

《自殺防治計畫-幸福捕手宣導活動》

為提升收容人的心理健康，並落實自殺防治的初級預防精神，本所結合高雄市政府衛生局自殺防治種子教師辦理幸福捕手宣導活動，讓收容人學習關愛自己及傾聽他人技巧，並運用心情溫度計了解自身心理狀態，若遭遇心理困擾及挫折時，也能學會適時尋求資源與他人協助以獲得情緒支持。

本次活動中，老師透過案例講解自殺現況、常見迷思及風險徵兆，並運用幸福捕手口訣及輔以動作，讓收容人能快速記住「看聽轉牽走」的五項重要概念，鼓勵收容人遭遇挫折困境時，能使用「轉念」、「正向思考」的技巧看待事情。透過傾聽、陪伴的態度給予周遭他人情緒支持，或轉介至教輔小組人員，讓每個人都有機會成為他人的「幸福捕手」，共同建立相互關懷的人際網絡。

