

同儕是憂鬱青少年的關鍵支持力量，手牽手的陪伴同行，我們一起成為珍愛生命守門人！

陪伴口訣：1問2應3轉介

1. 問：主動關懷與積極傾聽



- 發現同儕的變化，主動關懷
- 運用心情溫度計等，了解同學情緒感受
- 關心不必害怕被拒絕

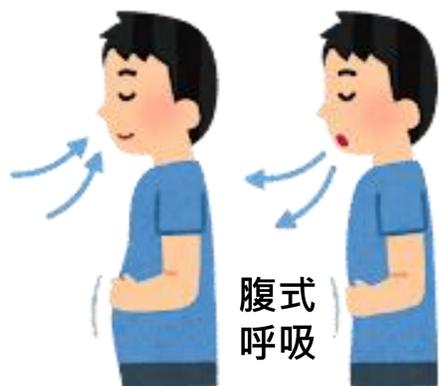
2. 應：適當回應與支持陪伴



- 用開放的心胸傾聽
- 保持尊重、同理、不批判的態度
- 給予支持陪伴和協助尋找資源

自我安定小撇步 腹式呼吸練習

要抬頭挺胸喔！



腹式呼吸

鼻子吸氣，嘴巴吐氣
吸氣時心中默念
讓平靜進來

3. 轉：資源轉介與持續關懷



- 尋求師長、專業人員的協助
- 保持關懷

心情溫度計 (簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中（包含今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題的總分：

0-5分 一般正常範圍

6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒

10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢



輔導室晤談預約



自我傷害防治專區



心情溫度計