



幸福捕手・嘿皮人生Go~Go~Go!



幸福捕手-校園篇

基隆市衛生局-社區心理衛生中心





覺得現在的我「幸福」嗎？！

幸福感量表(迷你版)

請根據您**最近三個月**的感受，勾選最適當的選項。

1. 我覺得生命	<input type="checkbox"/> 0 沒有意義、沒有目標	<input type="checkbox"/> 1 有意義、有目標	<input type="checkbox"/> 2 很有意義、很有目標	<input type="checkbox"/> 3 非常有意義、非常有目標
2. 我過去的生活	<input type="checkbox"/> 0 並沒有特別愉快的記憶	<input type="checkbox"/> 1 有一些事情是愉快的	<input type="checkbox"/> 2 所有事情似乎都是愉快的	<input type="checkbox"/> 3 所有事情都是非常愉快的
3. 我覺得自己	<input type="checkbox"/> 0 不快樂	<input type="checkbox"/> 1 快樂	<input type="checkbox"/> 2 相當快樂	<input type="checkbox"/> 3 快樂得不得了
4. 我對現在生活中	<input type="checkbox"/> 0 沒有任何事感到滿意	<input type="checkbox"/> 1 一些事感到滿意	<input type="checkbox"/> 2 大部分的事感到滿意	<input type="checkbox"/> 3 每一件事都很滿意
5. 我對未來	<input type="checkbox"/> 0 不樂觀	<input type="checkbox"/> 1 有些樂觀	<input type="checkbox"/> 2 樂觀	<input type="checkbox"/> 3 充滿了希望



幸福捕手口訣

『BHC-5L』

Being happiness catchers-5L



⊗ Looking : 看 → 看徵兆

⊗ Listening : 聽 → 聽心聲

⊗ Learning : 轉 → 轉念頭

⊗ Loving : 牽 → 牽資源

⊗ Living : 走 → 走到新選擇



BHC-5L : Looking 看

☞ 觀察，察覺自殺危險性。

注意！

他/她有沒有與平常不同？

例如：

- ☞ 對日常活動失去興趣
- ☞ 成績全面性的退步
- ☞ 在教室裡不守常規





BHC-5L : Looking 看

☞ 觀察，察覺自殺危險性。

➤ 言語/文字

➤ 行為/外觀

➤ 環境/疾病



徵兆—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。

「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」…等。





徵兆—行為/外觀

- 表情平淡或憂傷、說話慢、垂頭喪氣。
- 清理自己所有的東西，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。





徵兆—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

☑精神疾病呈現精神錯亂

☑憂鬱症，特別是

我該怎麼做？

幫他解決問題、困境？

尋求親友師長的協助？

陪伴、傾聽他抒發情緒？



BHC-5L : Listening 聽

☆ **仔細聆聽**，做個關懷的傾聽者。

- ☑ 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。
- ☑ 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**。





BHC-5L : Listening 聽



練習運用傾聽的技巧-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」，
避免打斷他說話、避免當下給建議。

我還可以這麼說：

- 我不知道你發生了什麼事，**但我願意聽你慢慢說。**
- **我會在你身邊支持著你的，**
讓我們一起想辦法度過這難關。
- **我很關心你**，但又不知道該怎麼辦，
我會陪你一起找老師談談，幫你度過這個難關。



BHC-5L : Listening 聽



練習運用傾聽的技巧-非語言

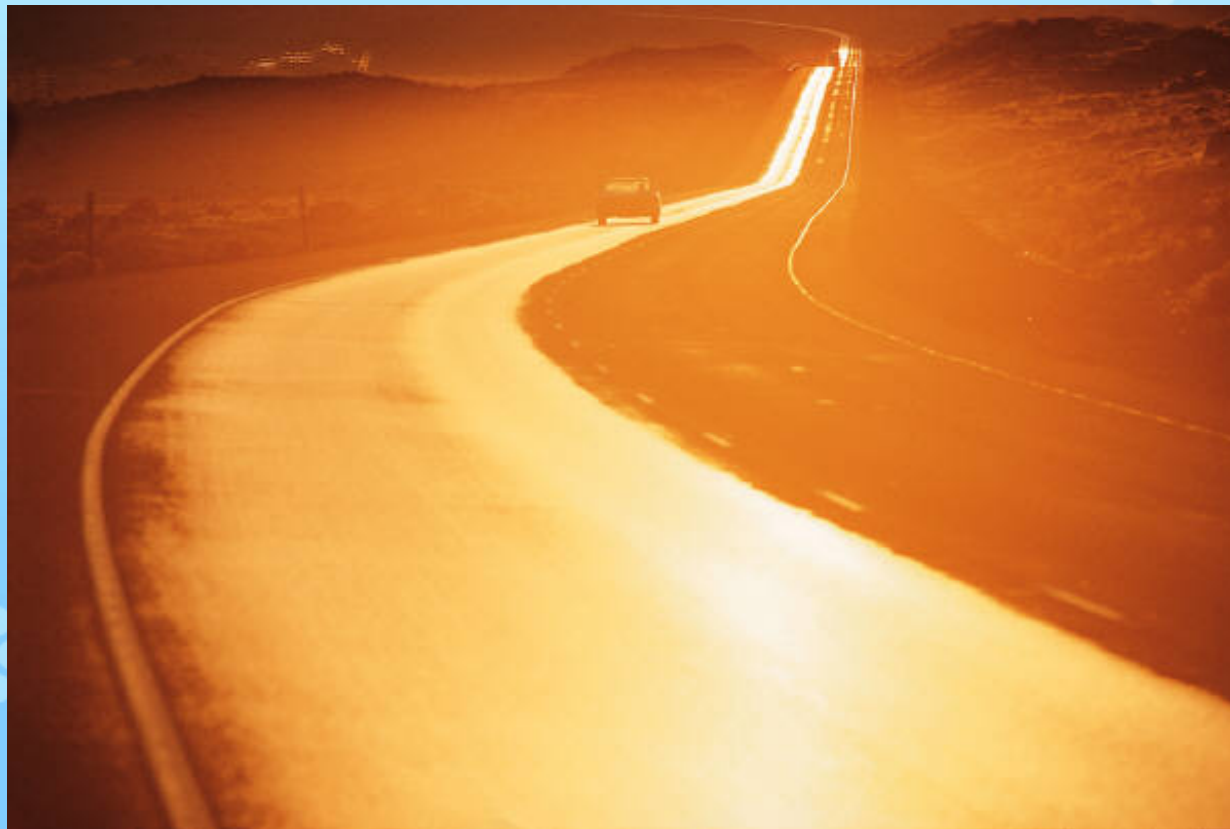
- ✓ 目光、眼神注視，讓對方感受你的傾聽。
- ✓ 臉部表情，可表達你對傾聽內容的感受。
- ✓ 身體適當前傾朝向對方、適時點頭回應。





BHC-5L : Learning 轉

∞ 路不轉人轉，學習心方法



路不是到底了，而是該轉彎了！



打破僵固思維—圖片

你看到什麼？





打破僵固思維：圖片

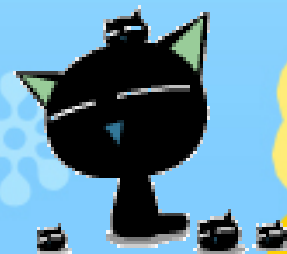
你看到什麼？





練習 轉轉轉

生命中總有挫折、碰壁的時候，
那不是牆壁、不是盡頭，
只是在提醒你：該轉個彎啦！





照樣造句，練習轉念

◆ 運用還好、何不、不如、幸好、搞不好、沒關係、下次、大不了等字，完成下面的句子…

● 和朋友約去玩，結果早上睡過頭…

還好我不用準備什麼東西，換好衣服立刻就可以出門了！

● 沒趕上公車…

幸好我還有健康的兩隻腳，跑去另一站換車搭也可以！

● 掉了一百塊…

搞不好讓有需要的人撿到了，我就當做公益日行一善吧！



BHC-5L : Learning 轉

☆ 你或你的同學，常會遇到哪些壓力或不開心的事？

一起運用剛剛的技巧，試著”正面思考”！

● 犯了錯誤，被老師罵…

還好、何不、不如、幸好、
搞不好、沒關係、下次、大不了。

何不當成是老師在提醒我，下次我就不會再失誤了！

● 這次考試退步了…

沒關係，我還有一群好朋友可以一起檢討，一起繼續加油！

● 失戀了…

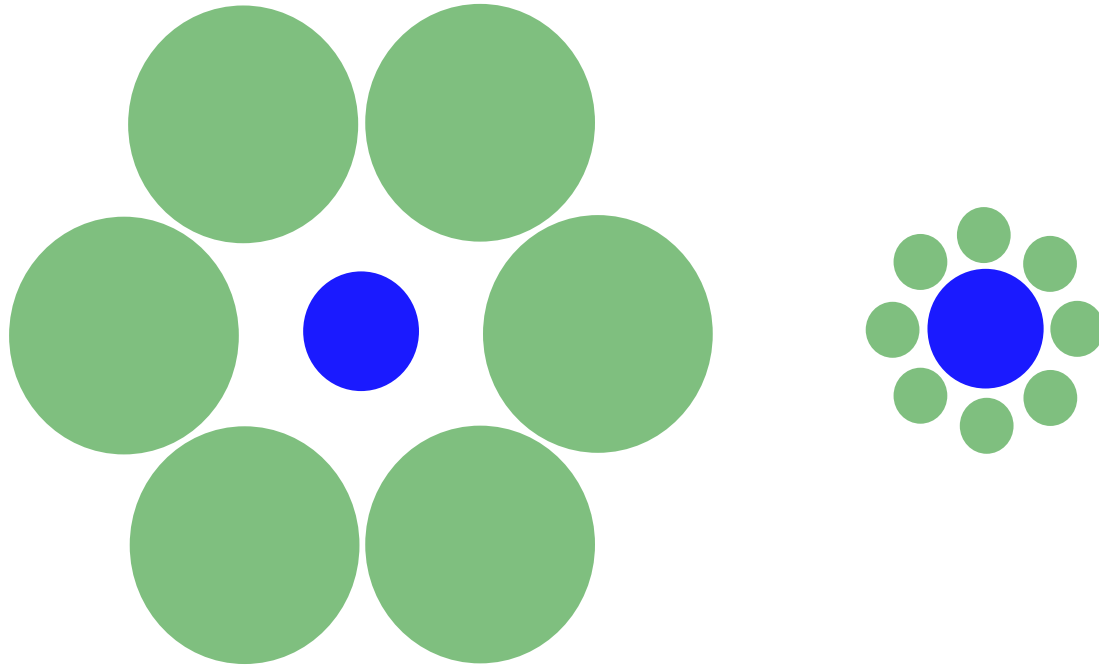
還好早點認清這不是我的 Mr./Miss Right!





打破僵固思維—小短片

☆ 你看到什麼？



→ 要看到自己所擁有的、別人所羨慕你的！



BHC-5L : Learning 轉

★ 比下有餘：

☆ 請大家說出其中一位同學的優點。

● 被稱讚者**必須接受大家的稱讚**：「謝謝你！」。

不可說否定自己的言詞：「沒有啦」、「哪有像你說的那樣」

→ 稱讚：我覺得你待人很好，很會替別人著想！

→ 接受：謝謝你讓我發現原來我有這個優點！

回饋：我也覺得你是個活潑大方的人，大家都很喜欢跟你親近呢！。

☆ 請試著說出自己的三個優點。

→ 讚賞、認同可是促進正向思考的動力。

透過練習，學習稱讚、認同別人與自我。





BHC-5L : Loving 牽

☞ 拉起愛的小手，
牽出幸福捕手安全網

■ 團結力量大。

■ 你並不孤單！

在需要的時候，

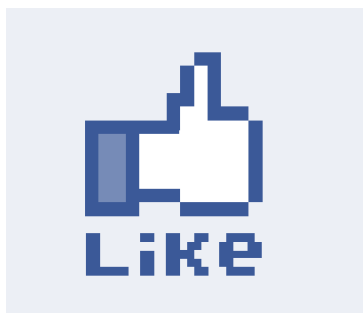
絕對可以尋求其他專業人員的協助。





社會支持人際關係網絡圖

評價性支持



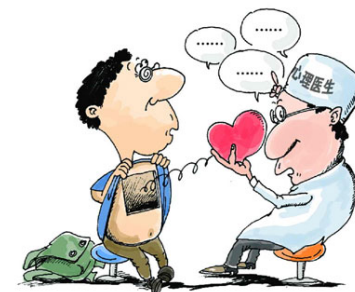
工具性支持



心情性支持



資訊性支持



大家好!



我

整體性支持





檢視我的社會支持現況



社會支持調查表

此調查表包含16個敘述句。在這些語句中，有些是您同意的，有些是您所不同意的。

如果項目所描述的，

您認為**百分之百正確**，請在「非常同意」打勾✓(3分)

您認為**正確**，但非絕對肯定，請在「有點同意」打勾✓(2分)

您認為**不正確**，但非絕對肯定，請在「有點不同意」打勾✓(1分)

您認為**百分之百不正確**，請在「非常不同意」打勾✓(0分)

*標記者為反向計分題

題目	非常同意	有點同意	有點不同意	非常不同意
D1. 如果我需要一些建議以處理個人的問題，我有可以求助的朋友。				
*D2. 別人很少邀請我一起做事。				
*D3. 如果我病了需要有人送我去醫院，我很難找到可以送我去的人。				
*D4. 大部分的朋友都比我有趣。				
D5. 在我的朋友當中，至少有一位能給我值得信任的忠告。				
*D6. 我覺得打不進朋友們的生活圈。				



題目	非常同意	有點同意	有點不同意	非常不同意
*D7. 如果我病了，沒有人可以協助我日常瑣事。				
D8. 我對生活的滿意度比大多數人高。				
*D9. 我沒有一位值得信賴的經濟顧問。				
D10. 如果我覺得孤獨，我可以打電話給幾位朋友聊天。				
D11. 如果我必須出遠門數週，有親友可以幫忙照顧我的家。(例如盆景、信箱、狗、貓等等)				
*D12. 大部分的朋友都比我成功的改變他們的生活。				
*D13. 針對我處理問題的方式，沒有人可以給我客觀的意見。				
D14. 我經常和親友見面或談話。				
D15. 如果我必須在五點以前到郵局寄出一封很重要的信件，卻有事耽擱，我有親友會願意幫忙。				
*D16. 我跟不上朋友們的步調。				



資源轉介與持續關懷

其他求助管道：

☆學校輔導室 24652199#40、#41

☆社區心理衛生中心：2430-0195（週一至五08:00~17:30）

☆生命線24小時：直撥 1995（要救救我）

☆張老師協談專線：直撥 1980（依舊幫你）

☆兒福聯盟：0800-003-123（週一至五16:30~19:30）

☆天使專線：0800-555-911（每天16:00~22:00）

☆24小時安心專線：**1925**（於108年12月20日正式啟用）

☆婦幼保護專線：113



BHC-5L : Living 走

人生還有很多新選擇—快樂生活向前走





我的心情嘿皮(Happy)捷運站

- ◆ 當心情不好的時候，你會使用哪幾種方式讓自己重新找回😊？試著寫下八個嘿皮捷運站出口



BHC-5L : Living 走

減壓祕訣一

- 每天持續適度地運動、活動
- 充分的營養
- 充足的睡眠
- 聆聽美妙的音樂
- 換個想法看世界
- 持續從事自己有興趣的事物，
如：唱歌、跳舞、畫畫！





BHC-5L : Living 走

人生還有很多新選擇—快樂生活向前走

- ★ 轉移注意力的—陪同報名各項社團活動：電腦課、元極舞、土風舞，或當志工。
- ★ 抒發情緒性的—吃東西、唱KTV、逛街、看電影、聽音樂、大哭一場、到空曠的地方大叫。
- ★ 支持性的—找人傾吐，和朋友喝下午茶。
- ★ 給自己沉思沉澱的機會—放空、沉思、到郊外走走，重新思考下一步，有哪些事情沒有做的。
- ★ 尋找人生價值的—諮商、成長課程、宗教信仰。
- ★ 社會資源及醫療資源—尋求醫療門診。



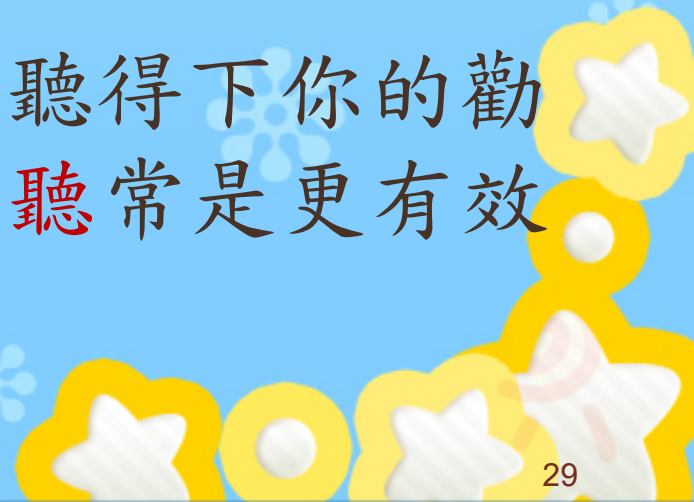
結語

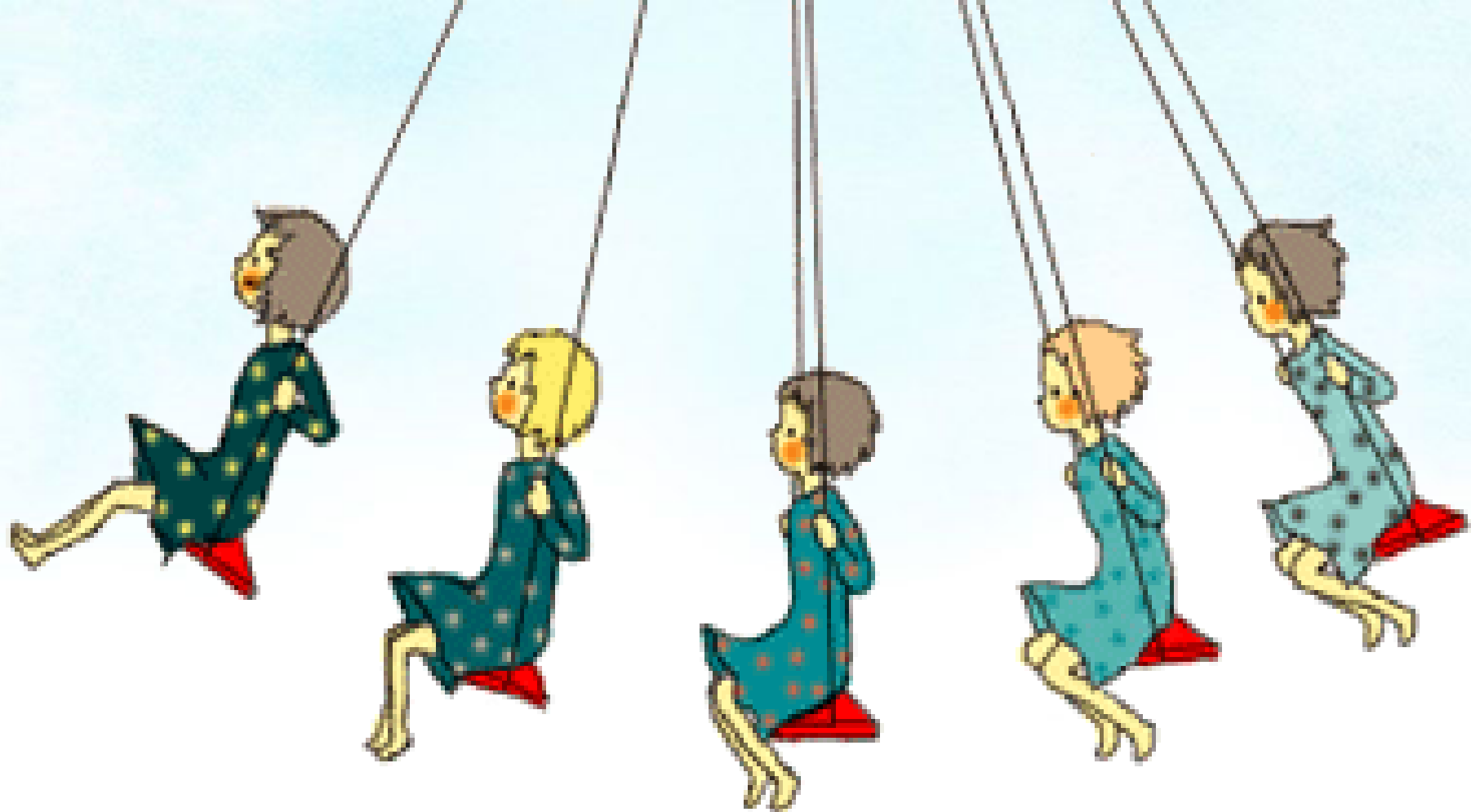
當身邊有心情低落的人，
我們可以成為伸出援手的人。



用問候、話語、微笑帶給他溫暖。

心情低落的人，不一定聽得下你的勸告，但是你的陪伴和傾聽常是更有效的一款良藥喔！





人不是被事情困住，
而是被對那件事情的看法困住！



Thank you!



誠摯邀請您在課後調查表中，
留下寶貴的意見或回饋，
讓我們將來能為民眾提供更良好的課程品質喔！