

# 自我保護 同意書



學生\_\_\_\_\_

班級\_\_\_\_\_

學號\_\_\_\_\_

承諾在\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

至\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

期間，必會確保自己的生命安全，  
絕不傷害自己與他人。

有自傷、自殺、傷人想法時，我  
一定會做下列自我保護行動與  
下列人士連絡。

## 【自我保護行動】

1. 當我感覺\_\_\_\_\_時，我知道自己即將進入紅燈警戒狀態。
2. 我能做的活動有：聽音樂、看搞笑影片、\_\_\_\_\_等。
3. 我還可以做的有：
  - (1) 深呼吸 5 下
  - (2) 停止自傷、傷人行動
  - (3) 觀察想法只是念頭，不採取行動
  - (4) 確認情緒(練習比較情緒與事實)
  - (5) 找一個活動轉移注意力
  - (6) 再選擇一個活動
  - (7) 放下傷害自己的物品
  - (8) 打電話給信賴的人
  - (9) 撥打緊急連絡電話

## 【我信賴的人是】

第一個是我的\_\_\_\_\_,  
名字是\_\_\_\_\_,  
電話是\_\_\_\_\_。

第二個是我的\_\_\_\_\_,  
名字是\_\_\_\_\_,  
電話是\_\_\_\_\_。

第三個是我的\_\_\_\_\_,  
名字是\_\_\_\_\_,  
電話是\_\_\_\_\_。

若都找不到人時，我可以打電話到 08-8641108(校安專線) 尋求協助！