



新北市旅館業從業人員 研習及座談會

幸福捕手-自殺防治守門人
&毒品危害防治



新北市社區心理衛生中心
New Taipei Community Mental Health Center

113.05.27

日常生活周遭，是否曾聽聞這樣的事？

PASTE YOUR HEADER

觀光飯店傳房內上吊 35歲女子無生命跡象

某縣山區1間觀光飯店的房務人員，昨天下午進入客房，在浴室驚見女子上吊。

據了解，這間飯店房務人員昨下午1點20幾分許，進入房間後，卻在浴室發現命案，立即由飯店通報警消，不過消防人員到場，研判女子沒有呼吸心跳、明顯死亡，未送醫急救。

PASTE YOUR HEADER

婦攜2子女飯店上吊自殺

一名婦人帶2幼子女到飯店自殺，據了解，該名婦人長相甜美，曾赴美留學，婚後低調神秘，3年前也曾疑似因與丈夫吵架，拿小孩出氣，如今端午前夕竟留下遺書，攜1對年僅3歲、5歲的兒女共赴黃泉，讓家屬悲傷不已。



旅館、汽旅成自殺熱點？

據警方統計，自殺通報死亡、未遂及意念案件的處理中，旅宿場所是常見的尋短地點。

為了強化自殺防治網絡，期櫃台人員能成為守護旅客的第一道防線，及時避免輕生悲劇發生。

旅宿業者可以主動留意旅客住宿時的精神狀況、**神情有無異狀**或者**有無激烈情緒起伏**等，如**單獨前往投宿、帶著小孩**也要特別提高警覺。

幸福捕手口訣

『BHC-5L』

Being Happiness Catchers-5L



看

觀察，察覺自殺危險性

注意！他/她有沒有
與平常不同的地方??

言語/文字

- 以口語說出負面語句的訊息、警告或暗示，甚至用唱歌表達。
- 也可能表現在筆記、個人網頁(如臉書)或通訊app中。

例如：

「以後不要再給你們添麻煩了」、
「我什麼都做不好，沒有用」、
「只要我消失，問題都會解決」、
「已經沒有關係了」、
「沒有人關心我的死活」、
「痛才能讓我感覺活著」

...等。



看

觀察，察覺自殺危險性

注意！他/她有沒有
與平常不同的地方？？

行為/外觀

- 表情平淡或憂傷、說話慢、垂頭喪氣。
- 清理自己所有東西，並將心愛的東西分贈他人。
- 突然明顯的行為改變，如睡眠、飲食習慣變化、社交減少。
- 身上多出傷口、大熱天堅持穿外套或長袖。
- 疲憊、常不舒服，如頭痛頭暈、胃痛...等。
- 社交減少，變得疏離淡漠。如：漸漸不想
和朋友家人交談或接觸、退縮、不想動。
- 經過沮喪期後，突然開朗起來，可能是已找到“解脫”的方法。
- 突然間酗酒或不當用藥



看

觀察，察覺自殺危險性

注意！他/她有沒有
與平常不同的地方??



環境/疾病

- 重要人際關係的結束：至親死亡、失戀。
- 生活發生大變動，如財務困難、搬家等。
- 自己或家人罹患絕症或長期慢性病。
- 精神疾病呈現精神錯亂現象。
- 憂鬱症，特別是剛出院或正在痊癒中的階段。



聽

當周圍有人談及情緒困擾或自殺念頭時，那是求救信號，請傾聽他的心聲與感受。

仔細聆聽，
做個關懷的傾聽者。

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，或可阻斷其自傷念頭。



傾聽，就是在表達 你對他的關懷與支持。

傾聽的技巧—語言

以簡單的語句例如：「嗯！」、「我懂」、「原來如此」等回應，讓他感覺被理解、被聽懂。

「多聽心情」，而非急著處理「事情」，且避免打斷他說話、避免當下給建議。

★ 我還可以這麼說 ★

傾聽

我不知道你發生什麼事，但我願聽你慢慢說。

同理

原來如此，我想你可能很難過/生氣/無助/...

支持

- 你若想要說說時，可以找我喔！
- 我很關心你，但不確定怎麼做比較合適，
- 我會陪你一起找(老師/醫師)談談，你覺得如何？

傾聽的技巧—非語言

目光、眼神注視，讓對方感受你的傾聽。

臉部表情，可表達你對傾聽內容的感受。

身體適當前傾朝向對方、適時點頭回應



轉

路不轉人轉，
學習心方法~

處理完心情，再處理事情。

當煩惱和壓力好好地抒發出來(傾聽階段)之後，
便可以回頭來看看事件本身。



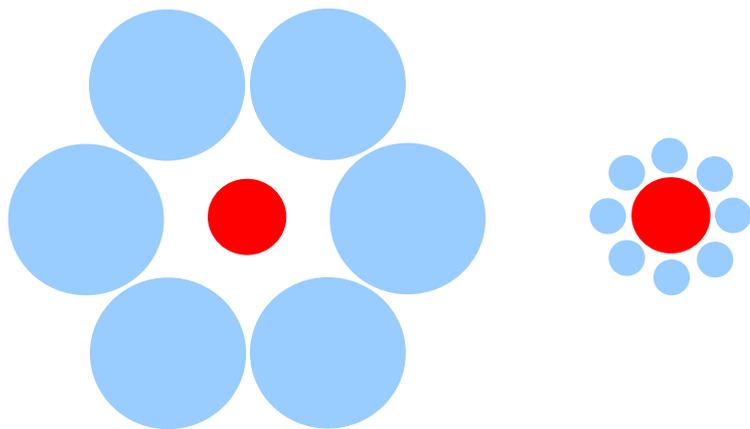
- 必須先聽完，情緒有抒發到，才能幫他轉，不然又流於給建議了。
- 情緒低落者常常會卡在負向思考當中，沒有能力自己轉念，需要旁人陪他轉個方向，才能看到事物另一面。

一、轉折詞造句，打破僵固思維，調整心情。



運用「還好」、「何不」、「不如」、「幸好」、「搞不好」、「沒關係」、「下次」、「大不了」...等詞來轉向思考

二、肯定自己，看見自己的價值。



牽

團結力量大。

你並不孤單！

在需要的時候，

絕對可以尋求其他專業人員的協助。

牽起幸福捕手安全網

自殺意念暨心理衛生諮詢

衛福部24小時安心專線	直撥1925 (依舊愛我)
24小時生命線	直撥1995 (要救救我)
張老師基金會	直撥1980 (依舊幫您)
馬偕醫院協談中心	(02)2809-4661#2179(淡水)
	(02)2543-3535#2010(台北)
新北市社區心理衛生中心	(02)2257-2623
法鼓山關懷生命專線	(02)2311-8585

家庭關係

保護專線	直撥113
長照專線	直撥1966
爸媽call-in教養專線	0800-532-880
家庭照顧者關懷專線	0800-507-272

社會福利、失業、物質濫用

福利諮詢專線	直撥1957
新北市24小時戒毒專線	0800-770-885

本市心理師駐點諮詢輔導服務

服務內容

生活中遇到情緒或心理上的困擾，想找人說說話，由專業心理師提供一對一面談服務。

預約方式

採預約制，可洽詢本市29區衛生所及心衛中心進行預約。



衛生所	預約電話
三重區	2982-5233
永和區	3233-2780
新店區	2911-3984
新莊區	2996-7123
板橋區	2258-6606
土城區	2260-3181
汐止區	2641-2030
淡水區	2621-5620
蘆洲區	2281-2011
鶯歌區	2670-2304
中和區	2249-1936
樹林區	2681-2134
五股區	2291-7717
林口區	2606-8760
深坑區	2662-1567
三峽區	2671-1592
瑞芳區	2497-2132
泰山區	2909-9921

本市社區心衛中心心理諮商服務

地點	週一		週二		週三		週四		週五		預約專線
	上午	下午									
新店區社區心理衛生中心				✓	✓						(02)2218-2158
中和區社區心理衛生中心							✓			✓	
中和區社區心理衛生中心				✓		✓					(02)2996-8623
林口區心理衛生中心	✓	✓									(02)2602-1615
新莊區心理衛生中心				✓		✓					(02)2996-8623

詳請可掃描
QR Code



醫療資源



 **新北市政府衛生局**
Department of Health, New Taipei City Government

要看病

首頁 / 新北醫藥通 / 要看病

☰

 要看病 提供民眾方便查詢的醫院、診所看病地點	 找藥局 買醫材 藥局、藥品、醫療器材及中藥材販賣據點	 打疫苗 嬰幼兒及成人疫苗接種相關訊息
 寵愛女人 女性健康檢查、懷孕生產、母乳哺育資訊	 呵護寶貝 嬰幼兒健康檢查、生病需要看醫生	 照顧自己 成年人照顧健康與生病看醫生的專屬服務
 關懷長者 長輩保健、健檢、看病、照護的專屬圈地	 特殊醫療 慢性病、傳染病防治、復健、戒癮服務需求	 緊急醫療 找24小時急救醫院、搜AED位置



社區心理衛生中心服務資訊

新店

服務資訊

服務時間：週一~週五08:30-17:30
服務地區：新店、深坑、石碇、
坪林、烏來、永和區
電話：(02)2218-1908
地址：新北市新店區中山路139號1樓

中和

服務資訊

服務時間：週一~週五08:30-17:30
服務地區：中和區
電話：(02)8245-1225
地址：新北市中和區南山路4巷3號2樓、4樓

新莊

服務資訊

服務時間：週一~週五08:30-17:30
服務地區：新莊區
電話：(02)2996-8537
地址：新北市新莊區長青街30號4樓

林口

服務資訊

服務時間：週一~週五08:30-17:30
服務地區：林口、泰山、五股、八里
電話：(02)2602-1615
地址：新北市林口區文化一路一段188
號3樓、3樓之3

其他地區中心陸續
佈建中~



心衛中心網頁
請掃QR Code



社會福利資源

新北市29區 區公所	長期照顧管理中心	區域福利服務中心
<p>服務項目：(例如)</p> <ul style="list-style-type: none">● 國民年金審核● 意外死亡慰問金補助● 低收入戶扶助● 特殊境遇家庭協助● 身心障礙者福利服務● 救助服務● 老人福利服務	<p>失能無法自我照顧的民眾，提供服務項目：</p> <ul style="list-style-type: none">● 家務及日常生活照顧服務● 身體照顧服務● 評估、復健與治療，並提供民眾居家無障礙環境設施設備的改善方案與補助● 家庭照顧者喘息服務	<p>對於家庭遭遇變故危機者，由社工員依需求提供</p> <p>服務項目：</p> <ul style="list-style-type: none">● 各項福利服務諮詢● 社福資源整合與協調● 老人及身障礙者居家照顧服務申請● 獨居老人關懷服務● 預防走失手鍊申請



心理衛生諮詢資源

衛福部24小時安心專線 直撥1925 (依舊愛我)

24小時生命線 直撥1995 (要救救我)

張老師基金會 直撥1980 (依舊幫您)

法鼓懷山關生命專線 (02)2311-8585

馬偕協談中心平安線 (02)2531-0505
(02)2531-8595

明倫自殺防治中心專線 0917567995



走

人生還有很多新選擇
快樂生活向前走！

陪伴是長期的概念，
在生活中有多元的方式
可以讓需要幫助者，走
到新選擇。

- 轉移注意力的活動
- 抒發情緒性的方式
- 支持性&尋找人生價值
- 社會及醫療資源



心情溫度計BSRS-5

	完全沒有	輕微	中等	厲害	非常厲害
1.睡眠困難。 (譬如入睡困難、早醒、易醒)	0	1	2	3	4
2.感覺緊張不安。	0	1	2	3	4
3.覺得容易苦惱或動怒。	0	1	2	3	4
4.感覺憂鬱心情低落。	0	1	2	3	4
5.覺得比不上別人。	0	1	2	3	4
★有過自殺的念頭。	0	1	2	3	4

- <6分:正常範圍。
- 6-9分:輕度，建議找親友聊聊，紓解情緒。
- 10-14分:中度，建議尋求心理衛生或精神醫療諮詢。
- 15分以上:重度，建議尋求精神醫療專業諮詢。

★ 第六題 (有無自殺意念) 單項評分。
本題為附加題，本題評分為2分以上 (中等程度) 時，即建議尋求精神醫療專業諮詢。

心理急轉彎數位課程

本局完成製作幸福捕手、孕產婦心理健康、嬰幼兒心理健康及青少年網路成癮主題之民眾版、專業版數位課程，強化民眾及專業人員心理健康識能。



幸福捕手

▼ 掃描加入



心理急轉彎專區



快樂媽咪



微笑寶貝



青少年網路成癮

衛生福利部自殺防治通報系統擴大 通報作業**非衛生單位**通報說明

法源依據

自殺防治法第 11 條：
中央主管機關應建置自殺防治通報系統，供醫事人員、**社會工作人員、長期照顧服務人員、學校人員、警察人員、消防人員、矯正機關人員、村（里）長、村（里）幹事及其他相關業務人員**，於知悉有自殺行為情事時，進行自殺防治通報作業。

通報時機&通報內容

自殺防治法第 15 條：
本法第11條第1項所定人員應**自知悉有「自殺行為」情事後24小時內**，依中央主管機關建置之自殺防治通報系統進行通報作業。
本法第11條第2項所定通報內容，包括可得知之**自殺方式、自殺行為人資料、自殺原因與處置情形及通報人聯絡方式**。

- 「**自殺企圖、自殺死亡**」者：
至衛生福利部**自殺防治通報系統**進行**線上通報**作業。

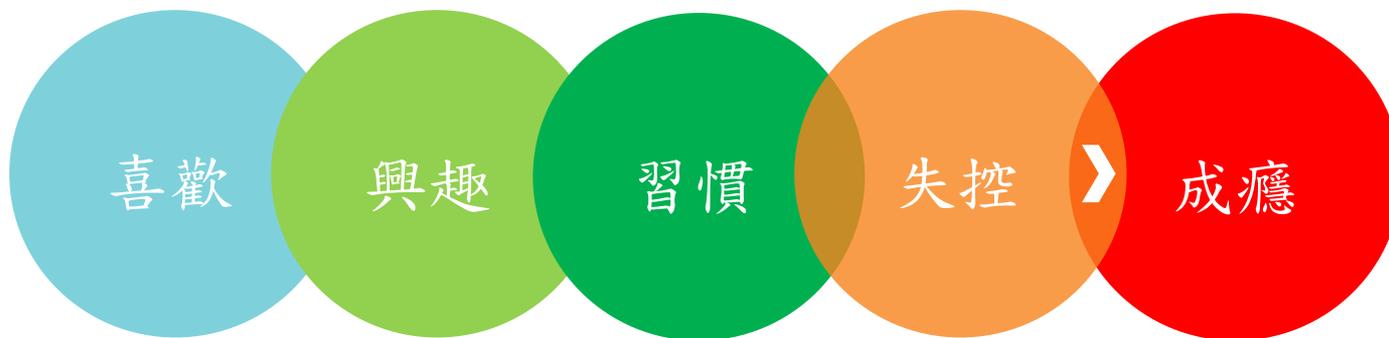




全民反毒



成癮歷程



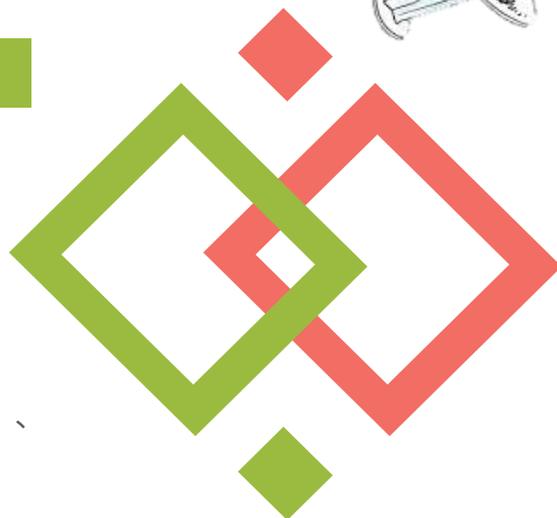
藥物

藥物

在**醫療目的**下，於醫師的監控，或依醫師處方囑咐、藥劑師建議下使用，藥物可以用來治病、舒緩病症。

毒品

即使是合法藥物，若是非法取得或不適當的使用，則會危害身心健康，甚至沉迷其中而無法脫離，造成全面性生活上的影響。



依成癮性、濫用性、社會危害性分級



海洛因
嗎啡
鴉片
古柯鹼



安非他命
搖頭丸
大麻
天使塵



K他命
FM2
喵喵



蝴蝶片
佐沛眠
牛奶針

使用一、二級藥物→勒戒、判刑

使用三、四級藥物→行政罰
持有超過純質淨重5公克→判刑

新興毒品



不是某個特定的毒品，而是近年來新起之濫用藥物的統稱

一種或是數種毒品(浴鹽、搖頭丸、K他命等)混合型的物質，不同藥物同時發揮作用，交互作用影響下，危害更勝於一級毒品

出現的主要目的是為了規避法律對於毒品的管制，其特性是將原毒品的化學結構式做微幅改變，藉以規避管制，但其藥理作用和原毒品類似

新興毒品

常為娛樂助興，可能含有多種毒品(安非他命、K他命、浴鹽、搖頭丸等)

固態摻混毒品

即溶包初期型態為**咖啡包**，後陸續有**奶茶包**、**花茶包**等型態，若喝酒使用，極可能致死



咖啡包



奶茶包



花茶包

新興毒品

液態摻混毒品

神仙水、飲料



新興毒品

特殊形態

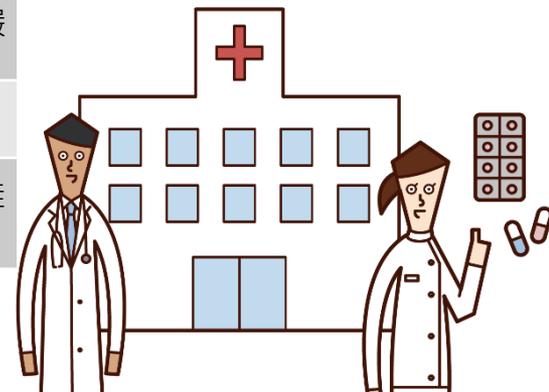
梅粉、梅餅、果汁糖、跳跳糖、罐裝阿華田、漫畫造型軟糖



替代療法

由**性質相近但毒性較低、較穩定之藥物**，**取代鴉片類毒品**，以減緩戒斷症狀，維持日常生活功能，並經合法藥癮治療機構以門診方式，提供替代藥物，協助鴉片類(包含鴉片、嗎啡、海洛因等)成癮者去除生理依賴性，預防或減緩戒斷症狀的產生。

	美沙冬	丁基原啡因
使用方式	為口服液劑，每天僅需服一劑，須至固定給藥點（醫院）服藥。	須置於舌下服用，禁止吞下或咬碎。狀況穩定後，可每2週回門診拿藥，帶回服用
便利性	時間與空間均受限制，較不方便	固定回診領藥，便利性高
戒斷症狀	停止服用1-2天後，會出現明顯之戒斷症狀	藥性較為溫和，停止服用3-5天後會出現輕微戒斷症狀；另因具有鴉片劑拮抗作用，若未依照指示服用，可能引發嚴重的鴉片戒斷症狀
費用	費用較低	費用較高
適用族群	工作時間及地點固定，至醫院服藥方便者	工作時間及地點較不固定、經濟狀況佳不曾服用或曾服用低劑量美沙冬者



非海洛因類醫療戒癮

曾使用非鴉片類的安非他命、大麻、搖頭丸、K他命等2、3、4級管制藥品，均可藉由專業醫事人員提供心理治療、支持性心理會談、諮詢及處遇等醫療戒癮方式，協助遠離毒害。

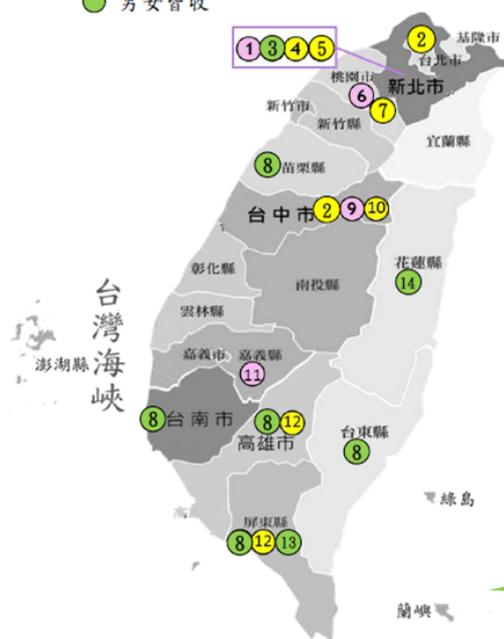


中途之家

透過環境的隔離，提供人道關懷、諮商/治療活動、道德/精神教育、工作/技巧訓練、資訊提供、轉介服務、後續照顧等服務之機構，協助成癮者戒癮，並復歸社會。

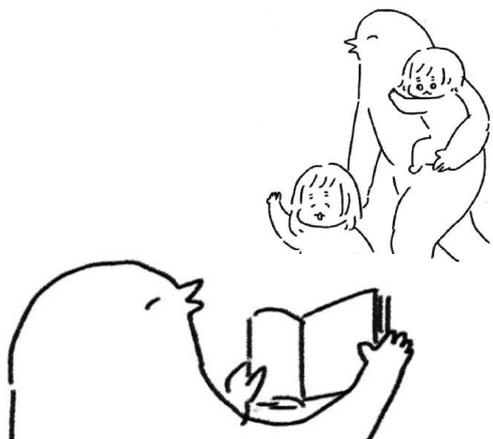
機構名稱	
①	臺北市友愛關懷協會
②	台灣露德協會
③	台灣關愛基金會（台灣關愛之家協會）
④	中華民國亞杜蘭關懷協會
⑤	中華趕路的雁全人關懷協會
⑥	台灣鳳凰婦女關懷協會（怡心園）
⑦	基督教更生團契（桃園更生團契）
⑧	新北市基督教晨曦會
⑨	基督教台中更生團契（台中更生團契）
⑩	臺中市新生命戒癮成長協會
⑪	蛻變驛園
⑫	屏東縣私立基督教沐恩之家
⑬	台灣世界快樂聯盟
⑭	臺灣基督教主愛之家輔導中心

- 收容男生
- 收容女生
- 男女皆收



婦女藥物濫用醫療支持服務

保障胎兒權益，避免產下毒寶寶或重大發展異常胎兒，針對**有藥物濫用困擾的女性**，提供醫療協助。



優生保健：

1. 生育調節(避孕、節育)
2. 衛教及醫療服務



孕期服務、產檢：

1. 中止妊娠手術
2. 羊膜穿刺(唐氏症、單基因遺傳疾病)
3. 超音波檢查
4. 妊娠糖尿病篩檢等



產後醫療：

1. 新生兒藥物濃度檢驗
2. 插管急診
3. 重要器官超音波檢測



毒品危害防制中心

諮詢專線 0800-770-885

(請請你·幫幫我)



THANK YOU !

