

守護生命即刻救援

拯救小路完全攻略

自我傷害救援隊



我自殺，但我想活下去



「我覺得活著就是一件很費力的事，會遭遇到非常多的痛苦，如果跳下去的話，就不會面對這麼多的麻煩了。」

一個人，想結束生命

他／她，

可能經歷了什麼？

在你的生活中，是否曾經遇
過有傷害自己行為的人呢？

他們傷害自己的原因是什麼？

接收到身邊友人有自傷或自
殺的念頭時，你會有什麼樣
的心情？ 有哪些想法呢？





生命救援隊出發!

小組出任任務！



1

如果接到像在
告別的電話，
該怎麼辦？

2

如果知道朋友

在自我傷害

(如割腕) ，

該怎麼辦？

3

你絕對不該跟
自傷 / 自殺者
講的話？

4

身處朋友企圖
自殺現場，該
怎麼辦？

5

想自殺的朋友
情緒好激動，
講不聽，怎麼
辦？

6

一時無法陪伴
企圖自殺的親
友，怎麼辦？



《如果你的親友想自殺？

你該知道的6件事》





1

在照顧自殺或自傷友人之前，要先把自已照顧好

2

自殺者的自殺選擇，不是陪伴者的責任

3

自殺陪伴者有社會資源可以運用



《陪伴自殺傾向
的親友，

3個問答幫助你
好好照顧自己》





推薦自我照顧的方法

照顧自己和照顧別人，
你有什麼好撇步？



拯救

小路完全攻略(上)

#自我傷害救援隊招募中





自殺前有警訊嗎？

1

說要自殺的人都不是當真的

2

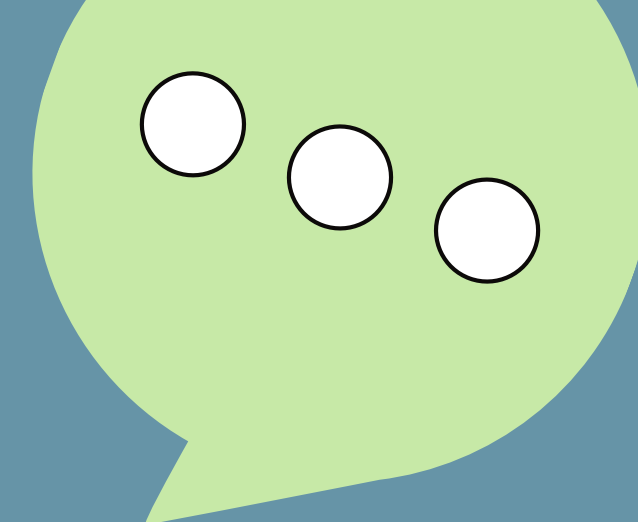
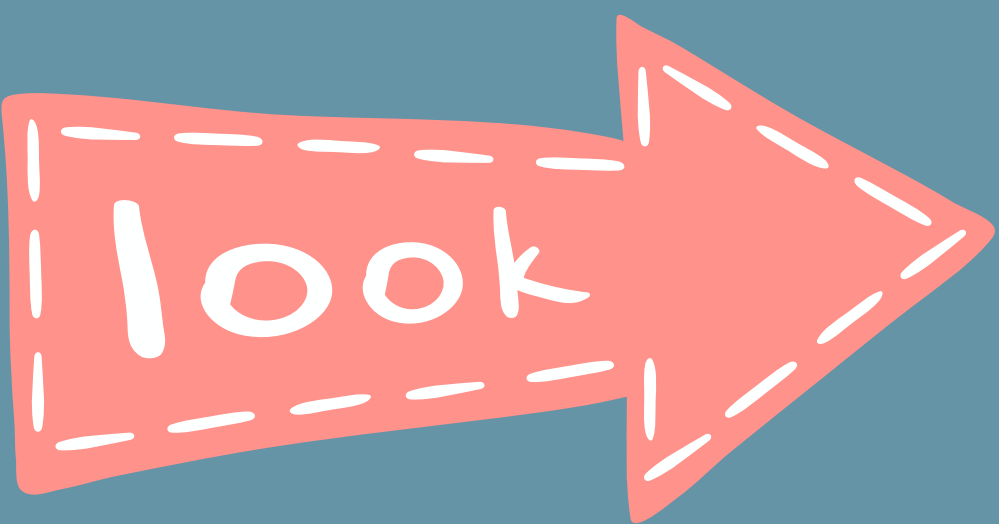
多數自殺都是突然發生沒有徵兆

3

只有為精神疾患所苦的人才會想自殺

不同意

同意



豐富馬戲人故事



在互動式網頁裡

與故事主角小路說說話



Q 小路的選擇

Search



Let's
GO!

拯救

小路完全攻略(下)

#自我傷害救援隊招募中



救活

死掉

結果為什麼會
不一樣呢？





救護便利包



Part2 自救方法



01：舒緩不安的生理狀態

(列舉能幫助自己調節情緒的方法)

02：專注當下設法全心全意沈浸在此時此刻

(列舉不會激起自己情緒的景物)

03：轉移注意力

(列舉自己喜歡做的事情)

04：離開不舒服或容易拿到自殺工具的危險環境

(列舉離開危險情境後可從事的活動)

05：找支援名單定期更新

(列舉可以幫助自己的人)

06：列出最適合的自救 SOP

(列舉校內外可運用的專業助人者及社會資源)



1

舒緩不安的生 理狀態

(列舉能幫助自己調
節情緒的方法)

2

專注當下，
設法全心全意
沈浸在此時此刻
(列舉不會激起自己情緒
的景物)

3

轉移注意力
(列舉自己喜歡做
的事情)

4

離開不舒服或容易拿到自殺工具的危險環境

(列舉離開危險情境後可從事的活動)

5

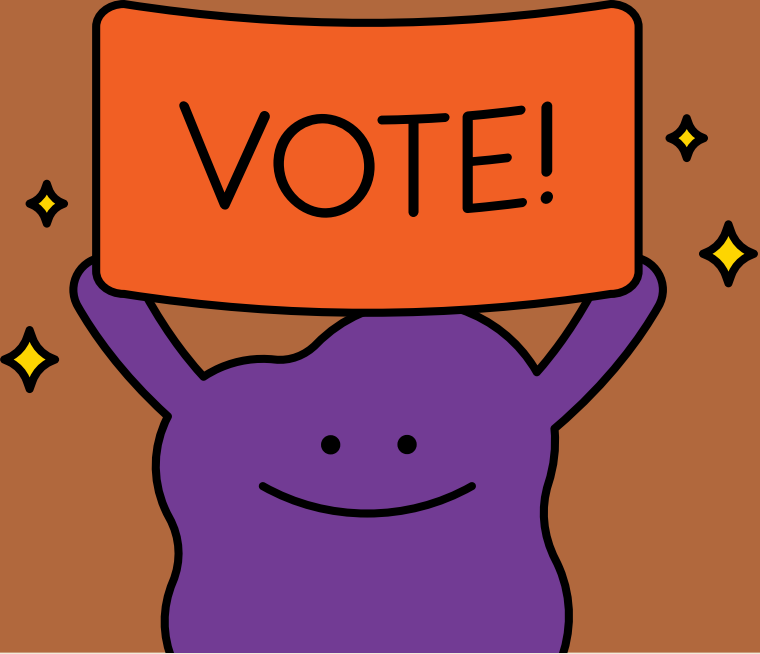
找支援名單，
定期更新
(列舉可以幫助自己
的人)

6



列出最適合的 自救SOP

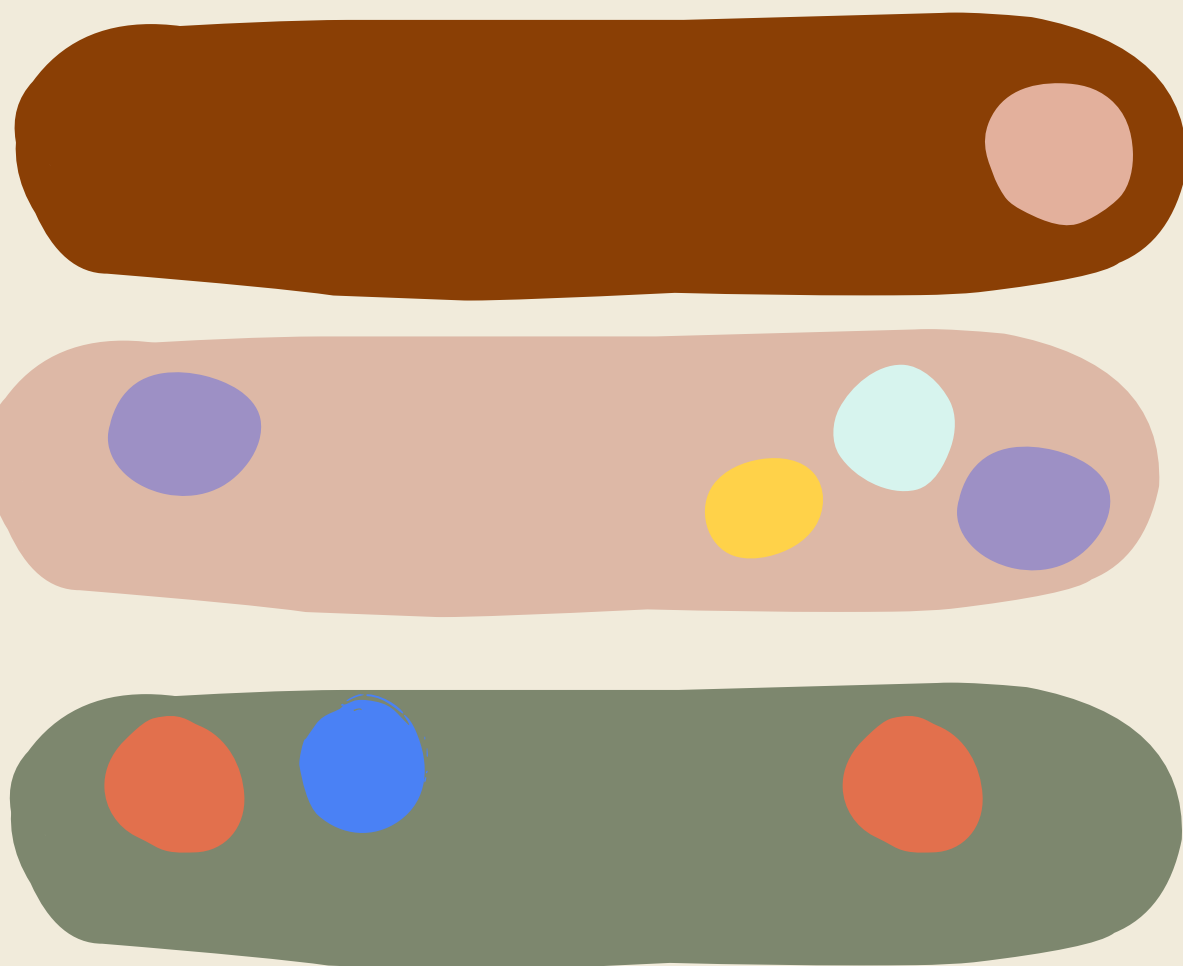
(列舉校內外可運用的
專業助人者及社會
資源)



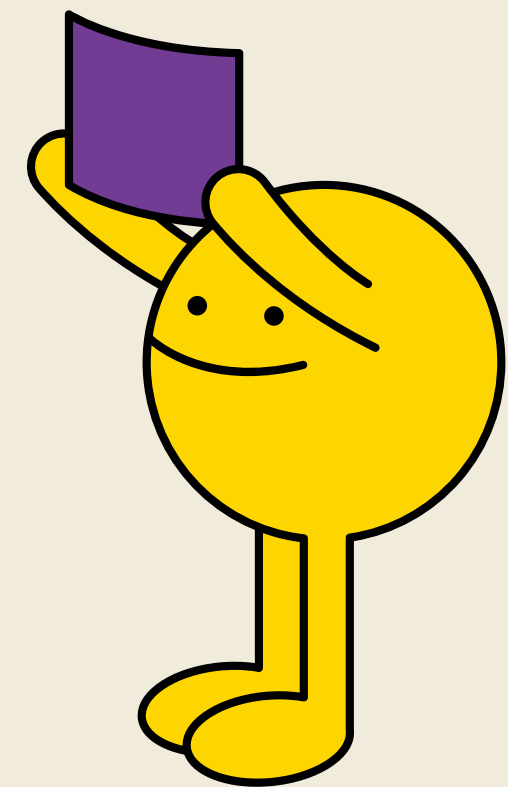
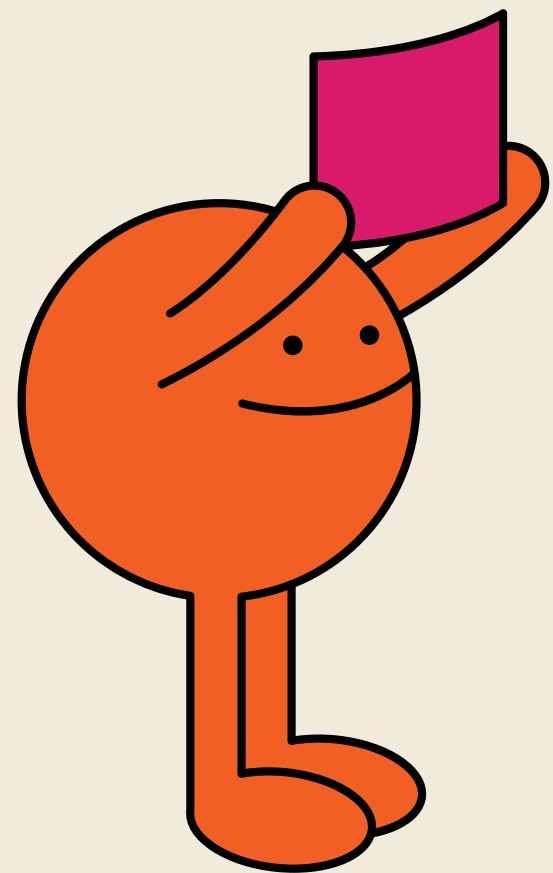
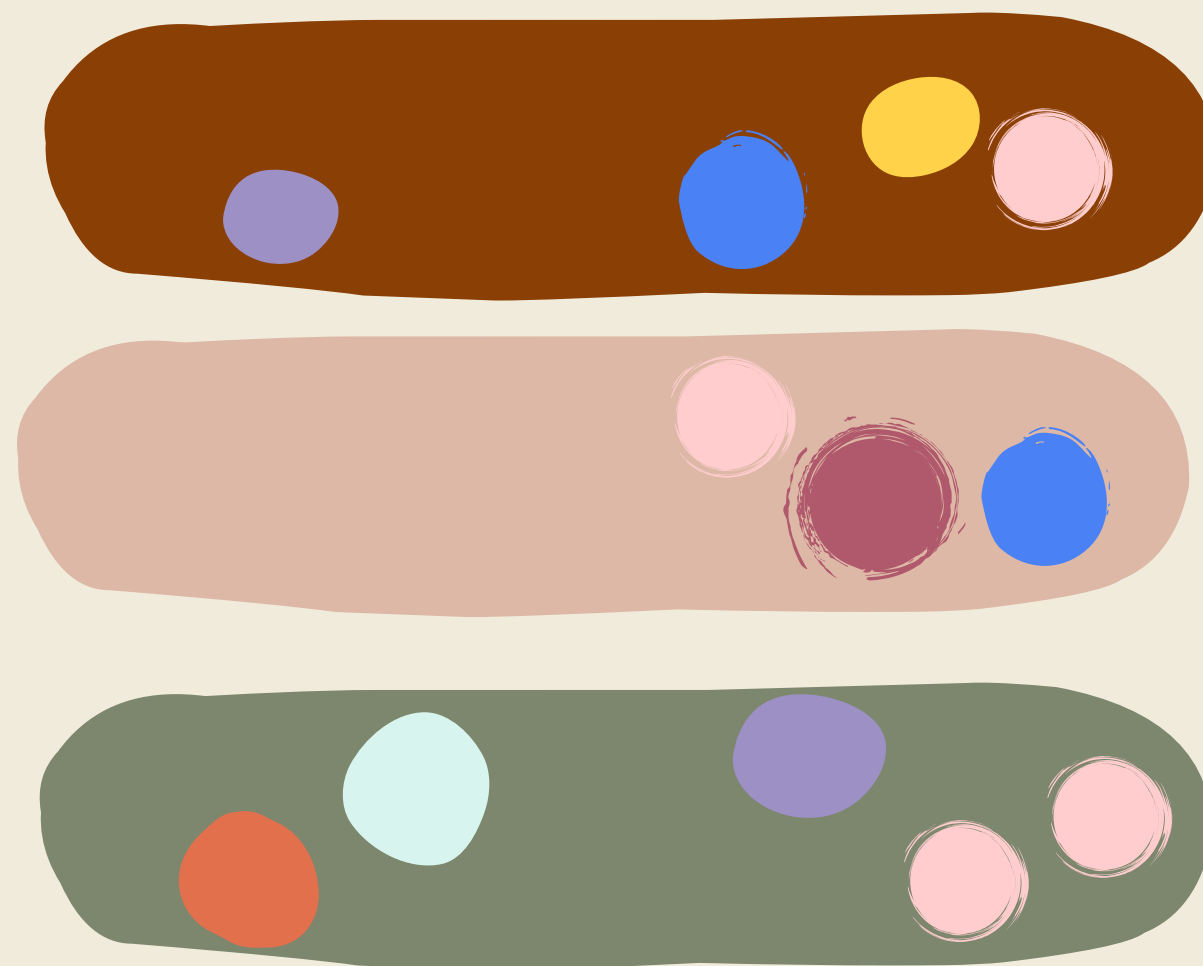
選擇你認為對你

較有幫助自救方法

1



2



Part3 對青少年自傷 /

自殺議題進一步的瞭解



- 互動情境分析

- 訪談影片

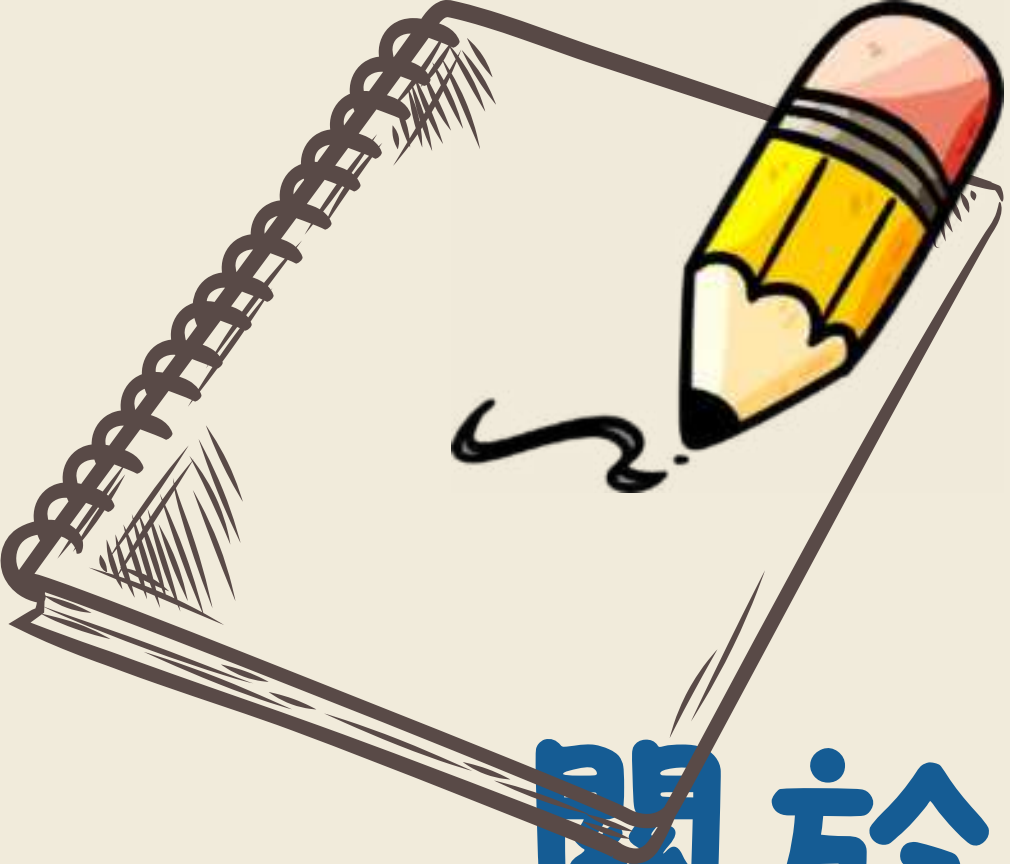
- 自殺求助相關資源



我自殺，但我想活下去



15歲的我，曾經想消失



關於青少年自傷/自殺議題，
透過本課程的體驗與學習，
我的想法與心得

