

## 高雄戒治所與高雄市政府衛生局合辦

### 「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，本所日前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，讓收容人能運用心情溫度計了解自身心理狀態，並學習關愛自己及傾聽他人技巧。

由於收容人容易因監禁環境、另案判決結果、家人未會客等因素影響心情，加上疫情影響，許多收容人也會擔心家人而感到不安，衛生局講師透過「看聽轉牽走」的口訣及概念，鼓勵收容人在疫情期間、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，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及增進收容人心理健康。

