

# 自殺防治守門人123步驟— 就像CPR一樣簡單

1問



2應



3轉介

- 主動關懷與積極傾聽  
To Ask
- 適當回應與支持陪伴  
To Persuade (Respond)
- 資源轉介與持續關懷  
To Refer

**24小時安心專線 0800-788-995**

1問

To Ask

主動關懷與積極傾聽

★ 傾聽---他想說的，紓發情緒--他想哭讓他哭

## 2應

# 適當回應與支持陪伴

To Persuade (Respond)

★ 第一步：

同理心-----你可體會到他現在的心情、處境

★ 第二步：

詢問他-----需不需要協助，可以幫他什麼

讓他感到自己並不孤單，有人願意支持、陪伴他一起度過難關

# 3轉介

## 資源轉介與持續關懷

To Refer

### 轉介心理、精神醫療資源

#### ☎心理諮詢電話

24小時安心專線 0800-788-995(全年無休)

老人諮詢服務中心0800-228-585(週一~週五 08:30~12:00 13:00~18:00)

男性關懷專線 0800-013-999(9:00~23:00 全年無休)

兒童青少年晤談專線0800-017-685(週二~週五 9:00~12:00、14:00~17:00)

#### ☑高雄市精神醫療資源

☆相關高雄市心理、精神資源請至本局全球資訊網/心理衛生專區/心衛資源下載參考



3轉介

To Refer



資源轉介與持續關懷



填報【高雄市政府自殺高風險個案轉介單】

通報條件：

- (一) 簡式健康量表 (BSRS) 總分達15分以上。
- (二) 簡式健康量表 (BSRS) 自殺想法檢測結果達2分以上
- (三) 達高自殺風險個案條件任何1項者。
  - 1. 再自殺者
  - 2. 本次自殺方式為上吊、燒炭、汽車廢氣、開瓦斯、跳樓、喝農藥者
  - 3. 個案陳述有具體自殺計畫 (明確的時間與自殺方式)
  - 4. 65歲以上獨居、無家庭、社會支持薄弱或久病不癒之老人

☆符合上述其中一項，請傳真轉介高雄市政府衛生局  
傳真電話：7132870

通報聯繫電話：7134000轉5413(正常上班時間)

不是路已走到盡路，而是該轉彎了

(請幫幫 - 救救我)

0800-788-995 

衛生署24小時 **免付費** 自殺防治諮詢專線

珍愛生命守門人 你我都能**123**



高雄市政府衛生局 關心您

## 心情溫度計

請您仔細回想「在最近一星期中(包括今天)」，以下問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選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. 感覺容易苦惱動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 感覺比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難、不易入睡或易醒	0	1	2	3	4
6. 有自殺想法	0	1	2	3	4

憂  
苦  
感  
緊  
睡

1~5題得分說明

- < 6分
- 6~9分
- 10~14分，第6題1分以上
- 15分以上，第6題2分以上

建議事項

- 非常好！請繼續保持快樂心情別氣餒，打電話和朋友聊聊吧
- 建議尋求心理衛生相關資源協助
- 建議尋求衛生局精神醫療資源協助