

正本

檔 號：
保存年限：

新北市政府衛生局 函

地址：22006新北市板橋區英士路192-1號

承辦人：巫怡靜

電話：(02)22577155 分機2856

傳真：(02)22579398

電子信箱：AH4781@ntpc.gov.tw



24158

新北市三重區重新路5段646號8樓

受文者：新北市藥師公會

發文日期：中華民國106年2月23日

發文字號：新北衛心字第10603384242號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：幸福捕手申請單張及文宣各1份

主旨：檢送本局「正向轉念」宣導紓壓講座申請單及文宣，請貴單位踴躍申請，請查照。

說明：

- 一、本局自99年開辦職場紓壓宣導課程，課程內容包含轉念及正向思考等生活概念與技巧，強化自助助人之能力(課程全程免費)。
- 二、請貴單位轉知所屬機關及同仁，踴躍申請免費講座並鼓勵同仁參加，申請講座請於確認課程時間前1個月(課程時間依貴單位彈性安排)電郵或傳真申請表予本局聯繫窗口巫小姐(AH47811@ntpc.gov.tw，傳真(02)22579398)，並請來電確認，俾利後續安排作業。若有疑問亦可來電洽詢(02)22577155分機2856。

正本：新北市藥師公會
副本：

局長 林奇宏 公假
副局長 高淑真 代行



本案依分層負責規定授權業務主管決行





- ◇ 申請資訊來源：_____
- ◇ 申請單位：_____
- ◇ ※ 單位屬性：公部門 私部門
- ◇ 單位地址：_____
- ◇ 聯絡人(含職稱)：_____
- ◇ 聯絡人電話：_____ 分機：_____
- ◇ 聯絡人信箱：_____



- ◇ 辦理宣導時間：

(建議 60 分鐘至 90 分鐘尤佳) 如宣導多場請逐一填寫，欄數不夠請自行新增！

一般宣導 106 年 ____ 月 ____ 日 上/下午 ____ : ____ ~ ____ : ____。

一般宣導 106 年 ____ 月 ____ 日 上/下午 ____ : ____ ~ ____ : ____。
- ◇ 宣導對象：_____
- ◇ 預計參與人數(最低人數至少 20 人以上之團體)：_____ 人

免費申請

- ※ 是否願意開放一般民眾前往聽講：是 否 ；是否同意本局將拍攝之照片上傳至臉書：是 否
- ◇ 備註：_____

幸福捕手(生命守護天使/紓壓達人)課程介紹：

本課程主要是教導民眾如何放鬆壓力，找到正面的能量，另外提供一些相關資源。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。

- 看 (Looking) : 觀察
- 聽 (Listening) : 聆聽
- 轉 (Learning) : 轉念
- 牽 (Loving) : 牽起人際網絡，建構幸福捕手安全網
- 走 (Living) : 嘿皮(Happy)人生齊步走



- ※ 本講座為提供新北市 29 區單位申請，本課程無須付費，假日亦可申請。
- ※ 請於辦理課程前 1 個月向本局提出申請，場地時間由單位提供，並致電確認，以利安排講師前往。
- ※ 課程依申請單位設定之宣導對象年紀進行教材挑選。
- ※ 授課講師為衛生局委託淡水馬偕醫院所培訓的講師！
- ※ 此為宣導課程，如課程中有發現推銷行為，也請您與本局聯繫。
- ※ 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。

新北市社區心理衛生中心 (聯絡窗口：巫小姐)

電話	(02)2257-7155 分機 2856	傳真	(02)2257-9398	信箱	Ah4781@ntpc.gov.tw
----	-----------------------	----	---------------	----	--------------------



牽

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！要給其他人際、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

嘿皮(Happy)人生齊步走，給予人生的其他選擇、選頂，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

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
- ★ 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：

- ★ 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
- ★ 全國未成年懷孕諮詢專線 0800-257-085

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) 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 小時免付費戒癮成功專線 0800-770-885
 - ★ 新北市戒酒醫療服務專線 (02) 2257-2623

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

幸福捕手 看聽轉牽走

守護你和我

想更多一點的使
可以幫助到你身邊的朋友



看聽轉率走

人人皆為幸福捕手

你是否曾經注意到我們遇運的家人、鄰居、朋友透露他們對生命危險的訊息？您是否知道如何察覺異樣呢？您知道如何適時伸出援手嗎？自殺意念並非突然，約有6成想自殺的人在行前曾發出警訊，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、率、走」
(BHC-5L, Being Happiness Catchers)
5人口訣，讓你我成為「幸福捕手」，
幫助別人。



幸福捕手粉絲團



看

觀察、觀察自殺危險性，注意他的言行與平常不同。

Looking



- 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)
- 導致壓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

傾聽，訓練聆聽技巧，做一個好的傾聽者。

Listening



用「眼睛、耳朵、心」聽他說，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，也表達你想幫助的意願，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：以簡單的話句回應，如：喔、嗯、嗯、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，身體適當點頭朝向對方，適當的點頭給予回應。

不要做的傾聽

- 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。
- 不要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。
- 不要在社區中傳論或渲染。

轉

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。

Reversing



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，而是該轉變了」，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。

傾聽分享

美國棉麻羅福家中曾失竊，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！」