

心理健康第1招

一起加入 生命領航員 行列

【關鍵時刻拉一把
找回生命真美好】

+1

TAOYUAN
METROPOLIS

開始了解甚麼是生命領航員→

● 當一個人面對生命的難題時 你可能聽過這樣的話.....

我不在了
問題就解決了

我甚麼都做不好，
以後不會
再給你添麻煩了

不用找我了
到時候我就不在了

活著好痛苦



1

● 我們可能有這些反應

面對一個悲傷無助的人，急於糾正對方
負面的念頭，可能會說.....

還有很多人
比你慘

你應該多想想
你的家人

你就是想的太多



2

● 其實對方想要的是…

情緒
「被理解」

痛苦
「被看見」



3

4

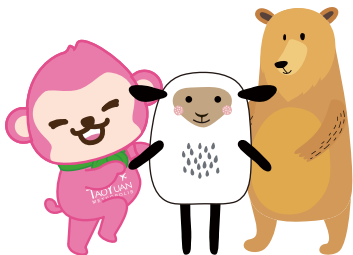
● 而我們適當的方式為

給予傾聽、陪伴……

並關心他的感受與想法

適時提供資源協助

陪伴他們度過低潮與難關！



恭喜你~了解生命領航員的意義了
下一頁再傳授你3口訣真言

生命領航員

1.問 | 主動關心他

你臉色不好看
是怎麼了嗎？

會不會有想不開的念頭？



2.應 | 適當回應. 陪伴他

這麼艱難的處境
你是怎麼走過來的呢？

你願意說說
發生了甚麼事嗎？



3 口訣



3.轉介 | 協助轉介專業人員的幫忙

心理諮詢/諮商

身心科
醫療院所

社區心理
衛生中心



※後面有社區心理衛生中心更詳細的介紹喔



生命領航員可

養成每週測1次，看看自己
認識自己、愛護他人，

	完全沒有	稍微	中等程度	厲害	非常厲害
睡眠困難， 譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
感覺緊張不安	0	1	2	3	4
覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
覺得比不上別人	0	1	2	3	4

※追加題：(單獨計分)

	完全沒有	稍微	中等程度	厲害	非常厲害
有自殺想法	0	1	2	3	4

用的小工具

己或他人的心情變化
就從『關♥』開始!

得
分

得分說明

0~5

恭喜您，身心狀況適應良好!



6~9

您有輕度的情緒困擾，
建議您找好朋友談談，抒發情緒。



10~14

您有中度的情緒困擾，建議您尋求
心理諮詢，看看是否需要接受
專業諮詢或身心科治療。



15以上

您有重度的情緒困擾，建議您尋求
專業諮詢或身心科治療。



※本題得分為2分以上時
宜考慮尋求身心科協助

別急～後面還有喔→

WHO-5 幸福 指標表

生命領航員可

養成2週測1次,選出在過去
的感受,數字越

	全部 的時間	大部分 的時間	一半以上 的時間
我感到情緒開朗 且精神不錯	5	4	3
我感到心情平靜和放鬆	5	4	3
我感到有活力 且精力充沛	5	4	3
我醒來感到神清氣爽 並有充分休息	5	4	3
我的日常生活中充滿 讓我感興趣的事物	5	4	3

得分說明：得分低於13分或在5題中的
建議向心理健康專業人員

用的小工具

2週中最接近自己或他人
高代表愈**幸福**



少於一半 的時間	有時候	從來 沒有
2	1	0
2	1	0
2	1	0
2	1	0
2	1	0

—
—

得
分

任一題出現0到1分，
或身心科醫療院所諮詢。

萬事俱備，再加小幫手→

生命領航員的最強夥伴

最強夥伴的工作地點在桃園市政府衛生局裡面喔

桃園市社區心理衛生中心

服務時間:週一至週五09:00-17:00

專線電話:03-3325880

傳真電話:03-3362516

官方網站:<https://mental.tycg.gov.tw>

聯絡地址:330206桃園市桃園區縣府路55號

北一區身心健康補給站

服務時間:週一至週五09:00-17:00

專線電話:03-3656995

傳真電話:03-3650543

官方網站:<https://mental.tycg.gov.tw>

聯絡地址:334028桃園市八德區豐田二路23號

~其他身心健康補給站陸續成立中~

若您或您的親友有情緒困擾
甚至有自殺的念頭時,都可以跟我們聯繫



最強夥伴 可以提供的服務項目

- **心理健康相關資源宣導**
- **提供心理健康資源轉介**
- **網路/酒精/毒品相關成癮戒治資源**
- **自殺防治與精神疾患照護關懷**
- **提供免費心理諮詢面談服務**



免費心理諮詢是由專業心理師或社工師
進行1對1面談討論，
歡迎來電專線(03-3325880)預約
或自行於網站(<https://mental.tycg.gov.tw>)
點選「諮詢面談預約」

資源大盤點~

專線名稱	諮詢專線	服務對象及說明
衛生福利部 24小時安心專線	1925 (依舊愛我)	24小時免費心理協談
生命線	1995 (要救救我)	24小時免費心理協談
張老師	1980 (依舊幫您)	週一至週六 09:00-21:00 週日09:00-17:00
113保護專線	113	家暴及性侵害議題 24小時免費諮詢
衛生福利部 男性關懷專線	0800-013-999	男性免費協談 週一至週日09:00-23:00
家庭教育中心	03-4128185	週一至週五 09:00-12:00 14:00-17:00
衛生福利部 長照專線	1966	長期照顧需求諮詢 週一至週五 08:30-12:00 13:30-17:30

~報你知



專線名稱	諮詢專線	服務對象及說明
衛生福利部家庭照顧者關懷專線	0800-507-272	照顧者免費協談 週一至週五09:00-17:00
財團法人法律扶助基金會	02-4128518 轉2	法律諮詢 週一至週五 09:00-12:30 13:30-17:00
衛生福利部福利諮詢專線	1957 (一救我起)	免費社會福利諮詢 每日08:00-22:00
勞工關懷中心	03-3367885	勞工議題諮詢 週一至週五08:00-17:30
衛生福利部孕產婦關懷諮詢專線	0800-870-870	孕產婦免費諮詢 週一至週五08:00-18:00 週六09:00-13:00
衛生福利部更年期諮詢專線	0800-005-107	更年期婦女免費諮詢 週一至週五09:00-18:00 僅可市話撥打，勿用手機
外來人士諮詢中心	0800-024-111	外國人及外籍配偶生活諮詢。 國、英、日語24小時諮詢。 越、印尼、泰、柬埔寨語 週一至週五09:00-17:00諮詢

Note

Date





桃園市政府衛生局
桃園市社區心理衛生中心
關心您

