****

**社交媒體發文指南**

利用本社交媒體發文指南規劃、安排並在Twitter、Instagram、Facebook及其他社交媒體平台上發布自殺防治月項目。貼文的主題包括：

* 自殺防治月、週和日
* 識別跡象
* 展開對話
* 伸出援手
* 安全有效地傳遞自殺相關資訊
* 表達關懷、勇敢提問訓練
* 聖馬刁縣公告

您可以在[這裡](https://drive.google.com/drive/folders/1jqKxQ0zCICNGjVYUsF0NxM5V19FjgmTL?usp=sharing)下載所有影像和影片。

如果您有社交媒體發文方面的問題或需要技術支援，請聯絡Kristie Lui，電子郵件：[kflui@smcgov.org](mailto:kflui@smcgov.org)。

# **2023自殺防治月****社交媒體排程**

本社交媒體排程包括針對全國自殺防治月（9月）、全國自殺防治週（9月10日至16日）和世界自殺防治日（9月10日）的社交媒體發文的建議排程、語言和視覺效果。

* 您可以在[這裡](https://drive.google.com/drive/folders/1jqKxQ0zCICNGjVYUsF0NxM5V19FjgmTL?usp=sharing)下載所有影像、動畫和影片。
* 每篇貼文都有視覺說明。請考慮將其作為影像的註釋或替代文字。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **8/25** | **8/31** | **9/7** | **9/10** |
| Final Chinese SimplifiedFinal Chinese TraditionalFinal EnglishFinal Spanish  讓我們交談，讓我們支持，讓我們治癒。  9月是自殺防治月，加州今年的主題是#ShareHopeTogether（共同分享希望）。  為促進加州和聖馬刁縣各社區的參與，我們要求社區在整個9月尋找機會分享希望。請瀏覽我們的網站，激發一些想法！  請瀏覽SMCHealth.org/SPM，參加活動、參與其中並尋求支持。  #ShareHopeTogether（共同分享希望）  #SuicidePrevention（自殺防治）  #SuicidePreventionMonth（自殺防治月）  #TakeAction4MH（為心理健康採取行動）  照片說明/替代文字：  有紫色與米色橫幅的傳單上寫著「2023自殺防治月共同分享希望」。 | 有什麼簡單的方法可以讓人們知道9月是自殺防治月？利用虛擬背景宣傳！  SMCHealth.org/SPM上有可下載的版本。  #ShareHopeTogether（共同分享希望）  #SuicidePrevention（自殺防治）#SuicidePreventionMonth（自殺防治月）  #TakeAction4MH（為心理健康採取行動）  照片說明/替代文字：  虛擬背景為紫色，右側有藍綠色和紫色絲帶。「2023年9月自殺防治月#ShareHopeTogether SMCHealth.org/SPM」 | 您聽說過「表達關懷，勇敢提問訓練」嗎？  「表達關懷，勇敢提問」是2小時的基礎研討會，將文化和多樣化元素融入到整個心理健康或自殺防治訓練中。該研討會教導社區成員識別預警跡象，並將幫助傳達到個人。  我們將與聖馬刁縣圖書館合作，在本月內提供免費訓練。請瀏覽SMCHealth.org/BSBB-Schedule了解下一次訓練的時間！  #ShareHopeTogether（共同分享希望）  #SuicidePrevention（自殺防治）  #SuicidePreventionMonth（自殺防治月）  #TakeAction4MH（為心理健康採取行動）  照片說明/替代文字：傳單。表達關懷，勇敢提問，自殺防治訓練  標籤：  Facebook：@SMCLibraries  Instagram：@SMCLibraries | 每年的9月10日是「世界自殺防治日」，全世界的人們都有機會在這一天緬懷那些因自殺而逝去的人，並透過分享您自己的希望和支持象徵，向那些正在與自殺抗爭的人們傳遞希望。給您帶來希望和支持的是您自己—您可以在窗前點燃一支蠟燭，花時間冥想，或分享一張所愛之人的照片。  請瀏覽SMCHealth.org/SPM，參加活動、參與其中並尋求支持。  #SuicidePreventionWeek（自殺防治週）  #WorldSuicidePreventionDay（世界自殺防治日）  #ShareHopeTogether（共同分享希望）  #SuicidePrevention（自殺防治）  #SuicidePreventionMonth（自殺防治月）  #TakeAction4MH（為心理健康採取行動）  照片說明/替代文字：一群人微笑著圍成一圈。圖文內容為「9月10日世界自殺防治日」。 |
| **9/11** | **9/12** | **9/13** | **9/14** |
| 明天，9月12日，聖馬刁縣監管委員會宣布2023年9月為自殺防治月。今年的主題是「共同分享希望」。您可以透過Zoom參加會議，公開發表意見。更多資訊，請瀏覽[smcgov.org/bos](https://www.smcgov.org/bos)。  請瀏覽SMCHealth.org/SPM，參加活動、參與其中並尋求支持。  #SuicidePreventionWeek（自殺防治週）  #ShareHopeTogether（共同分享希望）  #SuicidePrevention（自殺防治）  #SuicidePreventionMonth（自殺防治月）  #TakeAction4MH（為心理健康採取行動）  照片說明/替代文字：  [圖片1] 縣司法廳庭院入口處點亮紫藍色燈光。  [圖片2] 縣司法廳Marshall Street入口處點亮紫藍色燈光。 | #SuicidePreventionWeek（自殺防治週）從9月10日至16日。本週我們將特別關注分享希望的力量。在「自殺防治週」及之後的日子裡，分享可以創造一種歸屬感，同時也可以減輕我們的負擔。  分享也可以成為自殺防治的有力工具。透過在彼此間及整個社區內分享希望，我們可以支持並幫助個人獲得資源。  請瀏覽SMCHealth.org/SPM，參加活動、參與其中並尋求支持。    #SuicidePreventionWeek（自殺防治週）  #ShareHopeTogether（共同分享希望）  #SuicidePrevention（自殺防治）  #SuicidePreventionMonth（自殺防治月）  #TakeAction4MH（為心理健康採取行動）  照片說明/替代文字：  [圖片1]：一群身著藍色襯衫的人背對鏡頭，排成一排互相擁抱。文字內容為「為自殺防治共同分享希望」  [圖片2] 兩名黑人婦女微笑著擁抱在一起。文字內容為「2023年自殺防治週」 | 雖然痛苦的徵兆不會一直都很明顯，但大多數人在想自殺時都會表現出一些跡象。預警跡象可能會出現在談話中、某人的行為中或社交媒體的貼文中。如果您觀察到一個或多個預警跡象，尤其是如果這些行為是新出現的，且有所增加，或似乎與痛苦的事件、損失或變化有關，請聯絡我們。在[suicideispreventable.org](file:///C:\Users\JessicaBell\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\GO2NBJ5Y\suicideispreventable.org)上進一步了解  請瀏覽SMCHealth.org/SPM，參加當地活動、參與其中並尋求支持。  #SuicidePreventionWeek（自殺防治週）  #ShareHopeTogether（共同分享希望）  #SuicidePrevention（自殺防治）  #SuicidePreventionMonth（自殺防治月）  #TakeAction4MH（為心理健康採取行動）  照片說明/替代文字：  圖文投影片顯示「痛苦的徵兆不會一直都很明顯」，隨後是一系列預警訊號。 | 如果您擔心某人，請相信自己的直覺！直接伸出援手並詢問自殺問題。切記，談論自殺並不會讓別人產生自殺的念頭，而是為他們提供一個敞開心扉和傾訴痛苦的機會。請瀏覽[suicideispreventable.org](file:///C:\\Users\\emmas\\Directing%20Change%20Dropbox\\Directing%20Change%202023\\SPW\\suicideispreventable.org)進一步了解展開對話的各種方法。  請瀏覽SMCHealth.org/SPM，參加當地活動、參與其中並尋求支持。  #SuicidePreventionWeek（自殺防治週）  #ShareHopeTogether（共同分享希望）  #SuicidePrevention（自殺防治）  #SuicidePreventionMonth（自殺防治月）  #TakeAction4MH（為心理健康採取行動）  照片說明/替代文字：  [圖片1]：綠色圖文。「展開對話」  [圖片2]：「如果您擔心某人，請相信自己的直覺。伸出援手，直接提問：你在考慮自殺嗎？」 |
| **9/15** | **9/16** | **9/30** |  |
| 「Estamos Juntos」講述了兩個最好的朋友互相幫助，獲得了與父母展開心理健康對話的信心。  此影片在Directing Change「Through the Lens of Culture」州競賽中獲得第一名。Directing Change計畫和電影競賽透過電影和藝術創作，提升了青少年在心理健康和自殺防治方面的話語權。  如果您或您認識的人正在掙扎，不要猶豫，請聯絡聖馬刁縣青少年危機服務機構（由Star Vista營運）。在SanMateoCrisis.org進一步了解。  請瀏覽SMCHealth.org/SPM，參加活動、參與其中並尋求支持。  #DirectingChange  #SuicidePreventionWeek（自殺防治週）  #ShareHopeTogether（共同分享希望）  #SuicidePrevention（自殺防治）  #SuicidePreventionMonth（自殺防治月）  #TakeAction4MH（為心理健康採取行動）  照片說明/替代文字：老電影倒計時背景，有來自貼文的內容以及電影製片人和顧問的姓名詳情。  標籤： Facebook： @SafeSpaceUSA  @DirectingChangeCA  Instagram：  @SafeSpaceUSA  @DirectingChange  Twitter：  @DirectChangeCA | 我們談論自殺的方式有助於自殺防治。  查看一些關於自殺防治的安全有效訊息傳遞技巧。  更多自殺防治活動和資源，請瀏覽SMCHealth.org/SPM。  請瀏覽SMCHealth.org/SPM，參加活動、參與其中並尋求支持。  #SuicidePreventionWeek（自殺防治週）  #ShareHopeTogether（共同分享希望）  #SuicidePrevention（自殺防治）  #SuicidePreventionMonth（自殺防治月）  #TakeAction4MH（為心理健康採取行動）  照片說明/替代文字：資訊圖表分為6張投影片。訊息的傳遞很重要：訊息安全有效地傳達自殺防治資訊的訣竅 | [使用整個月的活動照片]  9月雖然已經過去，但自殺防治工作全年無休。  前往SMCHealth.org/SuicidePrevention進一步了解聖馬刁縣自殺防治委員會和全年自殺防治活動。  滑過去查看整個月份的一些重點活動。  #ShareHopeTogether（共同分享希望）  #SuicidePrevention（自殺防治）  #SuicidePreventionMonth（自殺防治月）  #TakeAction4MH（為心理健康採取行動）  照片說明/替代文字：聖馬刁縣自殺防治委員會成員和合作夥伴合影 |  |

# 