



麗山高中輔導室 X 班聯會

發現周遭的親友，最近...
憂鬱不快樂、無精打采？
吃不下、睡不好、沒有活力？
有自我傷害或自殺想法？

心理守門員

01. 問

主動關心
詢問對方狀況

「最近過得如何呢？」
「感覺你最近比較累，
有發生什麼事嗎？」
「你會不會有想不開的
念頭呢？」

02. 應

適當回應與支持
且勿否定

「考試很多，讓你很煩
腦且焦慮。」
「你覺得孤單，因為好
像沒有人理解你。」

03. 轉介

給予適當資源
持續關懷

「你願意去找信任的老師
聊聊嗎？我可以陪你去。」
「感覺你最近狀況不太好
，我們一起去輔導室好不
好？」

可運用的資源：老師 / 輔導室 / 身心科 / 社區心理衛生中心
心理諮商、治療所 / 1925、1995、1980 專線