

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

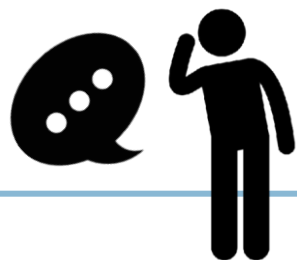


觀察，察覺自殺危險性

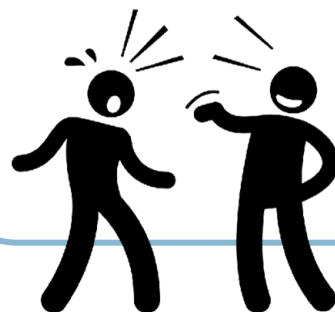


注意！有沒有與平常不同？

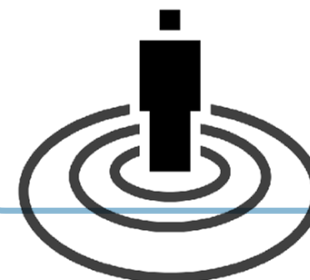
言語
&
文字



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

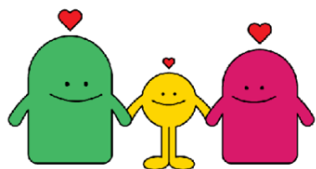
情緒嚴重困擾到想要自殺的人，通常心理是矛盾的。

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

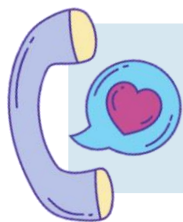


團結力量大

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

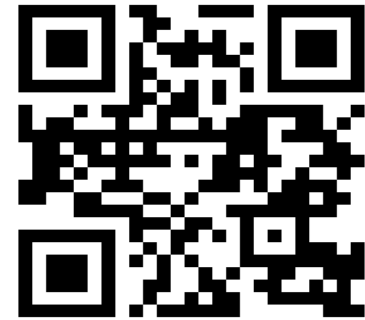
收案關懷遺族



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