

校園自殺防治守門人-學生版



成為身邊朋友的第一道光

讓溫暖與關懷在同學之間傳遞 — 陪伴、聆聽與求助指南

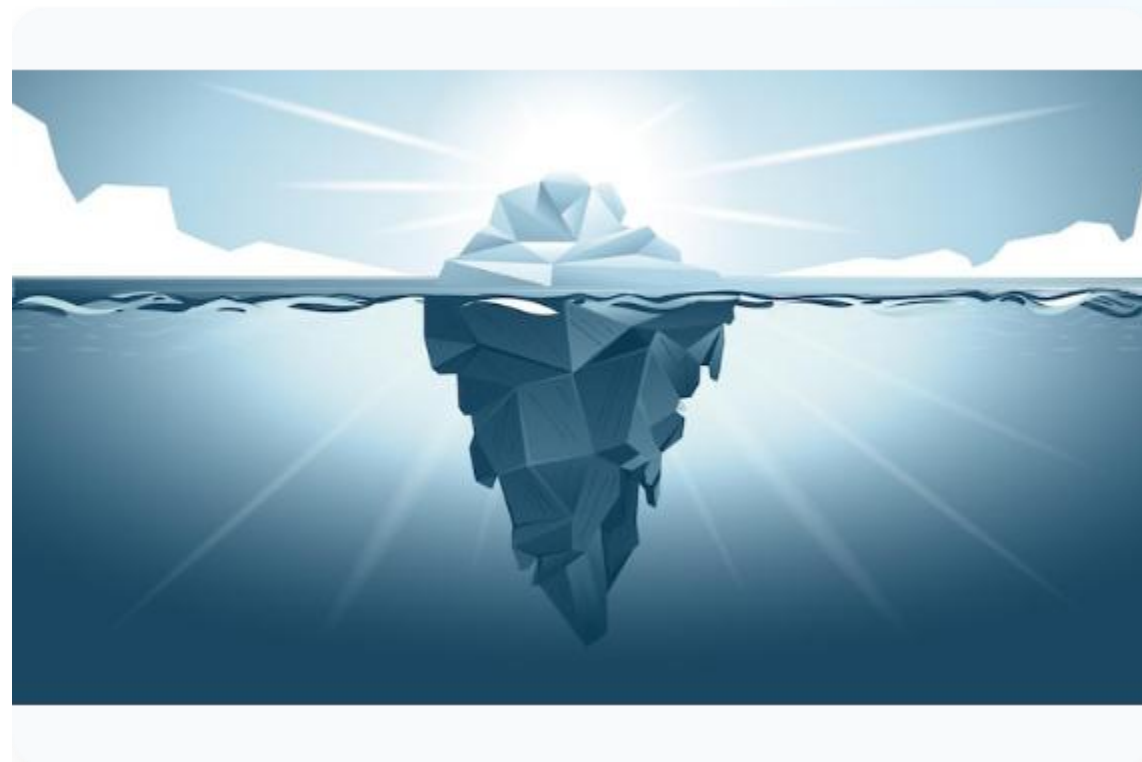
▲ 困境並非突然發生，而是長期累積的冰山

水面上的微小冰山

當我們看到同學出現自傷或強烈情緒失控時，這往往只是冰山顯露在水面上的一小角。

水面下的深層壓力

水面下藏著層層累積的困擾：長期學業壓力 → 人際衝突或孤立 → 感到求助無門。



為什麼是我們？身邊夥伴的最強守護者

第一線的陪伴者：

大家每天一起上課、社團活動、聊心事，你往往比老師或家長更早察覺同學的微小的變化。

同儕間的信賴感：

面對壓力和心事，大家最先願意傾訴的對象往往是身邊最信任的朋友。

最即時的安全網：

你的貼心觀察與一聲問候，就是接住低潮同儕、防止墜落的第一張網。

守門人三大核心行動：一問、二應、三轉



1. 一問（早期辨識）

提高敏感度，主動關心身邊異常的微弱訊號，勇敢發問「你最近還好嗎？」。



2. 二應（即時傾聽）

不急著給建議或評判，保持專注與真誠陪伴，讓對方知道「我在這裡聽你說」。



3. 三轉（連結資源）

陪伴對方尋求專業協助，主動聯絡學校輔導室、導師或安心專線求助。

在校園日常中看見求助訊號

別讓求救聲被嘈雜掩蓋

在忙碌的學習、考試與社團生活中，身邊朋友的情緒低潮常被誤認為「只是累了」或「脾氣不好」。

學習成為敏銳的雷達，讓我們能及時聽見那些隱含在玩笑或沉默背後的微弱呼救。

早期辨識雷達：留意朋友的求救警訊



情緒異常變化

- 長期持續情緒低落或焦慮
- 突然變得異常平靜或無情緒
- 情緒起伏劇烈、易怒或絕望



行為舉止改變

- 社交退縮，開始疏離人群與朋友
- 成績突然劇烈下滑或頻繁缺課
- 把珍貴物品送人，似在道別
- 身上出現不明傷痕或自傷跡象



言語訊息暗示

- 常說「如果我消失了也沒關係」
- 在社群貼文中透漏絕望與告別
- 頻繁談論死亡、無價值感或解脫

♥ 即時關懷：看見，就是溫暖陪伴的開始

✔ 你不需要成為專家，只要當好朋友

當捕捉到警訊時，你不需要立刻給出完美解答，更不需要獨自承擔對方的所有苦難。

“ 最動人的話語是：「我看出來你最近很辛苦，我在乎你，我願意隨時陪你聊聊。」

👂 真誠傾聽：給予擁抱與陪伴，不批評、不輕易說「你想太多了」。



愛與守護，我們一直在身邊

當感覺超出負荷時，請勇敢求助！專業輔導與支援系統是你最強的后盾。



校園輔導室 / 導師

至輔導室尋求專業心理師陪伴



衛福部安心專線

直撥 1925（依舊愛我）



生命線 / 張老師

直撥 1995 / 1980