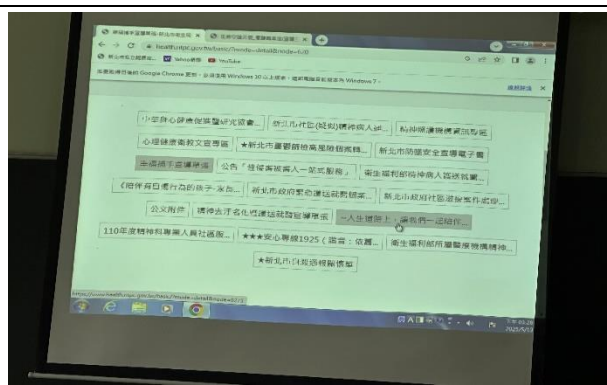
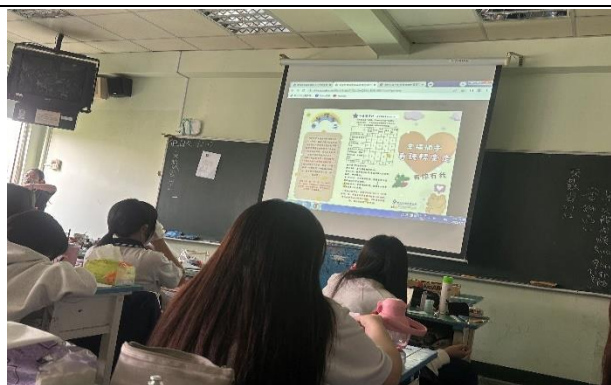


家庭教育課程設計教學活動成果

活動(課程)名稱	113 學年度幸福補手有你有我		
辦理地點	各班教室	參加對象	全校師生
辦理時間	週五班週會及輔導課時間		
主題	幸福補手有你有我-校園幸福補手自殺防治守門人		



轉 聽 看 走

你是否曾注意過我們周遭的家人、鄰居、朋友透露出對生命倦怠的訊息？你是否了解該如何辨識並覺察這些異常訊息？而當接收到這些訊息時，你又是知道該如何適時伸出援手呢？

自殺行動並非突發，約有6成想自殺的人在行為前曾發出警訊，而有時可能只需要一句話、一個微笑、一聲問候、一個關心的眼神，就有機會讓他改變心情、解開心結。

透過「看、聽、轉、牽、走」(BHC-5L, Being Happiness Catchers)五大口訣，揪住危機訊號，成為彼此生命中的「幸福捕手」。

心情溫度計 (簡式健康量表 BSRS-5)

觀察自身身心狀況，仔細回想最近一星期內(包括今日)，下列問題你感到困擾或苦惱的程度，圈選出最能代表你感受的答案。

	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

★計算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談，抒發情緒。

★10-14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮詢或接受專業諮詢。

★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。當你的分數大於或等於10分，可致電尋求協助，讓我們陪你一起度過！

幸福捕手 看聽轉牽走

有你有我



新北市政府衛生局
Department of Health, New Taipei City Government
新北市社區心理衛生中心
New Taipei Community Mental Health Center

看 Looking

看徵兆，觀察言語和行為，有沒有與平常不同？

!!! 警 訊

心情低落 喪失興趣 暴食/厭食



睡眠異常 自傷

聽 Listening

聽心聲，不批判、不評論，做個關懷的傾聽者。

!!! 傾聽技巧

語言 以簡單的語語回應，且不打斷他的訴苦，不急著給建議。

非語言 目光、眼神注視，讓對方感受到你正專心的聆聽，身體微向前傾向對方，偶爾點頭給予回應。



轉 Learning

轉念頭，陪伴對方一同轉換視角，以正向思考看見不同的新選擇。

「路不是到底了，而是該轉彎了」。我們可以適時運用轉折詞造句(如還好、何不、不如、幸好、搞不好、下次等等)，提供他新的想法與正向思考的可能性，使同一件事能夠有不同思考立場。



牽 Loving

牽資源，牽起社會支持與人際網絡，給予支持陪伴，連結起社會安全防護網。

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，避免他採取負面行動。



在需要的時候，可以尋求其他專業的協助。

衛生福利部 安心專線	直撥 1925	24小時
各縣市生命線協會	直撥 1995	24小時
各縣市 張老師 基金會	直撥 1980	週一至週六 09:00-12:00 14:00-17:00 週日 09:00-12:00 14:00-17:00



心情檢測站



社區心理衛生中心



新北衛什麼

走 Living

走向新選擇，陪伴對方看見人生其他可能的新生活，嘗試不同的生命體驗。

報名社團

抒發情緒



尋找資源

尋找人生價值



幸福捕手有你有我 課後問卷

課後小測驗

1.自殺是個禁忌話題，要自殺的人不會主動說，所以我們最好也不要主動提。
(是非題)*

是

否

2.下列何者不是自殺的危險因子？(單選題)*

精神疾病

物質濫用

曾經有創傷的經驗

良好的家庭支持系統

3.如何提供有自殺徵兆的人適當關懷與傾聽？(單選題)*

詢問他的心聲與感受

責備他的消極讓他振作

告訴他凡事靠自己振作

打斷他的陳述，當下提供建議

4.有關幸福捕手 5 字口訣「BHC-5L」(BEING HAPPINESS CATCHERS-5L)意指什麼？請依序排列。(單選題)*

看轉牽走聽

轉聽看走牽

看聽轉牽走

走牽轉聽看

5.當有心理壓力或情緒困擾時可撥打哪些專線尋求協助呢？(多選題)*

衛生福利部安心專線 1925

張老師專線 1980

生命線 1995

長照專線 1966

幸福捕手有你有我 課後問卷

課後小測驗

1.自殺是個禁忌話題，要自殺的人不會主動說，所以我們最好也不要主動提。
(是非題)*

是

否

2.下列何者不是自殺的危險因子？(單選題)*

精神疾病

物質濫用

曾經有創傷的經驗

良好的家庭支持系統

3.如何提供有自殺徵兆的人適當關懷與傾聽？(單選題)*

詢問他的心聲與感受

責備他的消極讓他振作

告訴他凡事靠自己振作

打斷他的陳述，當下提供建議

4.有關幸福捕手 5 字口訣「BHC-5L」(BEING HAPPINESS CATCHERS-5L)意指什麼？請依序排列。(單選題)*

看轉牽走聽

轉聽看走牽

看聽轉牽走

走牽轉聽看

5.當有心理壓力或情緒困擾時可撥打哪些專線尋求協助呢？(多選題)*

衛生福利部安心專線 1925

張老師專線 1980

生命線 1995

長照專線 1966

家庭教育課程設計教學成果

課程名稱	普科(生命教育)	職科(生涯規劃)	
上課班級(對象)查	觀一 43 班(41 人)	普一 127 班(34)人	普一 128 班(35 人)
113-1 上課節數	每周一節(50 分鐘)		
主題	校園師生情，真心畫(話)感恩		
學習重點	學生能利用教師節的機會，先自我療癒並結合纏繞畫的創作，完成小卡片，送給想表達感恩之意的老師。運用結合纏繞畫達到抒發情緒與情感表達。		

