

珍愛生命♥伴你同行

你我都可以是

自殺防治守門人

👁️ 留意異常徵兆

個性情緒劇變：透露自殺意圖、異常冷靜或開朗
突然託付重要事物：至親、寵物、財產、交代後事
明確自殺計畫：買木炭、寫遺書



守門人任務三步驟

1 問

主動關心對方的狀況
如：最近還好嗎？壓力會不會很大？睡得好嗎？



2 應

耐心傾聽、不批評，給予支持與陪伴，讓他感受到自己不孤單

3 轉介

針對問題給予適當資源協助，
如：重要親友陪伴、校內外資源、各縣市心衛中心、醫療機構

親愛的家長您好：

在孩子就學期間，可能會面臨各種壓力或挑戰。為了支持孩子的心理健康，諮商中心由領有國家證照的心理專業人員提供服務。每個科系都有專責心理師提供關懷與協助。同時，中心也定期舉辦多元的心理健康講座與成長工作坊，並提供個別與團體諮商等專業服務。

若您發現孩子有心理情緒困擾，或是您不知道如何協助您的孩子安心就學，歡迎您與各科系的心理師聯繫，我們樂意與您一同關心與支持孩子的心理適應。

諮商中心邀請您，共同守護孩子的心理健康！

❤️校內資源

諮商中心：(06)2785123#1273~1279

校安中心：(06)2785119



❤️校外資源

衛福部24H安心專線：1925（依舊愛我）

生命線：1995（請救救我）

張老師：1980（依舊幫您）

❤️臺南地區心理資源一覽



地區醫院
(含身心科)



身心科診所



心理治療&
心理諮商所



尋求協助專線