

他慣於

為了掩飾自己而

發笑

但當我叫他要誠實地

對我

他說他曾想過自殺

阿占意識到他的同伴隱瞞着他的感受，於是為此而問他。

因為他這樣做，
他的同伴至今仍然生存。



如果你能明白言外之意，你便能挽救生命。

如你自己或你所擔心的人需要協助和意見，
請致電 **Breathing Space** 電話 **0800 83 85 87**
或 **Samaritans** 電話 **08457 90 90 90**。

chooselife
www.chooselife.net/ask

NHS
Health
Scotland

如果你認識的人有以下的表現，
便可能有自殺的風險：

- 看來精神緊張，焦慮不安或抑鬱
- 似乎無法應付他們所面對的任何問題
- 心煩意亂、情緒不穩或沉默寡言
- 他們進食、睡眠或喝東西的習慣出現明顯的改變。

你可以做的事：

- 對所有痛苦悲傷的跡象都不要掉以輕心，即使那個人看來仍過着正常的生活。
- 詢問那個人為什麼感到困擾。
- 小心聆聽他們所說的話。
- 讓他們知道你關心他們。

Traditional Chinese Version:
Choose Life Between the Lines Key Message Card

4287 8/2013 ALT 10/2013