國軍官兵**自殺防治停看聽**自助助人卡

讓你我都是珍愛生命守門人



國防部政治作戰局
心理衛生中心　編印

這是一張可以幫助自己也可以幫助別人檢視自殺風險的關懷卡片

當您發現自己或周遭同伴出現「紅燈或黃燈」行為指標時，應立即依「綠燈」處置建議，採取**「自助助人：1問2應3轉介」**行動。

【使用說明】

鼓勵大家每2週要照顧自己也關心別人一下，來做個「**紅綠燈**」檢視吧！

※紅燈區□內“✓”1個以上，代表這個人出現自殺意念的危險訊號，需要積極支持陪伴和轉介立即協助哦！

行為指標	生活行為觀察
□1. 有寫嗎？	在□遺書□簡訊□信件 □個人筆記□軍旅手札 □網站部落格（臉書、IG）。 個人寫出下列類似文字： □「我想死」 □「我活不下去」 □「我撐不住了」 □「少了我這世界也沒差」
□2. 有說嗎？	個人說出下列類似話語： □「我不知為何而活」 □「人活著有何意義」 □「沒有人能了解我、能幫我」 □「我不在會對所有人較好」 □「我只有無能為力」 □「我看不到希望」
□3. 有送出、丟棄、交代嗎？	個人做出下列類似動作： □無緣故送出心愛東西 □丟棄所有私人物品 □放棄金錢財務 □交代隱私物品存放處 □交代個人後事 □立下遺囑

※黃燈區□內“✓”愈多，代表這個人有許多危機壓力的警戒訊號，在行為指標“✓”3個以上則愈需要予以關懷回應和向幹部反映哦！

行為指標	生活行為觀察
□4. 有感情分手嗎？	個人遭遇感情問題： □已經分手（居）或離婚 □在協議討論分手（居）或離婚 □不願意接受分手而仍苦苦挽回中 □不願向他人談及分手事件 □曾透露欲報復分手對象 □困於感情關係有第三者介入
□5. 有金錢匱乏嗎？	個人或家庭遭遇財務問題： □每月金錢入不敷出 □積欠龐大債務 □投資失利而財務嚴重虧損 □遭遇金錢詐欺而財務嚴重損失 □有簽賭行為而積欠地下錢莊 □個人無力負擔家庭金錢索求
□6. 有爭吵衝突嗎？	個人遭遇溝通問題，與他人常摩擦： □家人或親密伴侶　□重要他人 □同學或好友　□長官或師長 □部屬或同僚或任務同伴
□7. 有憂鬱症狀嗎？	個人出現疑似憂鬱症情形： □失眠 □食慾不振　□沉默不語 □語言、思考或身體動作變緩慢 □失去活力或勞累疲倦 □自責、無價值感或罪惡感

行為指標	生活行為觀察
□8. 有濫用情形嗎？	個人出現有過度使用情形： □藥物（如安眠藥） □抽菸 □酗酒
□9. 有重大變故嗎？	自己、家人或重要他人發生重大變故： □離婚　□罹患重症 □車禍意外　□住院 □重大災害　□死亡
□10. 有突然改變嗎？	個人在性格或生活模式突然改變： □積極的人變退縮 □活潑外向變沉默不語 □情緒起伏明顯或喜怒無常 □出現身心不適反應增加 □出現行蹤消失情形增加 □投入宗教信仰時間頻率增加
處置建議	※符合紅燈區域，代表這個人有立即的自殺風險；符合黃燈區域，目前暫無立即風險，但隨著符合項目增加，自殺風險性的可能愈高。請依綠燈處置，採取自助助人行動：「1問」主動關懷與傾聽、「2應」積極回應與支持陪伴、「3轉介」轉介幹部、心輔或醫療處置與持續關懷，立即給予協助。

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處，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#6
空軍司令部：0800-081400#7
後備指揮部：0800-077775#7
憲兵指揮部：02-25850593
資通電軍指揮部：0932491926

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）8263258
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
各地生命直撥專線：1995
各地張老師直撥專線：1980

單位心衛中心電話

自救SOS聯絡通訊錄