

患者安全計畫範本

步驟 1：危機可能正在發展的警訊（想法、影像、情緒、情況、行為）：

1. _____
2. _____
3. _____

步驟 2：內部因應策略 - 無需聯絡其他人，我可以做些什麼來轉移注意力（放鬆技巧、體能活動）：

1. _____
2. _____
3. _____

步驟 3：讓人分心的人與社交環境：

- | | |
|-------------|----------|
| 1. 姓名：_____ | 電話：_____ |
| 2. 姓名：_____ | 電話：_____ |
| 3. 地點：_____ | 地址：_____ |
| 4. 地點：_____ | 地址：_____ |

步驟 4：我可以尋求協助的人：

- | | |
|-------------|----------|
| 1. 姓名：_____ | 電話：_____ |
| 2. 姓名：_____ | 電話：_____ |
| 3. 姓名：_____ | 電話：_____ |

步驟 5：危機期間我可以聯絡的專業人士或機構：

- | | |
|-----------------------|----------|
| 1. 臨床醫生姓名：_____ | 電話：_____ |
| 臨床醫生傳呼器或緊急聯絡人號碼：_____ | |
| 2. 臨床醫生姓名：_____ | 電話：_____ |
| 臨床醫生傳呼器或緊急聯絡人號碼：_____ | |
| 3. 當地緊急照護服務：_____ | |
| 緊急照護服務地址：_____ | |
| 緊急照護服務電話：_____ | |

4. 988 自殺防治與危機處理生命熱線：致電或傳送簡訊至 988。聊天支援 (www.988lifeline.org/chat) 英語及西班牙語。

步驟 6：確保環境安全：

1. _____
2. _____