

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

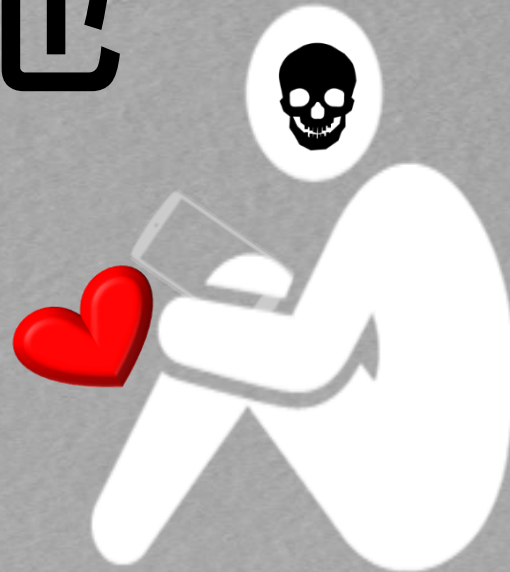
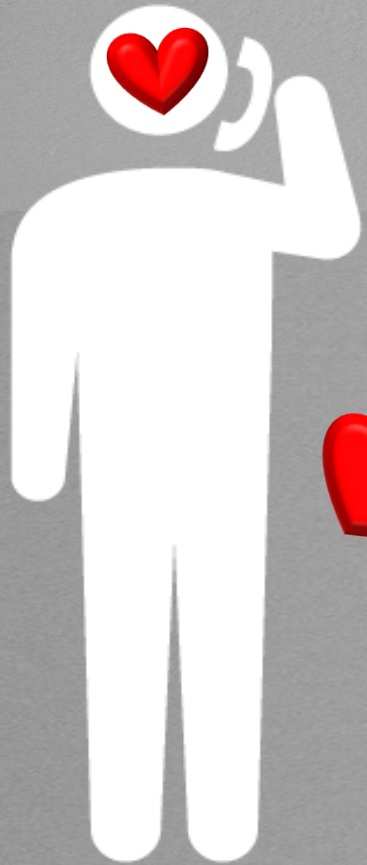
(至親/寵物/財產)



如何幫助他？

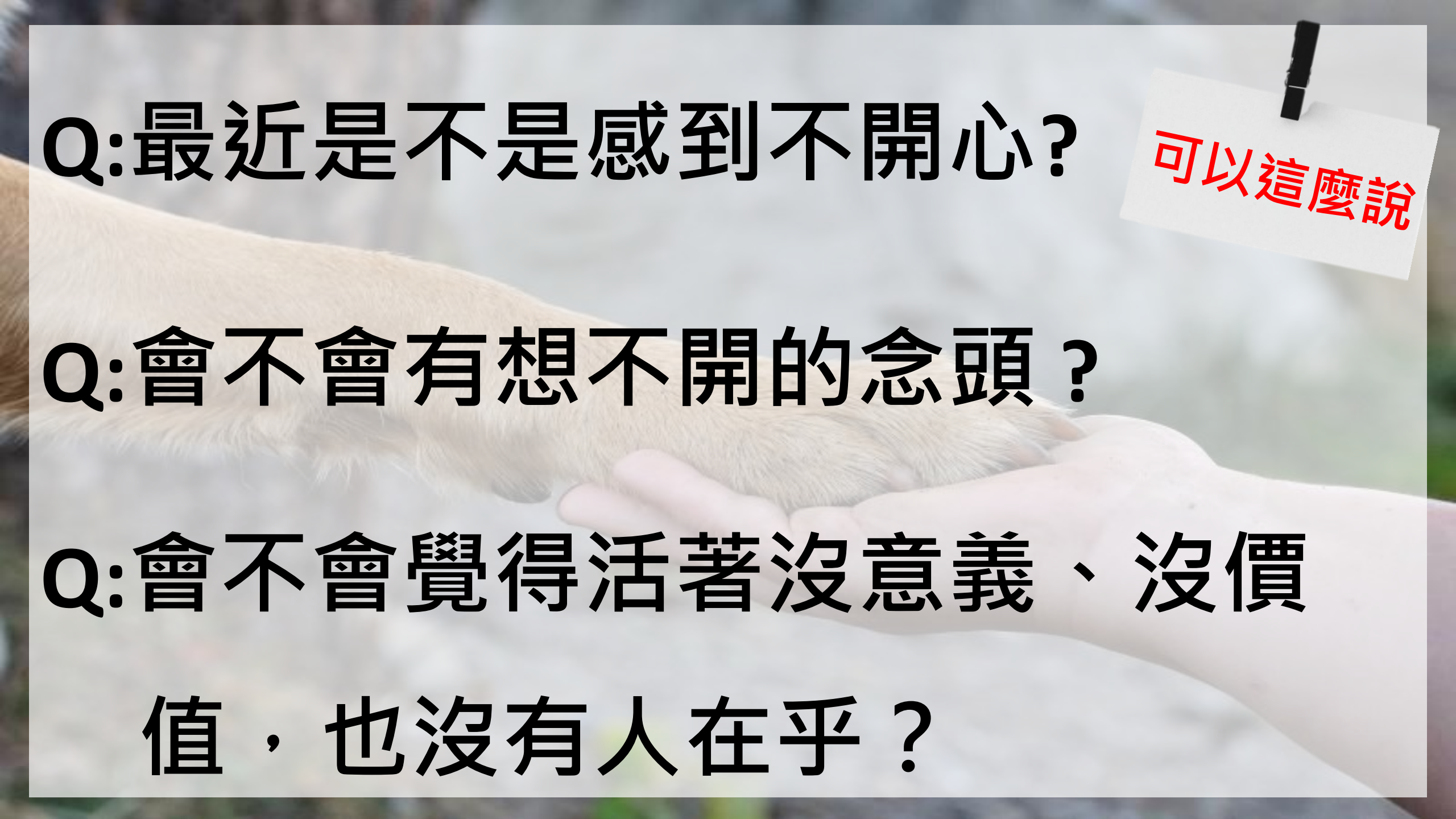
1問

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?

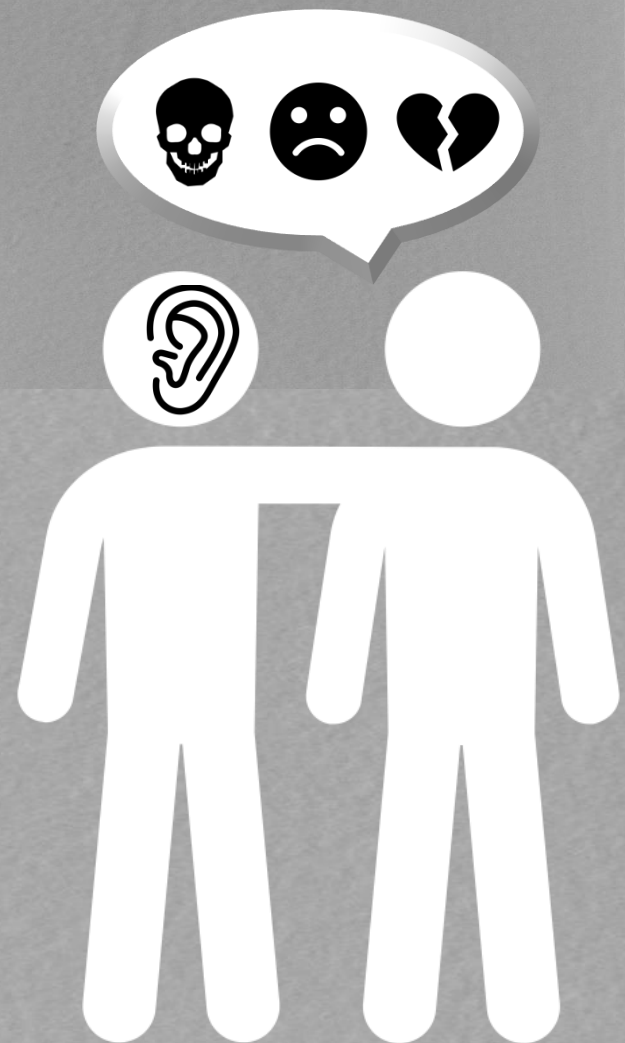
可以這麼說

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**