

高雄市政府

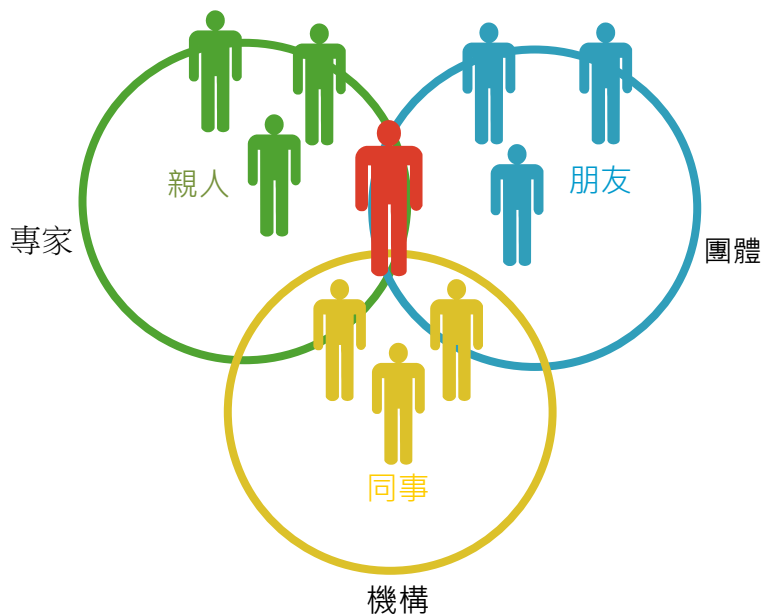


員工心理健康

自殺防治宣導

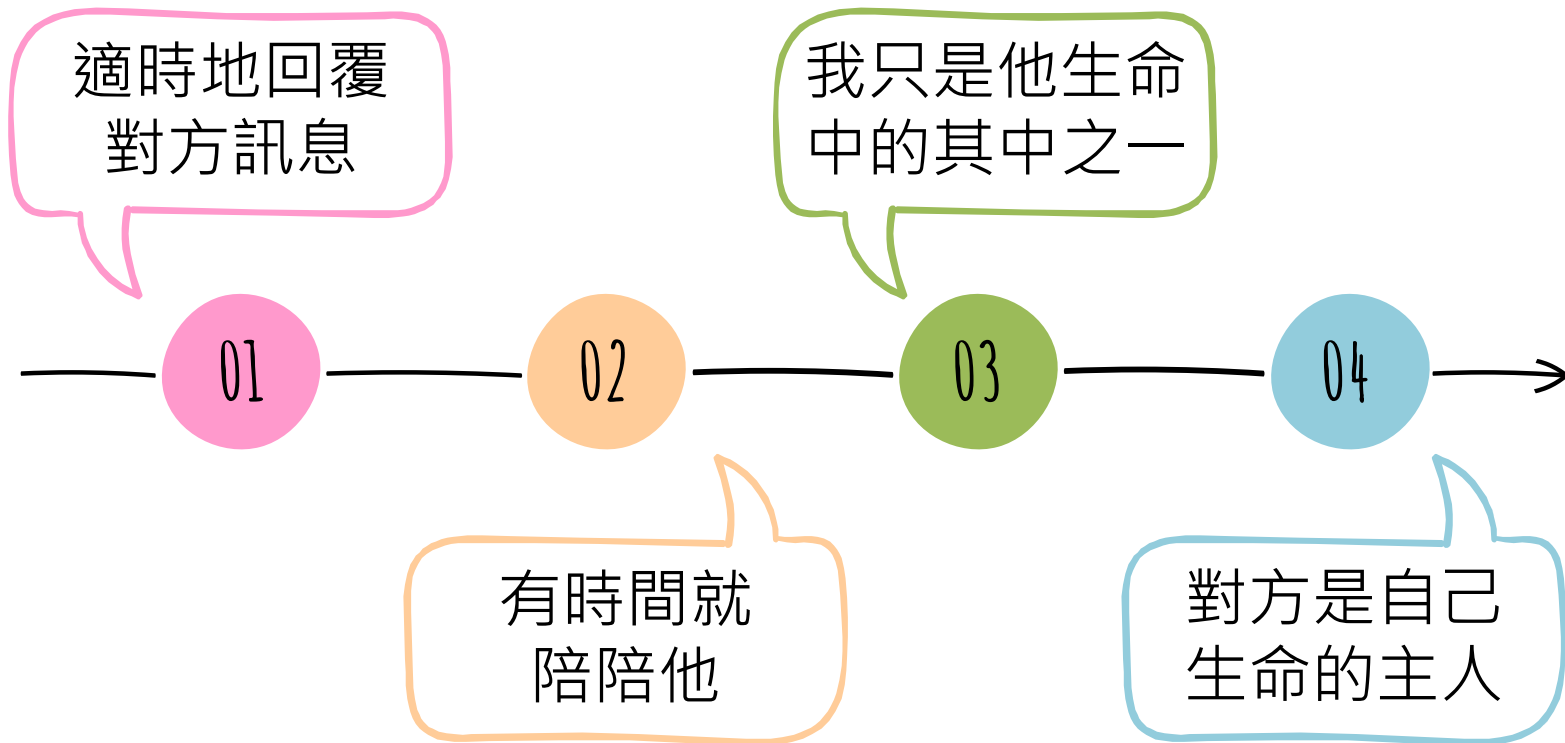


您也可以成為防止悲劇的關鍵者



- 根據台灣本土研究，遇到無法解決的壓力事件，一般人求助對象有七成是親人以及朋友，僅一成左右會尋求心理專業人士或機構。
- 所以，成為幸福捕手！有敏感度去察覺，並及時伸出援手，給予有效的協助。

做剛剛好的陪伴者



02

自殺防治(幸福捕手)口訣『BHC-5L』

being happiness catchers-5L



看：看徵兆

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

聽：聽心聲



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

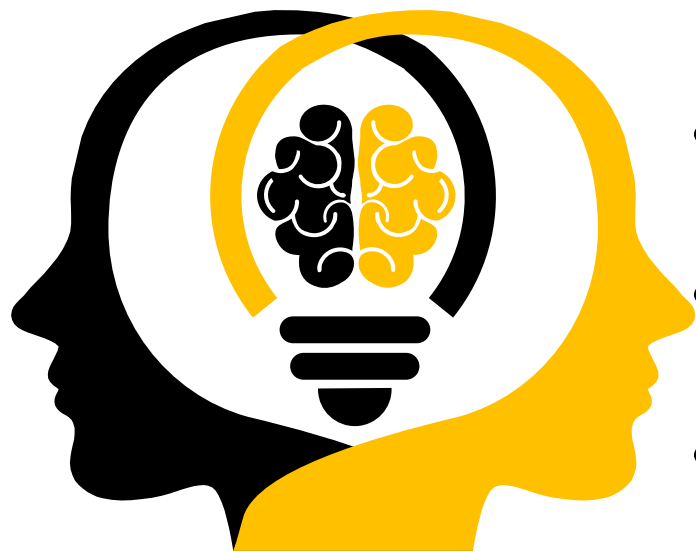


你的「一句話、一個動作、一個支持的力量」對他來說是很大的鼓勵，或可阻斷其自傷念頭



傾聽，就是在表達你對他的關懷與支持

轉：轉念頭



- 路不轉人轉，學習心方法
- 人的想法很容易受到外界影響
- 心念轉個彎，生命無限寬

牽：牽資源

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！在需要的时候，絕對可以尋求其他專業人員的協助

相關
資源

福利諮詢專線

- 福利諮詢專線：1957
- 服務時間：每日8:00-22:00(全年無休)

保護專線

- 保護專線：113 (24小時)

自殺防治相關專線(免付費)

- 安心專線：1925 (依舊愛我) 24小時
- 生命線：1995 (要救救我) 24小時
- 張老師：1980 (依舊幫你)

長照專線

- 長照專線：1966
- 服務時間：週一至週五 08:30-12:00、13:30-17:30

高雄市政府衛生局社區心衛中心

- 07-7161925
- 服務時間：週一至週五 08:30-12:00、13:30-17:30

走：走向新選擇

走出心生活 擁抱新希望 --減壓祕訣--

人生還有很多新選擇 - 快樂生活向前走

支持性的——找人傾吐，和朋友喝下午茶

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

尋找人生價值的——諮商、成長課程、
宗教信仰

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

換個想法看世界

聆聽美妙的音樂

持續從事自己有興趣的事物，
如：攝影、唱歌、爬山、邀
親友聚會！

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

社會資源及醫療資源——尋求
醫療門診



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。

員工關懷網

長照專線
1966

福利諮詢
1957

兒福聯盟
南區辦事處
(07)350-1959

天使心
高雄服務處
(07)558-5940

高雄市政府
衛生局
社區心衛中心
(07)7161925

婦幼專線
113

董事基金會
網站

24小時
生命線
1995
(要救救我)

24小時
免付費
安心專線
1925
(依舊愛我)

張老師
協談專線
1980
(依舊幫你)





自殺通報說明



自殺意念者服務及轉銜流程



自殺意念：個案表達有自殺或結束自己生命的想法，但尚未有具體計畫與行動。



自殺意念資源盤點手冊

心情溫度計

簡式健康量表每週自我檢測

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 —	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

得分與說明

前5題總分：

0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

* 有自殺的想法 *

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。



主觀自填的量表



釐清個人情緒困擾的程度



迅速瞭解個人的心理照護需求

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

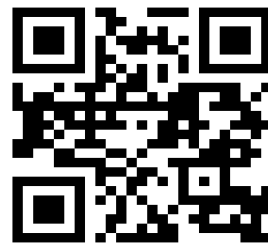
收案關懷遺族



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

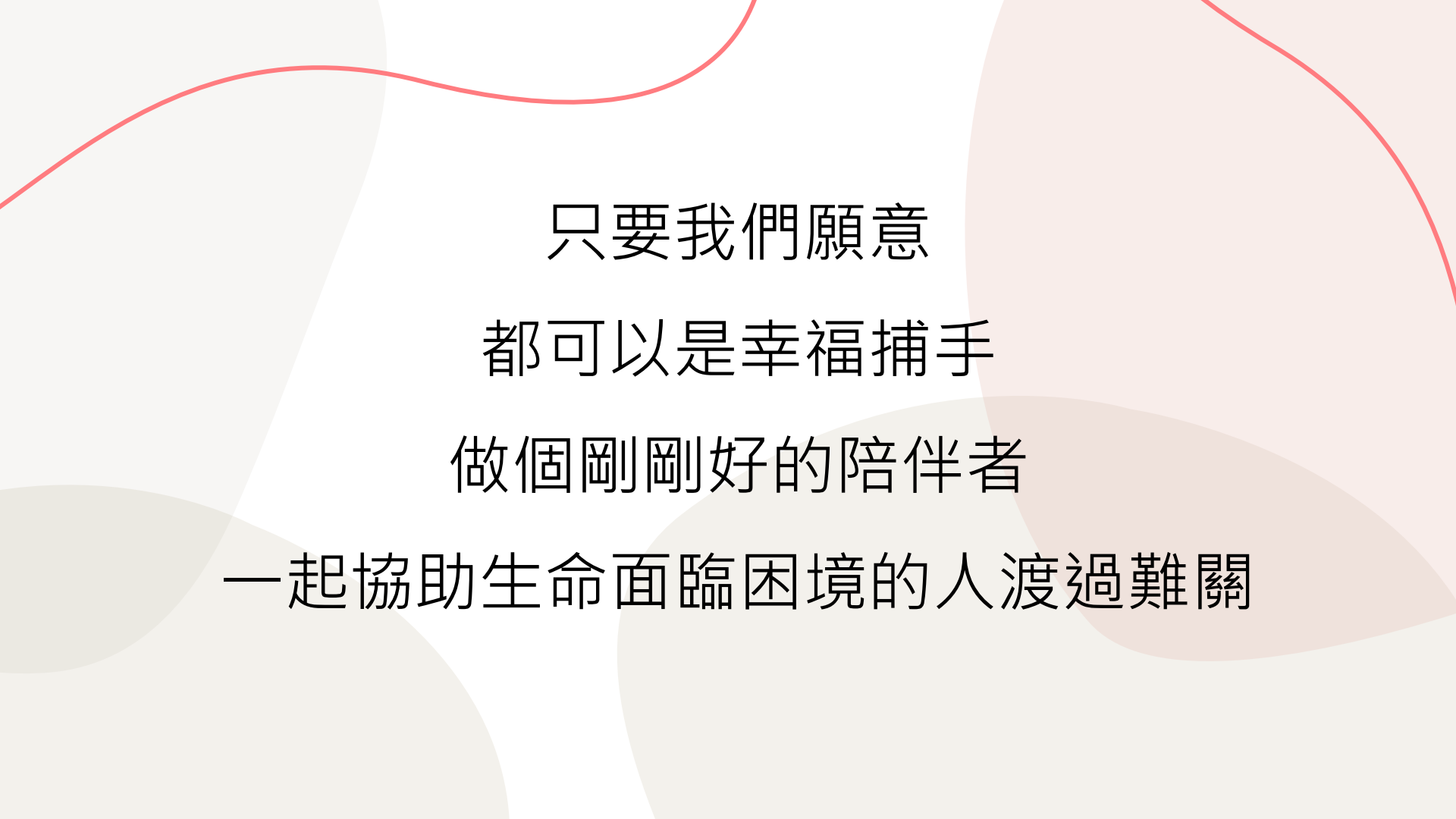
使用
「按此新增」
建立自殺通報

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



只要我們願意
都可以是幸福捕手
做個剛剛好的陪伴者
一起協助生命面臨困境的人渡過難關