

我們是彼此線上的最佳戰友！



小光 ▶ 阿仁

1月7日 · 地球



快上線可以領寶物了



阿仁和其他人

17 則留言



用心陪伴 攜手應戰



廣告

他是我線上遊戲最佳戰友，
我們每天一起開團農裝吃雞，無役不與！



我們也是無話不說的好友，
常常聊著勇闖社會後的夢想！

但畢業不久，有天他突然傳訊息跟我說
「面對未來生活與工作，感覺不到希望」、「人生好挫折」



我總是靜靜的聽他的困境，
安慰著他…相信一切會沒問題的！

在某次開團後，
看到他在臉書社團 PO 一段告別的話，



又私訊跟我說「我好像活不下去，離開是最好的解脫，對吧」
我看著螢幕感到非常驚恐，深怕他會做出什麼事...。

我馬上拿起電話打給他…「你還好嗎？」聽見他低微地啜泣…

「我想問…你是不是想要結束自己生命？」



「你可以放心的跟我說，我們是彼此最好的戰友」
他再也忍不住的放聲大哭…跟我訴說他內心痛苦…。

當你在網路上察覺類似 「網路自殺警訊」時，陪伴可以這麼做！

1. 主動觀察 & 詢問

觀察並詢問對方是否有自殺的意圖及計畫、是不是有開始準備或曾經嘗試自殺等。與對方直接談論是否有自殺意圖，了解並釐清自殺的危機跟程度。

2. 同理對方處境

記得保持不批判、不否定、不定義對方的態度，透過積極傾聽強化彼此的關係連結，同時引導對方遠離具有危險的行為。

3. 紀錄重要資訊

包含：當事人的貼文連結、使用的網路平台、甚至當事人可能的所在位置、ID、手機號碼等個人資訊，都能減少提供危機救援的阻礙。

4. 尋求信任支援

協助當事人聯繫立即的、可觸及他人的外部資源，或尋求警方協助，陪伴他一起走下去吧！



此外，若此類情況發生在FB平台上，
你也可以透過以下步驟向平台進行自殺通報！

步驟1：找到該則貼文或留言，
點選「…」選單符號

步驟2：點選「檢舉貼文」

步驟3：點選「自殺或自殘」

步驟4：點選「其他可採取的步驟」
或「查看資源」

平台將視自殺危機的情形，
即刻通知警方或相關單位來提供協助喔！

