

.A.如果同學有自殺傾向，我可以怎麼做

如果同學有自殺傾向，我可以怎麼做？

當同學想要自殺時，我可以如何伸出援手？

如果同學有自殺傾向，什麼是不該做的事？

.B.當同學想要自殺時，我可以如何伸出援手？

當同學想要自殺時，我可以如何伸出援手？

1. 首先有效的聆聽他們的想法，伸出援手或傾聽本身就能減少自殺者的絕望感。
2. 接下來要分配足夠的時間。想自殺的人常常需要更多的時間去吐露自己的事情，所以傾聽者必須準備足夠的時間和做好傾聽的心理準備。
3. 最重要的一步是要將這個自殺重要的訊息告訴導師、教官，讓他們能夠介入處理。



.C.如果同學有自殺傾向，什麼是不該做的事？

如果同學有自殺傾向，什麼是不該做的事？

刻意忽視這個自殺訊息

例如：假裝沒有事情，繼續與對方閒聊，避免談到自殺。

表現出震驚、尷尬和恐慌的表情

例如：聽到對方要自殺，就呈現嚇到的表情，如此會造成對方二度傷害。

安慰當事人所有事情都會沒事

例如：告訴對方事情沒有這麼嚴重，不要想太多這類的話語。

不斷挑釁當事人去進行自殺

例如：告訴對方你冇種就去死啊，我才不相信你敢真的去死。

向當事人發誓會守口如瓶

例如：告訴對方我絕對不會讓導師、同學任何人知道，你可以放心。

