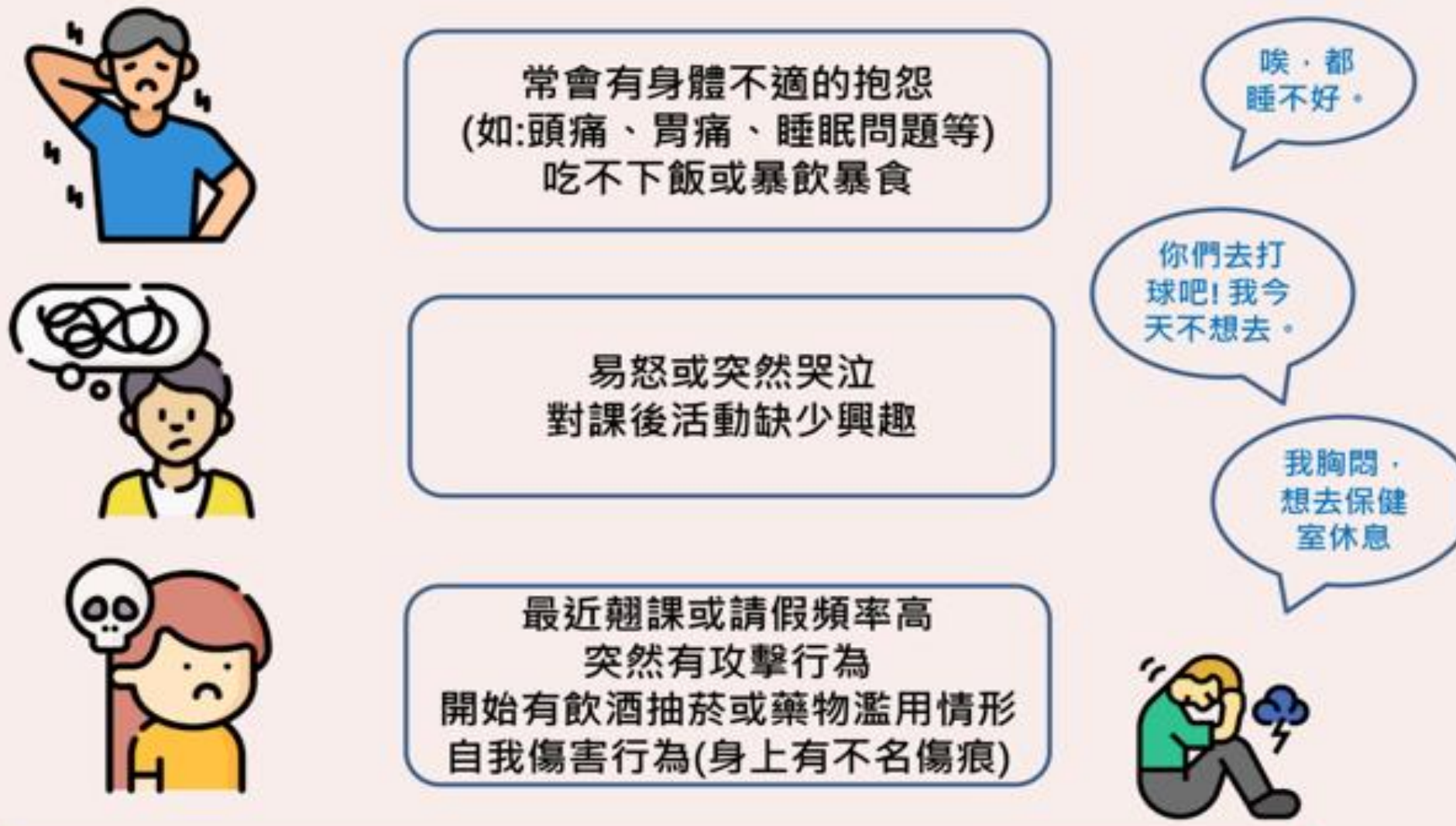


《同儕守門人三步驟~當我們同在一起》

我的同學怎麼了



當同學有上述症狀，他可能在處在心理困擾之中，我們此時需要多點陪伴與關心。

心情溫度計

你可以透過心情溫度計，關心自己和同學是否心情有發燒，了解近一週當中心理困擾的程度，若心情發高燒(≥10分)可以和(輔導)老師聊聊。

請您仔細回想「在最近一星期中(包括今天)」，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.覺得容易苦惱或動怒	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題總分：

0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求專業諮詢或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

有自殺的想法

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

為什麼要測？

快速掌握自己和同學的近期心理困擾狀態

什麼時候測？

隨時隨地都可以關懷自身與他人。

校園守護心理健康好幫手~~

心情溫度計也有APP喔！

立即免費下載~

QR碼掃我！



1. 紀錄心理困擾程度變化
2. 免費心理衛生電子書/影音
3. 精神心理衛生資源地圖
4. 鬧鐘提醒自我檢測



同儕守門人三步驟- 1問

同學有危險了，我可以怎麼做？

一問
「主動關心、積極聆聽」



怎麼做？

要有相當的敏銳度察覺同學的異樣
下課時間主動關心同學，傾聽可以救人一命，
過程中不要打斷及批判他的選擇

怎麼說？

「最近是不是不快樂？」
「最近有發生什麼事讓你感到困擾嗎？」
「會不會覺得活著很辛苦？」

同儕守門人三步驟- 2應

同學有嚴重情緒困擾，我可以怎麼做？

二應
「適當回應同學的問題
提供支持陪伴」



怎麼做？

提供持續的支持、陪伴與聆聽
回應過程中保持平靜、開放、關心、接納，
且不帶批評的態度
必要時，也記得告知老師！

怎麼說？

「下課後可以一起吃晚餐聊一聊」
「若你有任何需要，我都在喔！」
「回家有任何事情，也可以Line我喔！」

同儕守門人三步驟- 3轉介

同學的心情持續發燒，我該怎麼辦？

三轉介
「尋求適當資源的協助
並持續關懷同學的進展」



怎麼做？

若同學的問題仍無法緩解
可以聯繫老師、學校人員、家長等一同替同
學尋求專業資源的協助

重要原則

心理健康問題及早就醫、完整配合效果才會最好！鼓勵
同學勇於和專業一起克服心情發燒的問題。你可以說：
「憂鬱或焦慮的問題都是可以處理的，我們一起面對！」
「如果需要去看醫生，我可以陪你一起！」

➤ 關心同學之際，也別忘了關心自己，好好照顧自己，才可以因應一切的生活壓力！

➤ 如何做自己的好朋友:請均衡飲食、三餐定時定量，良好睡眠習慣，規律運動，拒絕菸酒與危害精神毒品，建立良好的人際關係。