

## 不自殺契約

內容：

1. 要當事人保證短期內不自殺(給一個時間，而不要說保證永遠不自殺)
2. 要當事人保證若有自殺意念或計劃，一定要告訴家人或找人討論(要配合 24 小時求助專線)

不自殺約定書 填表日期： 年 月 日

|  |  |    |                  |    |  |    |       |    |  |
|--|--|----|------------------|----|--|----|-------|----|--|
| 姓名   |  | 性別 |                  | 年齡 |  | 生日 | 年 月 日 | 班級 |  |
| 學號   |  | 電話 | 公：<br>宅：<br>大哥大： |    |  | 住址 |       |    |  |
| <p>我與輔導老師約定，自 _____ 至 _____，不管在任何情況下，我不做出傷害或危害自己生命的行為，而如果我發現自己情緒低落，難以控制自殺念頭、衝動或行為時，我會打電話給輔導老師、家人、朋友或師長討論尋求協助，幫助自己度過難關。若都找不到人時，我也會打電話請求協助。緊急時可以協助我的輔導老師、家人或師友的姓名與聯絡方式如下：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 若我想自我傷害，我會先聯絡</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1. _____ 關係 _____ 電話 _____</li><li>2. _____ 關係 _____ 電話 _____</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>● 而輔導老師必要時可以緊急聯絡的人是：</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1. _____ 關係 _____ 電話 _____</li><li>2. _____ 關係 _____ 電話 _____</li></ol> <p>※補充事項：</p> <p>立約人： _____ 聯絡電話： _____</p> <p>輔導老師： _____ 聯絡電話： _____</p> <p>立約時間：民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 時 _____ 分</p> |  |    |                  |    |  |    |       |    |  |