



自殺防治宣導-自殺守門員

一、是非題

姓名：

1. () 自殺是禁忌，最好不要談，避免增加自殺風險。
2. () 會自殺的人都是精神方面有問題的人。
3. () 當個案出現改善跡象或自殺生還時，他們就脫離危險了。
4. () 談論自殺的人不會傷害自己，因為他們只是想要別人注意。
5. () 大多數的自殺事件都是沒有預警就發生的，完全沒有徵兆。



二、勾選題

請問：自殺高風險者有那些徵兆呢？

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ 1. 興趣改變 | ☐ 6. 睡眠改變，如：失眠、淺眠 |
| ☐ 2. 食慾改變 | ☐ 7. 想法改變，如：變得悲觀 |
| ☐ 3. 情緒逐漸平穩 | ☐ 8. 注意力、活力降低 |
| ☐ 4. 表達想自殺的想法 | ☐ 9. 將心愛物品送給他人 |
| ☐ 5. 找到自我價值 | ☐ 10. 學習、工作動機變得低落 |

三、問答題

每個人都可能經歷生命的低潮，那時的我們可以做些什麼，幫助自己調整心情？

