

課程資訊

本課程主要是教導民衆如何放鬆壓力，找到正面的能量，教導『看、聽、轉、牽、走』(BHC-5L Beign Happiness Catchers) 5 大口訣，讓人人成為「生命守護天使」，並且能夠自助助人。

- ※ 本講座為提供新北市 29 區單位（最低人數為 20 人以上）申請，場地及時間由申請單位提供，以利本局安排講師前往授課，其課程時間為 60 分鐘一堂課，本課程無須付費，假日亦可申請。
- ※ 若有意願申請請洽詢新北市社區心理衛生中心電話：(02)2257-2623 索取申請單，並於課程前 2 個月向本局提出申請完畢並致電確認。
- ※ 授課講師為新北市政府衛生局委託馬偕紀念醫院淡水院區所培訓的講師！
- ※ 申請單位請安排上課場地，並提供投影、電腦、麥克風、音響等設備。

簡式健康量表 (BSRS-5)

本量表所列舉的問題是為了協助您觀察身心適應狀況，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. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
* 有自殺的想法	0	1	2	3	4
合計分數					分

- ★ 1 至 5 題之總分
 - ★ 0-5 分：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話，抒發情緒。
 - ★ 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
 - ★ 15 分以上：重度情緒困擾，建議尋求專業輔導或身心科治療。
- * 有自殺的想法：本題評分為 2 分以上（中等程度）時，建議尋求專業輔導或身心科治療。

當您的分數大於等於 10 分以上，可致電尋求協助（如右表電話專線），讓我們陪伴您一起渡過：

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
- ★ 馬偕醫院平安專線
(02) 2531-0505、(02) 2531-8595
- ★ 亞東紀念醫院自殺防治專線 0917-567995

如果有家庭關係疑惑、困擾等可以撥打以下諮詢專線：

- ★ 同志 / 同志父母夜間諮詢專線 (02) 2392-1970
- ★ 全國婦幼 24 小時保護專線直撥 113
- ★ 內政部移民署外國人在台諮詢專線 0800-024-111
- ★ 全國家庭教育中心諮詢專線 412-8185
- ★ 全國未成年懷孕諮詢專線 0800-257-085
- ★ 人口販運通報專線直撥 110
- ★ 衛生福利部老朋友專線（長者家庭）0800-228-585
- ★ 新北市新住民家庭服務中心 0800-250-880

如果有失業、債務及經濟問題等可以撥打以下諮詢專線：

- ★ 福利諮詢中心專線 1957
- ★ 法律扶助基金會預約面談專線 (02)2322-6666
- ★ 法律扶助基金會電話諮詢專線 (02)412-8518#2
- ★ 新北市板橋區社會福利服務中心專線 (02) 2953-7301

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/>

線上課程宣導

E 等公務園 + 學習平台：
<https://elearn.hrd.gov.tw/mooc/index.php>



E 等公務園 + 學習平台

全部主類別 全部次類別 小類 小類 所有加選單元 查詢關鍵字



搜尋「幸福捕手」
即可找到該課程

幸福捕手

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

人人皆為幸福捕手

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成想自殺的人在行為前曾發出警訊，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「幸福捕手」，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
- ♥ 過度的抽菸、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或意外事件

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。
- ♥ 不要在社區中傳誦或渲染。

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！」

牽 Loving

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. 告知你所了解的關於自殺者的狀況。
 - 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。