

關鍵一刻 拯救一生

Take a minute, change a life

如何幫助想自殺的人？



衛生福利部

Ministry of Health and Welfare



全國諮詢及救援服務專線

- | | | |
|---|--------|--------------|
| 1 | 安心專線 | 1925(依舊愛我) |
| 2 | 生命線 | 1995 |
| 3 | 張老師 | 1980 |
| 4 | 婦幼保護專線 | 113 |
| 5 | 男性關懷專線 | 0800-013-999 |

自殺徵兆

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



異常情緒反應

(透漏自殺企圖/異常冷靜or開朗)



明確自殺計畫

(買農藥/木炭/寫遺書)



突然託付重要事物

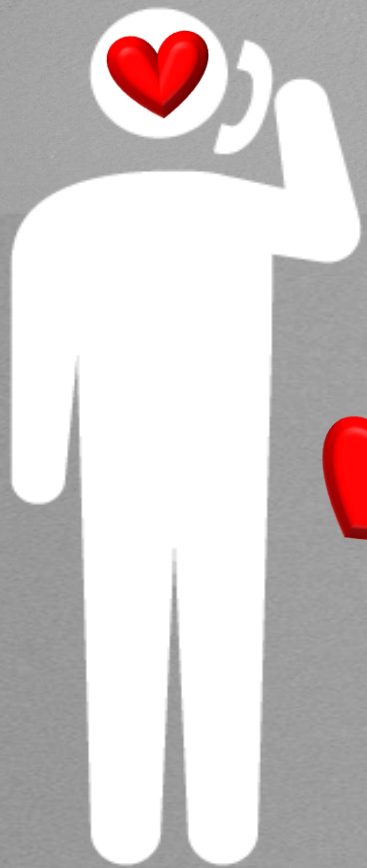
(至親/寵物/財產)



如何幫助他？

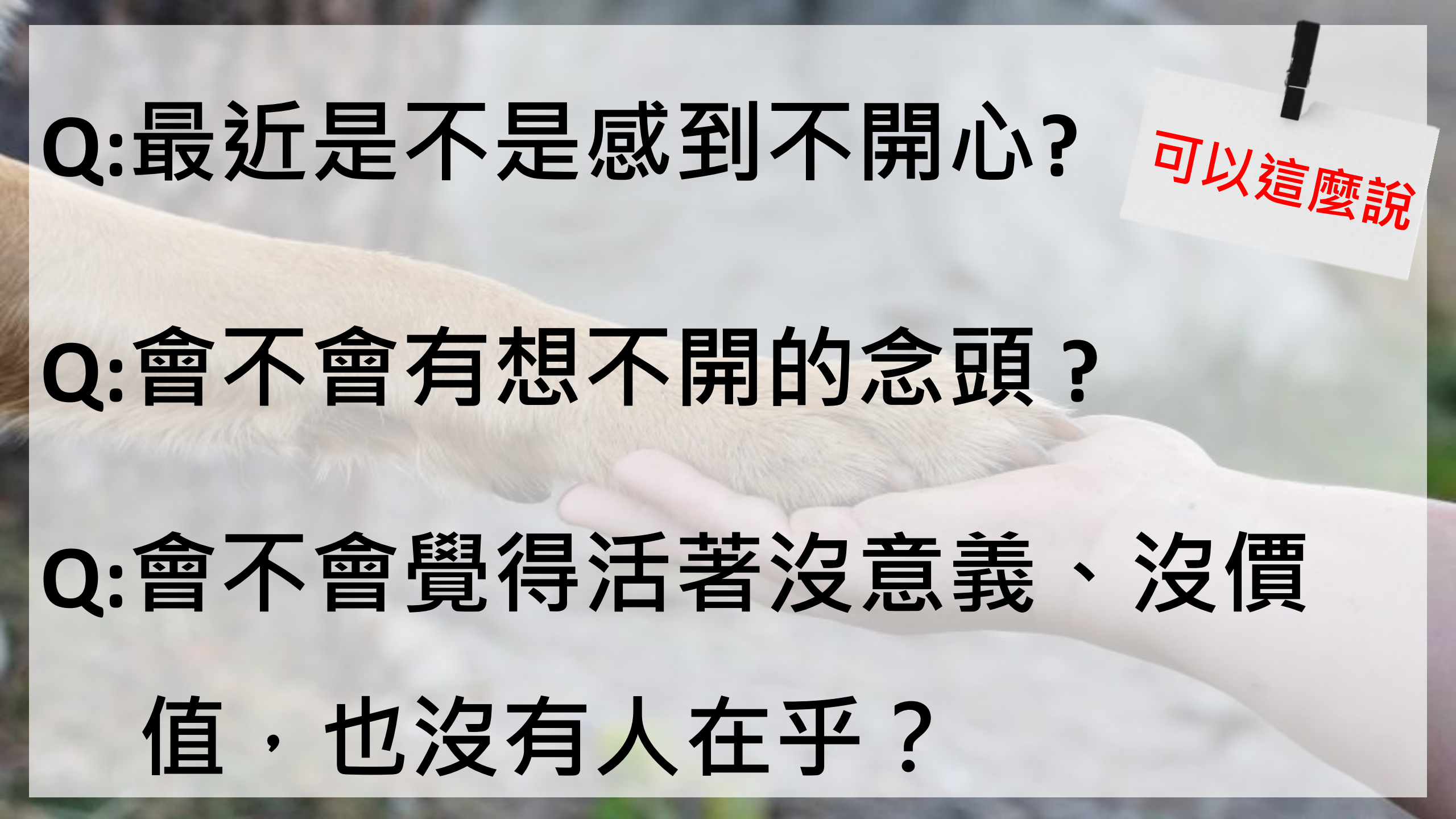
1問

主動詢問，讓他
感受關心



該如何詢問呢？



A close-up photograph of a person's hand gently holding a light-colored dog's paw. The background is softly blurred. In the upper right corner, a white sticky note is pinned with a black clip, containing the text '可以這麼說' in red.

Q:最近是不是感到不開心?

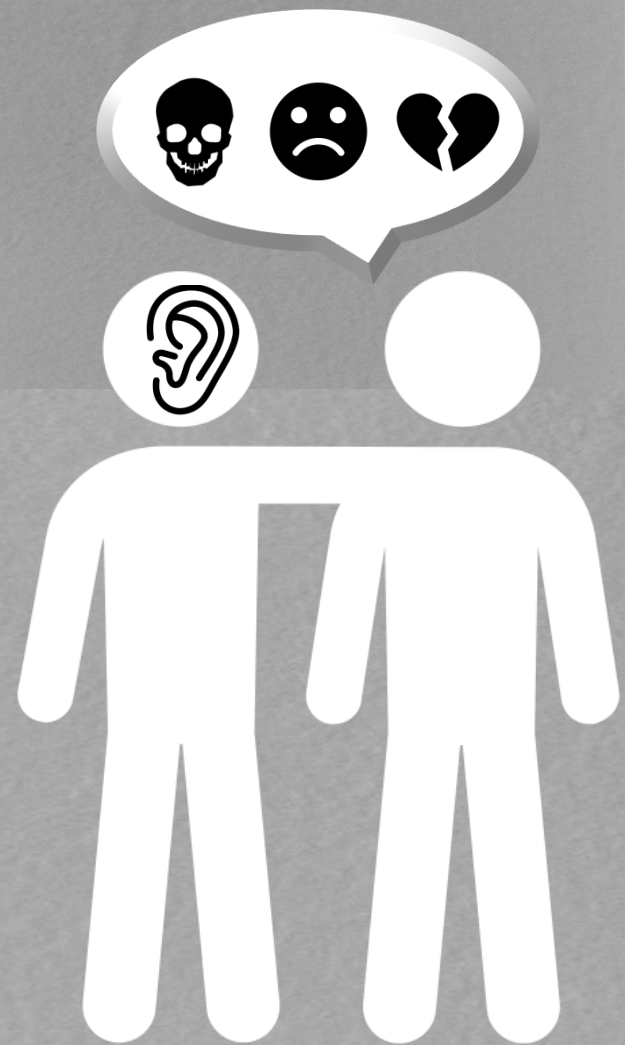
可以這麼說

Q:會不會有想不開的念頭?

Q:會不會覺得活著沒意義、沒價值，也沒有人在乎?

2應

耐心傾聽，讓他
知道自己不孤單





3轉介



**重要親友
持續支持與關懷**



**安心專線
1925(依舊愛我)**



**各縣市心衛中心
醫療機構**

臺南市心理衛生中心服務資源

臺南市心理衛生中心服務資源：

(1)服務據點：

- a. 臺南市鹽水區社區心理衛生中心(地址：鹽水區武廟路 21 號)
- b. 臺南市北區社區心理衛生中心(地址：北區公園北路 102 號)

(2)服務項目：

- a. 提供心理衛生資訊。
- b. 心理健康諮詢服務。
- c. 心理衛生宣導及教育課程。
- d. 心理健康檢測。
- e. 自殺通報及關懷與轉介服務。
- f. 自殺高風險追蹤輔導。
- g. 珍愛生命守門人教育訓練。
- h. 災難心理衛生工作。

(3)聯絡方式：06-2679751、06-6357716。

(4)社區心理衛生中心上班時間：星期一至星期五 8:00~12:00、13:30~17:30

(國定例假日休息)。

(5)臉書宣導：臺南市社區心理衛生中心『好心情』粉絲團。

本市心理師執行通訊心理諮商業務核准機構

編號	機構名稱	地址	連絡電話
1	衛生福利部嘉南療養院	台南市仁德區裕忠路 539 號	06-2795019
2	寬欣心理治療所	台南市北區育德一街 227 號	06-2510966
3	元品心理諮商所	台南市安平區安平路 428 號	06-2229592
4	禾心心理諮商所	臺南市北區中華北路二段 80 巷 65 號	06-3587725
5	日安心理治療所	臺南市南區夏林路 167 號 5 樓	06-2643939
6	潛心心理諮商所	臺南市永康區東橋 12 街 172 號 C 棟 2 樓之 6 號	0960945160
7	上善心理治療所	臺南市北區林森路三段 77 號 2 樓	06-2375555
8	心家心理治療所	臺南市東區府連路 190 號-2 號	06-2160959
9	曙光角落心理諮商所	臺南市東區崇明路 155 巷 4 號	0978909965
10	自然就好心理諮商所	臺南市東區慶東街 214 號	06-2752858
11	心物語心理治療所	臺南市永康區東橋一路 530 號	06-3025663
12	慈恩心理治療所	臺南市永康區中華西街 21 巷 15 號	06-3035920
13	看見愛心理諮商所	臺南市安平區永華二街 183 號	06-2977769
14	看見光亮心理諮商所	臺南市北區海安路三段 985 巷 27 弄 13 號	06-3584327

編號	機構名稱	地址	連絡電話
15	奇美醫療財團法人奇美醫院	臺南市永康區中華路 901 號	06-2812811
16	明如身心診所	臺南市佳里區文化路 178 號	06-7225656
17	這會心理諮商所	臺南市市關廟區南雄路二段 30 號	0918071281
18	緩緩心理諮商所	臺南市北區開元里北園街 124 巷 10 弄 64 號 2 樓	0902-009830 0902-009831 0902-009832

資料來源：行政院人事行政總處「各縣市心理師執行通訊心理諮商業務核准機構」更新日期：111 年 5 月 16 日

進行測薦

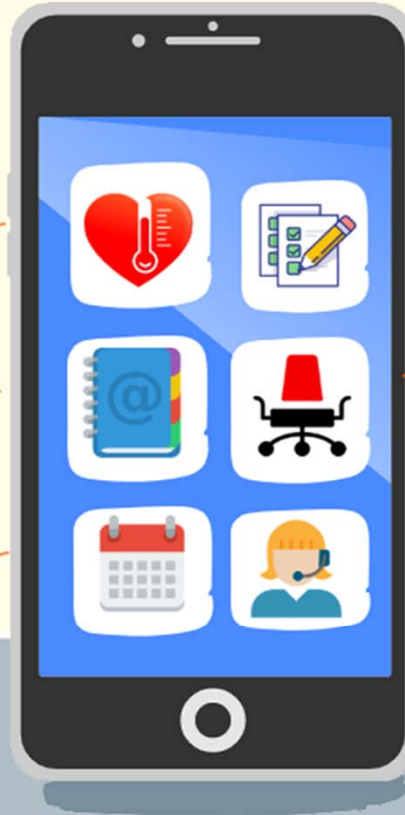
簡式健康量表BSRS-5

健康秘笈

心理衛生電子書/影音

檢則設定

鬧鐘提醒自我檢則



測薦系統紀錄

紀錄心理困擾程度變化

心衛資源

精神中心心理衛生資源地圖

求助專線

心情不好想找人聊聊嗎



ios/Android
立即掃描下載

心情溫度計APP