

自殺防治守門人成果介紹宣導

你是否也曾面臨人生的低潮、跌入生命的幽谷中？那時候的你是否也有個生命中的貴人，好好地陪伴或拉你一把，讓你當時感受到溫暖與關懷？其實你也可以成為周遭親友生命防護網的

一環，來認識一下什麼是「1問、2應、3轉介」，一起來關懷周遭那需要拉一把的他，讓彼此的緣分得以延續下去吧！

珍愛生命 守門人三步驟：

- 1問
- 2應
- 3轉介

緊急時可用資源 (24H)

- ◆成大校內資源
 - 成大校安中心：(06)238-1187 校內分機55555
 - 成大駐警隊：校內分機66666
- ◆其他資源
 - 成大醫院急診室：(06)2353535#2237
 - 警政系統：119、110
 - 衛福部24小時安心專線：1925

國立成功大學學務處心理健康與諮商輔導組
地址：台南市東區大學路一號光復校區雲平大樓東棟三樓
電話：06-275-7575 分機50320

QR Code: 109-2閃耀成功
心轉相關照專區



邀請校外專業心理師辦理自殺防治講座

【自殺防治守門人是什麼？】

「自殺防治守門人」就是擔任「早期發現、早期干預、早期提供協助」的角色。換句話說，守門人在看到求救訊息，並於對方需要之時給予鼓勵及資源協助，陪伴他度過想要尋求死亡的低潮期。狹義定義指「定期（固定地）接觸遭受痛苦、危難的個人或家庭之人，即可稱之為自殺防治守門人」；廣義的守門人是指「當個人接受訓練後，懂得如何辨認自殺行為，並對有自殺危險者作適當的回應或轉介者」，也就是說只要透過適當的學習，每個人都可以成為「自殺防治守門人」。

【1問2應3轉介是什麼？】

這是自殺防治守門人重要概念，也是提供協助時的重要三步驟：一問是「主動關懷、積極傾聽」、二應「適當回應、支持陪伴」、三轉介「資源轉介，持續關懷」。當有人面臨自殺風險時，我們可以主動關心他，透過堅定且溫和的態度去瞭解他的狀況，評估自殺危機的程度，同時持續支持陪伴著他，鼓勵他願意接受其他資源的幫助，並適時轉知相關資源提供後續協助。

【110年珍愛生命守門人系列活動】

學務處心輔組在110年度辦理5場「心手相連-自殺防治守門人」系列活動，邀請校外專業心理師辦理相關講座，希望透過本次系列活動，提升校內師生自殺守門人相關知能，並藉由相關延伸活動，增加內在抗壓能力及助人概念，及時發現身邊需要協助的同學，發揮一問二應三轉介之功能。在疫情嚴峻時期，也開辦線上講座/課程，讓學習與助人的心不因疫情與遠距而熄滅。

系列活動中除了自殺防治知能及內涵的講座外，也有與諮商助人技巧有關的「關於傾聽的力量」講座；此外還有聯結身體與心理的活動「升級大腦的秘密-重訓如何增加抗壓能力」，以及尋找快樂與幸福的「快樂煉金術」等講座。系列活動兼顧生理與心理層面、助人及自我照顧，可謂是多面向的探討本次主題。



心手相連-自殺防治守門人系列活動



【敬邀校內外導師與學務人員共襄盛舉】

導師與學務人員也是校園內第一線與學生接觸的人員，也是擔任自殺守門人過程中陪伴紓壓、討論、轉介中重要的一環。因此，在110年暑期，透過線上講座方式，敬邀校內及校外南區大專及高中職導師與學務工作人員參與自殺守門人研討會，傳遞自殺防治概念亦針對現行實施困境彼此討論分享，另外也學習透過正念，照顧自己也照顧學生。以期提升自殺守門人支持系統之功能，層層相連，互相支持與陪伴，強化整個大系統相互關懷之效能。

心手相連。相互關懷

校園憂鬱自殺防治

當你發現身邊有人顯得憂鬱 或 需要協助，
掌握 守門人123 口訣，人人都可成為珍愛生命守門人



1 問

主動關懷
積極傾聽

2 應

適當回應
支持陪伴



3 轉介

資源轉介
持續關懷



預約成大心輔組心理諮商



緊急資源(24H)

校安中心：校內分機55555
(06)238-1187

駐警隊：校內分機66666

成大醫院急診

警政系統 119、110

衛福部24小時安心專線：1925



自我照顧資源大補帖

國立成功大學學務處 心理健康與諮商輔導組

電話：06-275-7575 分機 50320