

# 國立臺中科技大學校安中心通報 10106-04

101年6月13日

受文者 本校教職員、學生

依據 依據「本校教職員、學生安全需求」辦理

副本 校安中心

主旨 自我肯定.活出自我.活出自信

內

容

一、報載同一天台大和東吳兩所不錯的大學，各有一名學生跳樓自殺。年輕人做傻事，請全天下的兒女不要這樣傷害你的父母。

二、呼籲本校所有同學 ● 自我肯定、活出自我、活出自信

1. 檢視是否曾經有社會心理受傷的經驗，可從另一角度回顧受傷的情境。
2. 了解自己的生計目標。對所擁有的一切，心存感恩。
3. 注意自己的優點，接納自己的缺點。肯定「天生我才，必有所用」。
4. 相信「人可以不完美」。體認個別差異可以截長補短的價值。
5. 聽到別人的欣賞與讚美時，不否定，學習去接受，並說：「謝謝！」
6. 當被別人指責時，避免照單全收，只收下真正適合的批評，做修正。
7. 弄糟一件事，不能否定在其他許多事的成就。聽到他人情緒化的批評時，練習就事論事，避免誇大。改變非理性思考。
8. 找尋生活中的小事，來感動自己。每完成一件小事，記得給自己欣賞、肯定與讚美，讓自己活在人間天堂。
9. 做工作的主人，自動自發，凡事不計較，主動積極做好份內的事。要努力增加自己的價值，找尋工作中的小事，來感動自己。
10. 和同學相處要主動出擊，對迎面而來的同學微笑、打招呼，表達欣賞、感謝與讚美，讓別人快樂，自己也會更快樂。

● 自殺防治緊急聯絡電話 24 小時直撥專線

單位	電話	口訣
各縣市生命線	1995	要救救我
各縣市張老師	1980	依舊幫你
自殺防治安心專線	0800-788-995	請幫幫、救救我
緊急醫療救護專線	119	

透過守門 123 步驟---1 問 2 應 3 轉介，您我都可以成為自殺防治守門人

※ 學輔服務專線：(04) 2219-5240 E-mail：[student60@nutc.edu.tw](mailto:student60@nutc.edu.tw)

單發  
位文

國立臺中科技大學校安中心

電話：(04)22195999