

一起，當珍愛生命的守門人

天氣漸冷，近日大學校園頻傳令人傷慟的噩耗。倘若我們身邊有親友透露出想傷害自己、結束生命的訊息時，此時的我們，能夠做些什麼陪伴他們走過生命的低谷呢？以下提供一些提醒及叮嚀。願我們都平安、健康。

辨識警訊

辨識那些不可忽視的潛在自殺警訊，才能及早發現、立即關懷。

- 對以往感興趣的活動及未來失去興趣
- 把喜愛或較貴重的物品送給別人
- 表達無助感、無望感
- 退縮於社交活動、減少與人交流
- 認為自己是拖累別人的、無價值的
- 透露「可能不久後我就不在了。」
- 情緒擺盪極不穩定
- 突然地與親友道別
- 從絕望感轉為麻木
- 討論關於死亡與毀滅的情節、過去的自殺史



如何伸出援手

在回應意圖自殺的親友時，應留意回應的方式，才能給予有效的協助。



- 給予理解與同理
- 支持性地傾聽
- 將自殺視為求助訊號
- 確認自殺意念
- 鼓勵尋求專業協助



- 不要忽視或覺得他的感受不重要
- 不要評價批判他的感覺與想法
- 不要表現得很震驚、尷尬
- 不要發誓會守口如瓶
- 不要在有危險時留下他一人



資源與支持

校內諮商中心

臺北校區 桃園校區
02-2880-5615 03-359-0307
行政大樓2F 行政聯合辦公室Q101

校外安心專線

衛服部24小時專線1925 (依舊愛我)
生命線專線1995 (要救救我)
張老師專線1980

