

我願意成為生命領航員

我可以怎麼幫助心情低落沮喪的人？



用心聆聽，伸出援手
你我都是，生命領航員

為什麼需要生命領航員???

「生命領航員」的意義與功能？

因為選擇輕生的人並不是真的想結束自己的生命，他們是藉由「自我傷害」的行為或企圖來對外在世界表示一種「我需要幫助」、「我很痛苦」、「我需要關心」的求助訊息；但也可能有些人是生理的因素，像是憂鬱症、久病不癒等，讓人出現自殺行為表現。

自我傷害事件是可以被預防的，需要你我的傾聽、關懷與陪伴！

生命領航員扮演著「關懷、支持、轉介」的角色，能夠在對方最需要關懷的時候看到他所發出的訊息，我們即時關懷，用心聆聽及適時的給予回應與支持並依其需要轉介相關資源協助，透過主動伸出援手，陪伴其走過人生的低潮與挫折，感受並珍惜生命的寶貴。

桃園市社區心理衛生中心

生命領航員



「一句話說的合宜，如同金蘋果掉在銀網子裡(箴言二十五:11)」

說對一句話，有如金蘋果加上銀網子般的寶貴，也會有出人意外之外的效益！



桃園市政府衛生局 關心您

廣告

可以撥打諮詢專線

有哪些管道可以提供相關諮詢？

專線名稱	諮詢專線	服務對象及說明
衛生福利部 安心專線	0800-788-995	1.全國免費 2.24小時諮詢服務
生命線	簡碼：1995	1.全國免費 2.24小時諮詢服務
張老師	簡碼：1980	1.全國協談服務 2.諮詢時段 週一至週六9:00-21:00 週日9:00-17:00
113 保護專線	簡碼：113	1.家暴及性侵害諮詢 2.24小時諮詢服務
哎哟喂呀 兒童專線	0800-003-123	1.國小兒童心理諮詢 2.諮詢時段 週一至週五16:30-19:30
男性關懷專線	0800-013-999	1.全國男性朋友諮詢 2.諮詢時段 週一至週日09:00-17:00
未婚懷孕 服務專線	0800-257-085	1.未成年、未婚者諮詢 2.諮詢時段 週一至週六09:00-21:00
外來人士 生活諮詢	0800-024-111	1.外國人及外籍配偶生活 諮詢 2.24小時諮詢服務
北區老人 諮詢中心	0800-228-585	1.老人福利諮詢 2.諮詢時段 週一至週五09:00-17:00
更年期 諮詢專線	0800-005-107	提供更年期生理、 心理及營養等相關問題
癌症 希望協會	0809-010-580	1.癌症生理、心理及營養 等相關問題 2.諮詢時段 週一至週五09:00-18:00

心情溫度計

請您先仔細回想最近1星期內(含今天)，
以下這些問題使您感到困擾的程度，接
著圈選出1個最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害	得分
1.睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4	
2.感覺緊張不安	0	1	2	3	4	
3.覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	
4.感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	
5.覺得比不上別人	0	1	2	3	4	
總 分						
★有自殺的想法	0	1	2	3	4	

★第6題(有無自殺想法)單項評分：本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上時，宜考慮尋求精神科協助。

~檢測結果與建議~

- 1、得分：**0~5** 分
恭喜您，身心狀況適應良好。
- 2、得分：**6~9** 分
您有輕度的情緒困擾，建議您找好朋友談談，抒發情緒。
- 3、得分：**10~14** 分
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精神科治療。
- 4、得分：**15** 分以上
您有重度的情緒困擾，建議您尋求專業輔導或精神科治療。

轉介社區心理衛生中心

社區心理衛生中心的服務項目？

- 1.心理健康促進
- 2.自殺防治關懷服務
- 3.精神疾患、照護關懷服務
- 4.家暴暨性侵害防治處遇
- 5.酒癮戒治處遇服務

社區心理衛生中心的聯繫方式及服務時間

服務時間	每週一至週五 8:00-17:00
傳真電話	03-3362516
專線電話	03-3325880
聯絡地址	33053桃園區縣府路55號
網 址	http://dph.tycg.gov.tw/mental/

還有免費心理諮詢面談服務可以預約？

若您或您的親友有情緒困擾，需要專業人員1對1的面談討論，歡迎來電本中心專線(03-3325880)或網頁(<http://dph.tycg.gov.tw/mental/>)免費預約。



桃園市政府衛生局網址 <http://dph.tycg.gov.tw/>
電話：(03) 332-5880 傳真：(03) 336-2516