

# 牽 *Loveing*

牽起人際網絡，建構幸福捕手安全網，給予支持和陪伴。



當你發現身邊的家人、朋友有自殺的危險時，除了關心傾聽與支持外，請記住：一個人的力量是有限的！要結合其他人際、社會網絡資源，才能牽起安全網，積極保護自殺者，避免其採取行動。幫身旁的朋友想一想，他有哪些人可以提供支持？當他不開心時，幫他牽個線，提醒一下這些支持者一同關心他吧！

在需要的時候，別忘了還可以尋求其他專業人員的協助：

- 1 積極聯繫自殺者的家人或重要人士。
- 2 共同多主動關心，並傾聽分享。
- 3 確認生活周遭的安全，並留意清晨深夜等容易疏忽的時刻。
- 4 若需要專業的協助，請先作好準備
  - A. 告知你所了解的關自自殺者的狀況。
  - B. 提供可連絡到自殺者的電話或各種連絡方式。

# 走 *Living*

嘿皮 (Happy) 人生齊步走，給予人生的其他選擇、選項，協助規劃新的方向、尋找新的生命重心。



人生還有很多新選擇，可以陪他去：

**轉移注意力** 陪同報名各項社團活動，如：電腦課、元極舞、土風舞，或一起去當志工。

**抒發情緒** 一起去吃東西、唱 KTV、逛街、看電影、聽音樂、大哭一場、到空曠的地方大叫。

**尋找支援** 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、算命。尋求社會資源及醫療資源：陪他一同尋求社會資源或醫療門診。

## 尋求幫助

哪些社會資源可以使用

如果心理有疑惑、困擾等可撥打以下諮詢專線：

- ★ 24 小時免付費安心專線 0800-788-995
- ★ 24 小時新北市國際生命線協會專線直撥 1995
- ★ 張老師基金會專線直撥 1980
- ★ 內政部男性關懷專線 0800-013-999
- ★ 馬偕醫院協談中心平安線專線 (02) 2531-0505、(02) 2531-8595

如果有家庭關係疑惑、困擯等可以撥打以下諮詢專線：

- ★ 全國婦幼 24 小時保護專線直撥 113
- ★ 內政部外籍配偶保護諮詢專線 0800-088-885
- ★ 新北市家庭教育服務中心諮詢專線 (02) 2272-4885
- ★ 新北市單親家庭服務中心專線 (02) 8911-5527

如果有失業、債務及經濟問題等可以撥打以下諮詢專線：

- ★ 新北市新希望關懷中心專線直撥 1957
- ★ 法律扶助基金會卡債諮詢預約專線 (02) 3322-6666
- ★ 新北市板橋區社會福利服務中心專線 (02) 2969-6161、(02) 2960-3745

如果有長期照顧服務問題可以撥打以下諮詢專線：

- ★ 新北市長期照顧管理服務專線：(02) 2254-8382

如果有物質濫用問題可以撥打以下諮詢專線：

- ★ 24 小時免付費戒毒成功專線 0800-770-885
- ★ 新北市戒酒醫療服務諮詢專線 (02) 2257-2623

地址：22006 新北市板橋區英士路 192-1 號  
代表號：(02)2257-7155  
<http://www.health.ntpc.gov.tw/>

生命守護天使

# 看聽轉牽走

守護你和我

一句話、一個微笑、一聲問候，  
都可以幫助到你身邊的朋友～





# 看聽轉牽走

人人皆為生命守護天使

您是否曾經注意到我們週遭的家人、鄰居、朋友透露他們對生命倦怠的訊息？您是否知道如何察覺異樣呢？您知道如何適時伸出援手嗎？自殺意念並非突發，約有6成想自殺的人行為前曾發出警訊，當身邊有心情低落的人，我們可以成為一個伸手拉他一把的人，一句話、一個微笑、一聲問候，都可能可以讓他改變心情，解開心結。

透過「看、聽、轉、牽、走」(BHC-5L, Being Happiness Catchers) 5大口訣，讓你我成為「生命守護天使」，自助助人。



## 看 Looking

觀察，觀察自殺危險性，注意他有沒有與平常不同。



### 警訊

- ♥ 對日常生活失去興趣
- ♥ 成績或表現全面性退步，努力程度降低
- ♥ 無法解釋、反覆的缺席或曠課
- ♥ 過度的抽煙、飲酒、或藥物不當使用
- ♥ 壓力容忍度變低
- ♥ 失魂落魄、漫無目的、不理會他人
- ♥ 家中凌亂無秩序、自我照顧能力變差
- ♥ 購買幫助自殺的物品(安眠藥、農藥、木炭、繩索等)
- ♥ 導致警力介入的暴力意外事件

瞭解自殺者內心可能有的情緒困擾，可以幫助我們更瞭解自殺者心理的矛盾、掙扎與痛苦，初步的給予支持與安撫。

## 聽 Listening

傾聽，訓練聆聽技巧，做一個好的傾聽者。



用「眼睛、耳朵、心」聽他訴說，不批判他、不評論他，鼓勵他說出他的感覺，並適時點頭給予回應，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，或可阻斷自殺的念頭。

### 傾聽技巧

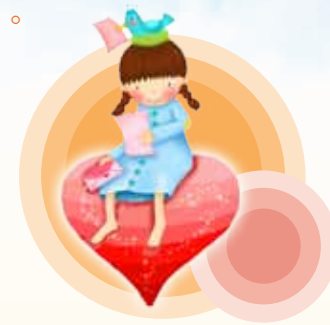
- ♥ **語言**：以簡單的語句回應，如：喔、嗯嗯、嗯哼、是、我懂、我瞭解、原來如此等，且不要打斷他的訴苦，不急著給建議。
- ♥ **非語言**：目光、眼神注視，讓對方感受到你是很專心的聆聽，臉部適當的表情回應可表達你對於傾聽內容的感受，身體適當前傾朝向對方，適當的點頭給予回應。

### 千萬不要這樣做

- ♥ 不要爭辯自殺是對是錯，也不要增加罪惡感。
- ♥ 不評斷，不急於勸告，流於說教，也不要太快給建議。
- ♥ 不讓有自殺傾向者孤身獨處。
- ♥ 若影響到一個人的生命時，不要承諾會予以保密。
- ♥ 不要在社區中傳頌或渲染。

## 轉 Learning

轉念，學習轉念及正向思考技巧，在傾聽完心中苦水後，如何個個擊破、換個念頭。



當傾聽完許多苦水後，我們可以提供新的想法與正向思考的技巧，讓自殺者知道，「路不是到底了，而是該轉彎了」，同樣一件事情，以不同的立場去思考，就會有不同的想法，當想法轉變時，行為也會跟著轉變，進而影響人生的轉變。

### 小故事分享

美國總統羅斯福家中曾失竊，損失慘重，朋友寫信安慰他，羅斯福回信說：「親愛的朋友，謝謝你的安慰，我現在一切都很好，也依然快樂！感謝上帝，因為第一，賊只是偷走東西，而沒有傷害我的生命；第二，賊只偷走部分的東西，而不是全部；第三，最值得慶幸的是，做賊的是他，而不是我！」