



幸福in高雄 捕手GO~GO~GO~



# 生命守護天使-校園篇

高雄市政府衛生局





# 打破僵固思維—小短片





# 自殺防治新口訣

『BHC-5L』 (Being happiness catchers - 5L)

- ⊗ Looking : 看
- ⊗ Listening : 聽
- ⊗ Learning : 轉
- ⊗ Loving : 牽
- ⊗ Living : 走





# BHC-5L : Looking 看

**觀察**，察覺自殺危險性  
注意！他/她有沒有與平常不同??

Q: 青少年自殺有沒有什麼值得注意的警訊？

- ◎ 對日常活動失去興趣
- ◎ 成績全面性的退步
- ◎ 努力程度降低
- ◎ 在教室裡不守規矩
- ◎ 無法解釋、或反覆的缺席或曠課
- ◎ 過度的抽菸、飲酒、或藥物不當使用
- ◎ 導致警力介入和學生暴力的意外事件

→ 最重要的是，**任何一次**的自殺企圖都是自殺者**向外界求助**的訊號，我們不應該將其誤解為只是為了獲得他人的注意而忽略！

(全國自殺防治中心，2008)



# 自殺徵兆--言語/文字

- ⊙ 留下自殺的筆記或警告、暗示，表現出想死的念頭。
- ⊙ 可能直接說出，或在網誌或唱歌等表現如：  
「以後不要再給你們添麻煩了」、「我什麼都做不好，沒有用」、「只要我消失，問題都會解決」、「已經沒有關係了」、「沒有人關心我的死活」…等。





## 自殺徵兆--行為/外觀

- ◎ 表情平淡、說話慢、眉頭深鎖、垂頭喪氣、憂鬱、悲傷。
- ◎ 顯得疲憊、身體常有不明原因不適，如頭痛、頭暈、胃痛…等。
- ◎ 減少社交活動，變得疏離、淡漠。
- ◎ 越來越不想和朋友家人交談或接觸，退縮，不想動。
- ◎ 突然的，明顯的行為改變，跟平常不一樣。如睡眠、飲食習慣改變。





## 自殺徵兆--環境/疾病

- ◎ 生活遽變，情緒極不穩定，想以死解決問題或逃避現實。
- ◎ 重要人際關係的結束：至親死亡、失戀。
- ◎ 家庭發生大變動，如財務困難、搬家等。
- ◎ 顯示出對環境的不良適應，並因而失去信心。
- ◎ 自己或家人罹患絕症或長期慢性病。
- ◎ 精神疾病呈現精神錯亂現象。
- ◎ 憂鬱症。





# BHC-5L : Listening 聽

☞ 仔細聆聽，做個關懷的傾聽者。

- ☉ 當周圍有人談及自殺念頭時，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，或可阻斷其自殺的念頭。
- ☉ 我們可以當聽眾，耐心聽他的痛苦心聲，讓他感覺有人關心他。
- ☉ 不要與他爭辯，也不要否定、忽略，或是說”你在開玩笑吧！”。
- ☉ 鼓勵他表達感覺，鼓勵支持適度表達憤怒，讓他知道不必獨自承受。
- ☉ 告訴他你的關心，也表達想協助的意願。



# BHC-5L : Listening 聽

## ◆ 練習運用傾聽的技巧

### ➤ 語言

- ✓ 以簡單的語句，如：「哦！」、「嗯嗯！」、「嗯哼！」、「是喔！」、「是是是！」、「我懂」、「我了解」、「原來如此」等回應，並且不打斷對方的訴苦、不急著給予建議。

### ➤ 非語言

- ✓ 目光、眼神**注視**，讓對方感受到你是很專心的在聆聽。
- ✓ **臉部表情**，可表達你對於傾聽內容的感受。
- ✓ 身體適當**前傾**朝向對方。
- ✓ 適時的**點頭**給予回應。



## 適當回應與支持陪伴

- ◆ 我不知道你發生了什麼回事，但我願意聽你慢慢說。
- ◆ 你說的這些煩心的事，我知道你一定不好受，我會在你身邊一直支持著你的，讓我們一起想辦法度過這難關。
- ◆ 我很關心你，但又不知道該怎麼辦，我會陪你一起找老師談談，幫你度過這個難關。



# BHC-5L : Learning 轉

- ☆ 「念頭轉個彎，人生大不同！」
- ☆ 事情本人沒有好壞，全歸因於個人對事情的態度與解讀。
- ☆ 當想法轉變時，行為、運氣、人生也會跟著轉變！
- ☆ 透過訓練而強化正向思考，學習轉念的重要性。



# 照樣造句，練習轉念

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！



☆ 運用還好、何不、不如、幸好、搞不好、沒關係、下次、大不了等字，完成下面的句子

- 早上睡過頭…
- 沒趕上公車…
- 掉了一百塊…



# BHC-5L : Learning 轉

☆ 你或你的同學，常會遇到哪些壓力或不開心的事？  
一起運用剛剛的技巧，試著”扭轉乾坤”！

## ● 被老師罵

- Ⓜ 搞不好老師覺得你很有能力，所以才想刺激你一下！
- Ⓜ 可能老師今天心情不好…
- Ⓜ 還好老師是用講的不是用打的！耳朵痛總比皮肉痛！

## ● 這次考試退步了…

- Ⓜ 還好還有下一次機會！下一次就很容易是進步的耶！
- Ⓜ 當第一名其實很辛苦，每個人都想贏你，偶爾換別人當一下也不賴！還可以享受一下追趕的FU。



# BHC-5L : Learning 轉

☆ 你或你的同學，常會遇到哪些壓力或不開心的事？  
一起運用剛剛的技巧，試著”扭轉乾坤”！

● 失戀了…

- ◎ 還好早點認清這不是我的 Mr./Miss Right !
- ◎ 幸好我還有這群朋友(或家人)可以陪我！
- ◎ 不如去KTV大唱大吼大哭大笑一場，可以盡情發洩！
- ◎ 終於可以做自己！不用再牽就對方，還被朋友嫌「重色輕友」！



## 比下有餘－實際演練

### ☆你羨慕誰？原因？

- ✓ 例如：「我羨慕有錢人，因為他們要什麼有什麼！」。
- ✓ 回應：「雖然你不是有錢人，可是你豐衣足食，不必擔心三餐沒著落！」。

### ☆誰會羨慕你？原因？

- ✓ 例如：「○○朋友羨慕我，因為我很會講笑話逗別人開心」。

→要看到自己所擁有的、別人所羨慕你的！



## 比下有餘－實際演練

☆請大家說出其中一位同學的優點。

●被稱讚者**必須要接受大家的稱讚**，如：「真的嗎？」、「謝謝你！」。**不可說出否定自己的言詞**，如：「啊沒有啦！」、「哪有想你說得那樣」

●例如

☆稱讚：「我覺得你待人和善！」

☆回應：「謝謝你讓我發現原來我擁有這個優點！」

→讚賞、認同可是促進正向思考的動力，透過練習，學習稱讚、認同別人與自我。



## 比下有餘－實際演練

◆請試著說出**自己**的十個優點。

- ✓其他人給予認同：「真的耶!」、「你擁有這個優點我超羨慕的!」、「對啊對啊!」。
- ✓最後請將自己的優點記錄下來。

→原來我也是很棒的!

強化對自己的信心與價值感!



# BHC-5L：Loving 牽

∞ 拉起愛的小手，牽出幸福捕手安全網

- 團結力量大。
- 當你發現身邊的同學、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。
- 在需要的時候，別忘了還可以尋求其他專業人員的協助。





# 人際關係網絡圖

## 評價性支持

- 老師能夠幫助我建立信心。
- ○○○○遇到困難總是能保持積極的態度應對，是我學習的對象。

## 情感性支持

- 當我快樂時，會分享給○○○○。
- 當我難過時，會訴苦給○○○○。
- 當我有秘密時，會跟○○○○分享。



## 工具性支持

- 父母能夠給予我金錢上的援助。
- 當我快遲到時，○○○○會載我去。

## 資訊性支持

- 當我遇到困難時，哥哥會給我建議，並且引導我。

## 整體支持

- ○○○○總是陪伴、支持著我，當我快樂、難過、遇到困難、需要任何幫助都少不了他，他真是我這輩子的貴人。



# 資源轉介與持續關懷

- ◆ 你告訴我你的心事，我感覺到你是信任我的，但是，有些事情除了自己煩惱外，我們還可以找老師一起商量，聽聽看大人們的意見。
- ◆ 學校輔導室
- ◆ 兒福聯盟-南區辦事處：(07) 350-1959
- ◆ 天使心-高雄服務處：(07)558-5940
- ◆ 張老師協談專線：直撥1980
- ◆ 24小時安心專線：0800-788-995
- ◆ 婦幼專線：113



# BHC-5L : Living 走



人生還有很多新選擇—快樂生活向前走  
可以陪他/她去...

- ★ 轉移注意力的—陪同報名各項社團活動：電腦課、舞蹈課，或一起去當志工
- ★ 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
- ★ 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
- ★ 尋找人生價值的—諮商、成長課程、算命
- ★ 社會資源及醫療資源—陪同尋求社會資源或醫療門診



# 減壓小秘訣

- ◆ 每天持續適度地運動
- ◆ 靜坐冥想
- ◆ 充分的營養
- ◆ 充足的睡眠
- ◆ 聆聽美妙的音樂
- ◆ 換個想法，換個世界



## 結語

- ◆ 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。
- ◆ 心情低落的人，不一定聽得下你的勸告，但是你的支持與陪伴常是更有效的方法。
- ◆ 心情低落的人，常執著在某一個負向情緒中，更需要我們陪伴他尋找人生新選擇。



人不是被事情困住，  
而是被「對那件事情的看法」困住！



# 自殺防治網絡轉介

## ☆ 自殺威脅者

- 通報119、110現場處理

## ☆ 自殺未遂者

- 醫療機關(構)
- 其他機關(構)

## ☆ 自殺意念者

- 高風險個案



人人都是珍愛生命的守護天使