

# 你有多久沒被

# 聽見了呢？

在光鮮亮麗的背後

覺得空洞

痛苦、煩惱不時爬上心頭

啃蝕自己

好累、好消沉、好想解脫

可是大家都以為  
我很好.....

生理訊號

精神不集中、胃口  
不好或吃太多、失  
眠或嗜睡、活力低  
或疲累

心理訊號

情緒低落、想哭、  
常感到疲累或失去活  
力、覺得自己無價值  
、無望、低自尊

**求救並不丟臉  
別忽視這些求救訊號！**



教育部校園自殺防治守門人訓練計畫

國立嘉義大學學生事務處學生輔導中心 關心您

廣告