

黃燈區域

參考指標（勾選符合徵候，便於評估）

- 4 官兵近期遭遇感情或婚姻上的問題：
☐ 夫妻（情侶）口角
☐ 分手（居）或離婚
☐ 其他_____
- 5 官兵近期發生經濟困難或財務入不敷出的情況：
☐ 個人或家庭積欠債務且無力償還
☐ 其他_____
- 6 官兵近期出現疑似憂鬱症的徵兆：
☐ 失眠
☐ 食慾不振
☐ 反應遲滯（語言、思考及身體動作變緩慢）
☐ 沈默不語
☐ 失去活力
☐ 容易勞累疲倦
☐ 常自責
☐ 感到無價值感或罪惡感
☐ 其他_____
- 7 官兵近期發生家庭成員或重要他人遭逢重大變故：
☐ 父母（個人）離婚
☐ 罹患重症
☐ 住院
☐ 死亡
☐ 其他_____



- 8 官兵近期出現成癮的問題：
☐ 過度使用藥物（如安眠藥）
☐ 抽菸 ☐ 酗酒 ☐ 其他_____
- 9 官兵近期生活模式突然改變的現象：
☐ 原表現積極變得退縮
☐ 活潑外向變得沈默不語
☐ 性情溫和變得喜怒無常
☐ 其他_____
- 10 官兵近期與親友或同僚相處時，下列的情況頻率增加：
☐ 常有發生摩擦、爭吵
☐ 情緒易怒（或消沈）
☐ 常表達無存在感
☐ 其他_____



執行重點—力量（power）

- P（peer找人陪）：
由單位親近同袍或雙輔導人陪伴支持。
- O（outbrave給勇氣）：
不斷地鼓勵勇敢面對眼前的困境。
- W（way想方法）：
了解實際問題與需求，協助找到解決方法。
- E（ease教放鬆）：
找到身心放鬆的方式，例如：從事自己喜歡的事或多親近大自然，累積生命活力泉源。
- R（resource用資源）：
提供各項軍民輔導資源。

國軍幹部「自殺防治停看聽」

關懷卡



這是一張協助幹部檢視所屬官兵自殺風險的評估卡片，提供平時官兵可能出現自殺徵候的參考指標，使每位幹部有跡可循，便於早期發掘協助、立即轉介防範，以強化危安預警功能，防患未然。



國防部政治作戰局心理衛生中心 編印

心靈資源地圖

出現心理困擾時，您習慣用哪種方式解決呢？求神問卜？借酒澆愁？埋首工作？試著尋求所屬單位心理衛生中心協助，再介紹您身邊的新朋友？

國軍心理輔導服務專線

國軍心輔專線 0800-536180
軍醫局心理諮詢專線 0800-395995
陸軍司令部 0800-785885
海軍司令部 0800-221760#7
空軍司令部 0800-081400#7
後備指揮部 0800-077775#7
憲兵指揮部 02-25850593

國軍各地區心理衛生中心服務電話

北部地區：(03) 4992295
中部地區：(04) 23939081
南部地區：(07) 7499742
東部地區：(03) 8262040
金門地區：(082) 332090
馬祖地區：(0836) 22064
澎湖地區：(06) 9271955

社會心理輔導機構

衛福部安心專線 1925
各地生命線直撥專線 1995
各地張老師直撥專線 1980

單位心衛中心電話

轄屬地區心衛中心電話

使用說明：透過「紅綠燈」，提供幹部平時停看聽，伸出援手助官兵。

- 1、**「紅燈區域」**：計3項指標，表示官兵近期（係指2週內）生活已達紅色警訊，具立即性自殺風險。
- 2、**「黃燈區域」**：計7項指標，表示官兵近期（係指2週內）生活已出現黃色警訊，目前雖暫無立即風險，但隨符合徵候愈多，相對地自殺風險的可能性亦愈高。
- 3、**「綠燈區域」**：表示當官兵出現**紅色**警訊時，幹部應立即付諸行動；出現**黃色**警訊時，幹部應協助找到生命力量，協助官兵降低自殺危機，達到人安狀態。

紅燈區域

參考指標（勾選符合徵候，便於評估）

- 1 官兵近期藉下列管道透露自殺的想法：
☐ 曾撰寫遺書（立下遺囑）
☐ 以簡訊、信件、個人筆記、大兵手記、自傳、網站部落格（如臉書）等方式陳述
☐ 其他_____
- 2 官兵近期曾自我表述想死的念頭：
☐ 在言談中直接說出
☐ 間接表達對未來的無助（力）感
☐ 對生命感到強烈的無（絕）望感
☐ 與他人討論死亡議題時，表達不正確（非理性）的死亡概念
☐ 其他_____

- 3 官兵近期出現疑似自殺的行為徵候：
☐ 出現捨棄個人財物
☐ 毫無緣故將心愛東西送人、丟棄
☐ 交代個人後事
☐ 表達自殺意念、自殺計畫等
☐ 其他_____



執行重點—行動（action）

- A（ask詢問）：立即詢問了解問題與需求。
C（care照顧）：立即安撫心緒狀況。
T（transfer轉介）：轉介至單位（地區）心衛中心或軍醫院精神科協處。
I（interact互動）：指派雙輔導人或親近同袍就近陪伴。
O（option選擇）：提供各項軍民輔導資源。
N（network網絡）：協助建構個人支援網絡。

