

返校安全計劃

當學生從精神病評估或精神病院返回時，應使用本表格。在返校會議上，與學生和家長或監護人一起填寫表格。為學生提供一份副本，為家長/監護人提供一份副本，以便學生在家裡或社區時也能執行計劃。

在你有自殺衝動之前或之後，有哪些類型的情況、圖像、想法、感覺和行為？哪些事件、想法、活動會讓你傷心？

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

你可以做哪些活動來幫助你放鬆，減少焦慮，振作起來，或是在你不高興的時候得到安慰？哪些事情能讓你快樂？

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

你活著的理由是什麼？當你有自殺的感覺時，很容易陷入你感受的痛苦之中，而忘記生活中的積極因素。

你的清單將幫助你把注意力重新集中在活下去的理由上，直到你的自殺念頭和感覺消失。

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

你可以向誰傾訴感受？（學校輔導員、老師、朋友、兄弟姐妹、父母、鄰居、牧師、教練等。）

在學校

| 姓名 | 聯繫方式 |
|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |

在家裡

| 姓名 | 聯繫方式 |
|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |

在社區

| 姓名 | 聯繫方式 |
|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |

學校裡是否有一些情況可以改變，以幫助支持你並保證你的安全？

家裡是否有一些情況可以改變，以幫助支持你並保證你的安全？

全天候自殺/危機熱線：

1-800-273-TALK (8255)

發簡訊Home到 741741