

# 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**

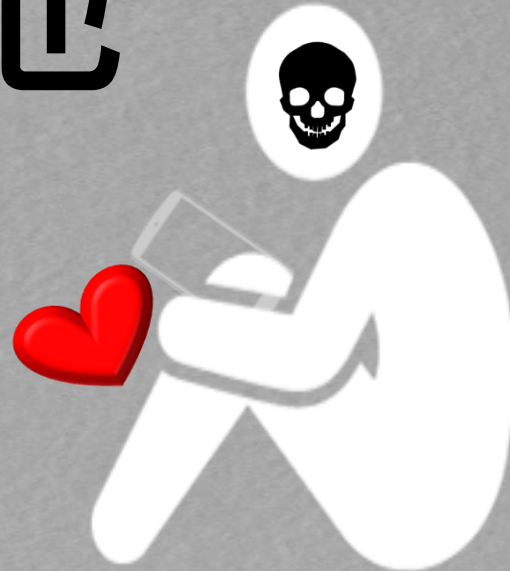
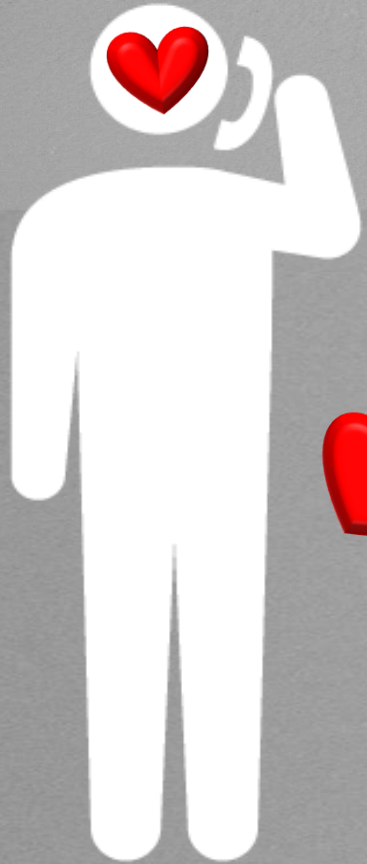
(至親/寵物/財產)



如何幫助他？

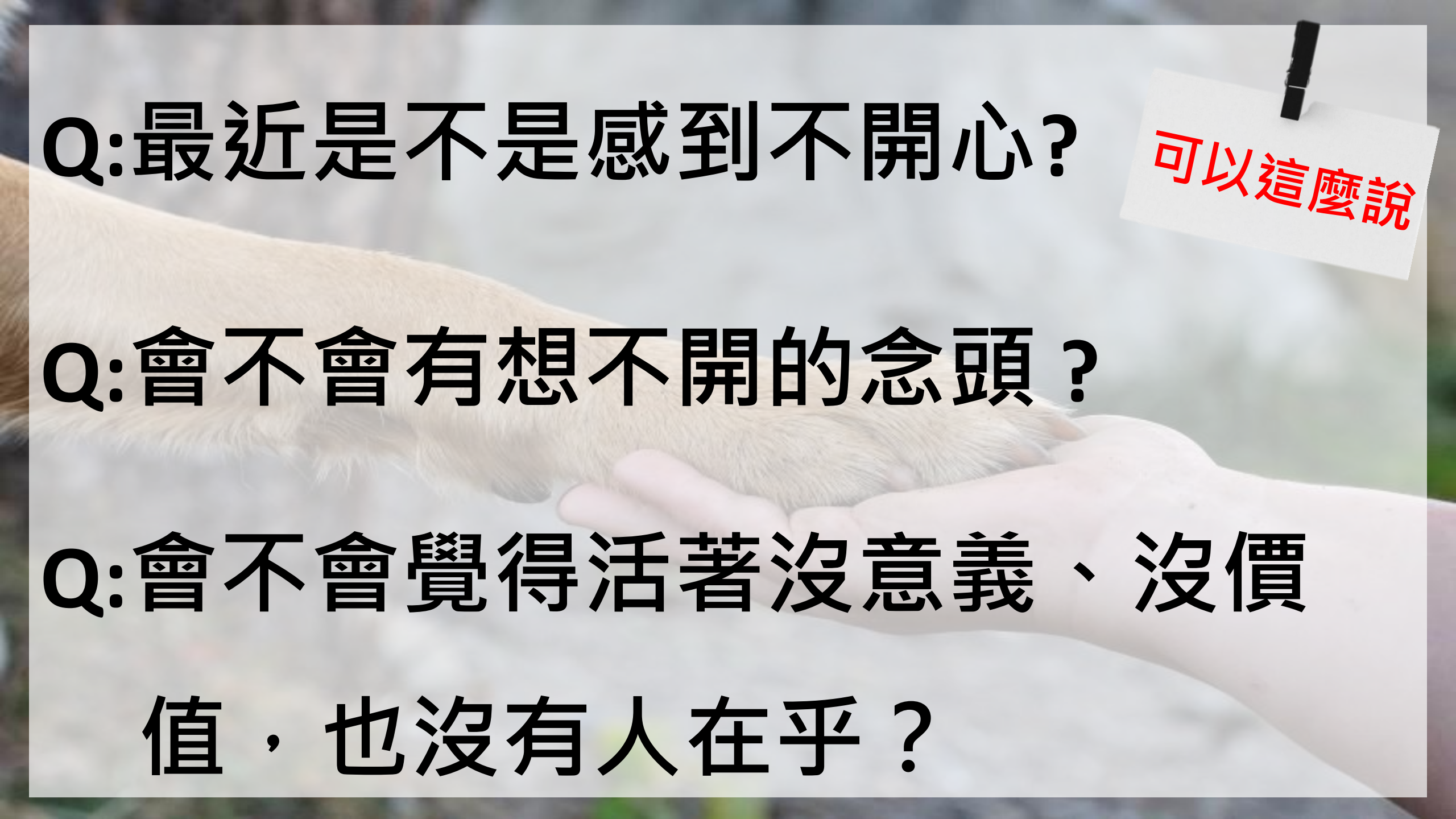
1問

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?**

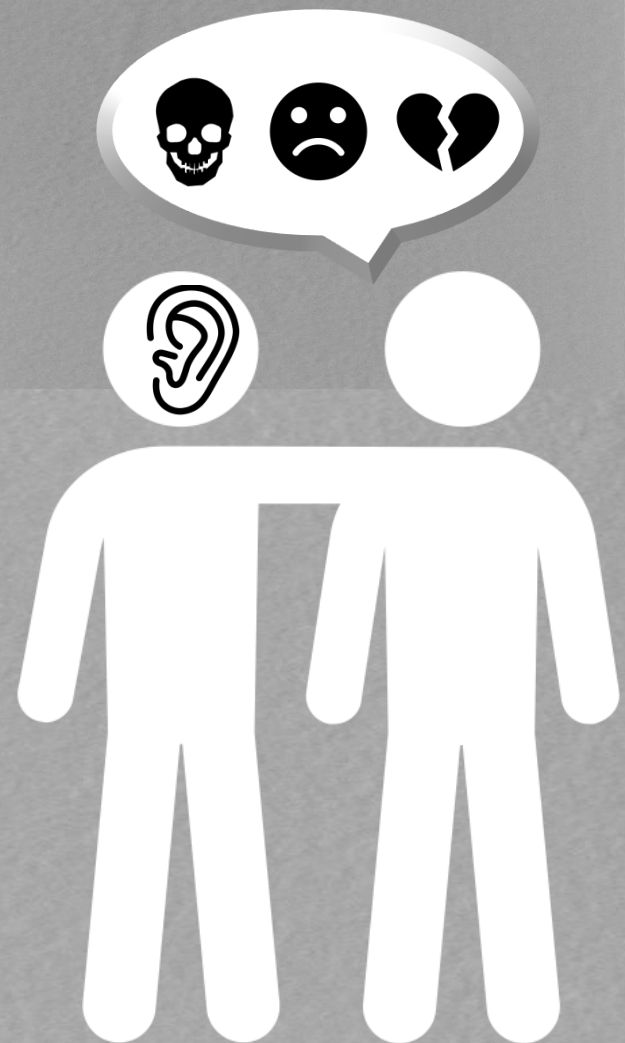
可以這麼說

**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**