄分會	07-2693301	週一~週五 08:30-12:00 ; 13:30-17:30
長照專線	1966	24小時

## 尋求幫助

有哪些社會資源可以求助？



### 家庭、婦幼、男性等諮詢關懷專線

名稱	專線	服務時間
全國婦幼保護專線	113	24小時
高雄市托育服務諮詢專線	07-3943322	週一~週五 08:30-12:00 ; 13:30-17:30
高雄市兒童福利服務中心	07-3850535	
高雄市社會福利諮詢專線	07-3344885	
高雄市家庭關懷諮詢專線	07-5350885#1	週一~週五 8:00-18:00 週六 9:00-13:00 (國定假日除外)
衛福部孕產婦關懷專線	0800-870870	
家庭照顧者關懷專線	0800-507272	週一~週五 9:00-17:00
男性關懷專線	0800-013999	全年無休 09:00-23:00
外來人士在台生活諮詢服務熱線	1990	華語/英語/日語 24小時全年無休 越南語 週一~週五 09:00-17:00 印尼語/泰國語/ 柬埔寨語 週一~週五 13:00-17:00



高雄市政府衛生局  
Department of Health, Kaohsiung City Government

高雄市政府衛生局 關心您 (廣告)  
111年10月印製

一起做生命的守護天使  
您也可以成為幸福捕手



- 您曾注意到週遭的家人、鄰居、朋友，有異樣嗎？
- 您是否知道如何察覺異樣呢？
- 您知道如何適時伸出援手嗎？