

一句問候 ◆ 一句關心

一起成為 珍愛生命守門人

難過時需要的不是道理，
而是感同身受的陪伴。

只要你開口
會有人聽你說

守門步驟1、2、3

1 問



主動關心與
認真聆聽

2 應



適當回應與
支持陪伴

2 轉介



資源轉介與
持續關懷

24小時免費安心專線

1925

(依舊愛我)

傾聽 ★ 陪伴 ★ 希望

有自殺的想法時，我可以怎麼辦？



紓壓

檢視自身壓力來源，找到合宜的放鬆方法。



求助

向朋友、師長、家人、專業人員、可信任的人求助。



分擔

別獨自扛下所有負擔，善用身邊資源與支持（親友、學校）。



保有希望

找到生命的使命，或是生活中微小但可喜的事物。

當家人或朋友有自殺念頭時，我能做甚麼？

一、辨識自殺警訊



異常情緒反應



具體自殺計畫



突然託付重要事物
(至親/寵物/財物)

二、陪伴與轉介資源



主動
關心



支持
陪伴



告知家人
或師長

❤ 自殺警訊不痛癢，你我都是守門人

心情溫度計(最近一週)

	0 完全沒有	1 輕微	2 中等	3 嚴重	4 危急
1.睡眠困難，例如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2.感覺緊張或不安	0	1	2	3	4
3.覺得容易苦惱或憤怒	0	1	2	3	4
4.感覺憂鬱、心情低落、提不起精神	0	1	2	3	4
5.覺得自己比別人糟或比別人沒價值	0	1	2	3	4
6.有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明(前5題總分)

0~5分	身心適應狀況良好。
6~9分	輕度情緒困擾 建議找家人、師長或朋友聊聊
10~14分	中度情緒困擾 建議尋求紓壓管道或心理專業諮詢
15分以上	嚴重情緒困擾 建議立即尋求專業心理資源與評估



若「有自殺的想法」這一項2分以上，
即使前面總分不高，也建議主動尋求專業協助

生命旅途難免會有起伏，
偶爾感到辛苦是正常的，
你不必獨自面對

1925 依舊愛我

衛生福利部安心專線 24小時免費諮詢

陪伴你走過
每一個難熬的時刻
你永遠不是自己一個人
未來依舊可期