



關鍵時刻!

如何幫助想自傷的人?

自傷的徵兆



異常情緒反應

透露自傷企圖/異常冷靜/開朗



明確自傷計畫

買農藥/木炭/寫遺書



突然託付重要事物

至親/寵物/財產



在對方最需要關心時，
及時發現自殺訊息適時給予鼓勵與協助。



該如何幫助他/她？

其實不難，善用三個技巧：

一問 二應 三轉介



一問：「主動關懷、積極傾聽」

主動詢問，讓他/她感受關心！！

「最近是不是不開心？」

「會不會有想不開的念頭？」

「會不會覺得活著沒意義，沒有人在乎？」

我們可以這樣問



二應：「適當回應、支持陪伴」

耐心傾聽，讓他/她知道自己不孤單!!

確認自傷意圖後，
適當回應與提供陪伴，
傾聽與理解持續關懷!!



三轉介：「資源轉介，持續關懷」

轉介重要親友關懷、專業諮詢機構輔導或
各級衛生中心、醫療機構資源持續輔導!!



除被動阻止自傷，
也要主動積極的協助轉介處理，
保證個案隱私安全及尊重個案意願!!



心情不好的時候,可以打給我們談談心喔!!



面對逆境、勇於求助
你/妳將不再孤單
我們與你/妳相伴

海洋委員會海巡署關心您

生命線 1995

張老師 1980

安心專線 1925

婦幼保護專線 113

衛福部男性關懷專線
0800-013-999

海巡署溫老師諮詢專線
0800-011-580