

# 幸福捕手5口訣

看



聽



轉



牽



走





## 看

觀察，察覺  
自殺危險性



## 聽

訓練聆聽技巧，  
做關懷的傾聽者

## 轉

路不是到底了，  
是該轉彎了！



## 牽

牽起人際網絡，  
給予陪伴與支持



## 走

人生新選擇  
快樂生活向前走



看

Looking

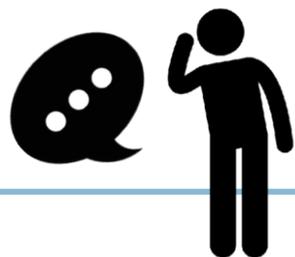


## 觀察，察覺自殺危險性

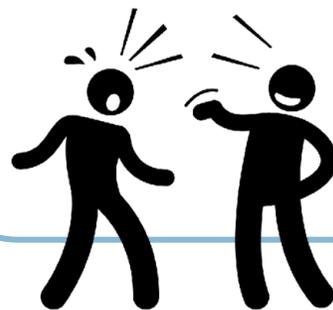


注意！有沒有與平常不同？

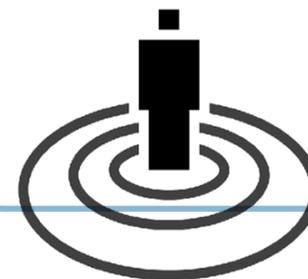
言語  
&  
文字



行為  
&  
外觀



環境  
&  
疾病



# 心情溫度計

## 簡式健康量表

請仔細回想一下，最近一週中(包含今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒。

完全沒有 輕微 中等程度 厲害 非常厲害

0 1 2 3 4

2. 感覺緊張不安。

0 1 2 3 4

3. 覺得容易苦惱或動怒

0 1 2 3 4

4. 感覺憂鬱、心情低落

0 1 2 3 4

5. 覺得比不上別人

0 1 2 3 4

★ 有自殺的想法

0 1 2 3 4



APP

# 得分說明

## 前五題 總分

0-5分

一般正常範圍

6-9分

輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒

10-14分

中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

15分以上

重中度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢



有自殺的想法

有自殺想法評分為**2分以上(中等程度)**時，建議尋求精神醫療專業諮詢

# 聽

Listening



仔細聆聽，就可以降低自殺風險

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。



傾聽



就是在表達你對他的關懷與支持

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。

# 聽

Listening



## 如何傾聽？

### 語言

- ✓ 以簡單的語句例如：「嗯！」、「我懂」、「原來如此」等回應，讓他感覺被理解、被聽懂。
- ✓ 「多聽心情」，引導表達而非急著處理「事情」，且避免打斷他說話、避免當下給建議與回答。

### 非語言

- ✓ 目光、眼神注視，讓對方感受你的傾聽。
- ✓ 臉部表情，可表達你對傾聽內容的感受。
- ✓ 身體適當前傾朝向對方、適時點頭回應。

# 聽

Listening



## 傾聽後可以說甚麼？

我不知道你發生什麼事，但我願聽你慢慢說。

傾聽



同理



原來如此，我想你可能很難過/生氣/無助...

你若想要說說時，可以找我喔！

支持



# 轉

Learning



路不轉人轉，學習心方法

生命中總有挫折、碰壁的時候，  
那不是牆壁、不是盡頭，只是  
在提醒你：該轉個彎啦！



# 轉

Learning



## 小結

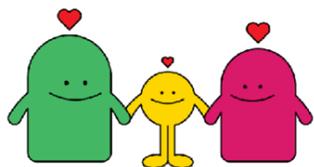
情緒嚴重困擾到想要自殺的人，通常心理是矛盾的。

透過訓練而強化不同的思考，學習轉念的重要性。

事情本身沒有好壞，關鍵在於個人對事情的态度與解讀。

牽

Loving



團結力量大

拉起愛的小手，牽出幸福捕手安全網

你並不孤單，在需要的時候，絕對可以尋求其他專業人員的協助。





## 資源轉介與持續關懷

有些事情除了自己煩惱外，我們還可以找專業人員一起商量聽聽看其他人的意見。

# 牽

Loving

長照專線  
**1966**

福利諮詢  
**1957**

婦幼專線  
**113**

董事基金會  
網站

兒福聯盟  
南區辦事處  
(07)350-1959

24小時  
生命線  
**1995**  
(要救救我)

天使心  
高雄服務處  
(07)558-5940

24小時  
免付費  
安心專線  
**1925**  
(依舊愛我)

高雄市政府  
衛生局  
社區心衛中心  
(07)7161925

張老師  
協談專線  
**1980**  
(依舊幫你)



# 自殺類別、通報與收案條件

自殺企圖  
(責任通報)

自殺死亡  
(責任通報)

緊急時通報119、110現場處理

醫療機關/構或其他網絡機關/構

線上通報

評估收案關懷個案

線上通報

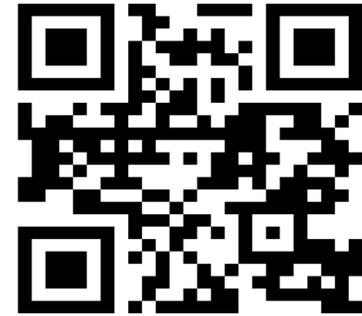
收案關懷遺族



**自殺企圖：**

個案有自殺意念、計畫與實際行動，但並未自殺身亡。

自殺防治通報系統



<https://sps.mohw.gov.tw>



# 非衛生單位 線上通報流程

1

註冊帳號

使用  
「前往註冊」  
取得您的專屬帳號  
登入系統進行通報

如您已有專屬帳號  
請移至步驟2。

2

我要通報

使用  
「前往通報」  
進行帳號驗證  
登入系統

身分驗證後，請  
至步驟3進行新  
增通報或步驟4  
查詢受理狀況。

3

新增通報

使用  
「按此新增」  
建立自殺通報

完成通報後，  
可至步驟4追  
蹤處理進度。

4

查詢受理

使用  
「按此查詢」  
查詢通報  
案件處理進度

# 走

Living



## 走出心生活 擁抱新希望

- 每天持續適度地運動、活動
- 靜坐冥想、正念呼吸、肌肉放鬆
- 充分的營養
- 充足的睡眠
- 聆聽美妙的音樂
- 換個想法看世界
- 持續從事自己有興趣的事物



# 走

Living



## 走出心生活 擁抱新希望

### 轉移注意力

陪同報名各項社團活動

### 抒發情緒

吃東西、唱KTV、逛街、看電影、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

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。

# 幸福捕手 找的就是你(妳)!

關心你我 幸福三口訣：

一問、二應、三轉介

1 問

主動關懷  
積極傾聽

2 應

適當回應  
支持陪伴

3 轉介

資源轉介 持續關懷



24小時免付費安心專線：  
1925 (諧音：依舊愛我)

上班時間可撥打衛生局專線 07-7161925



LINE群  
AI心靈會客室



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

心快活心理健康  
學習平台