



# 你我都是自殺防治

## 守門人



發覺異樣

心靈急救 **三** 步驟！

# 1 問

主動關懷  
積極傾聽

嘿！很久沒看到你(妳)了  
最近過得好嗎？

氣色不太好喔！發生什麼事？說來聽聽

不管發生什麼事，  
我們都會陪你(妳)  
一起度過。

# 2 應

適當回應  
支持陪伴

怎麼了？把擔心說出來  
我們一起來想辦法！

趕快找熟悉、認識的師長幫忙吧！

生命線 1995、張老師 1980 (手機直撥)

軍訓組 24hr專線 05-271 7373  
學生輔導中心 05-271 7080

# 3 轉

資源轉介  
持續關懷

