



# 照顧自己， 從心開始

主講者：子慧老師

# 先來做個小測驗——心情溫度計



## 心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

	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

本測驗不收回～邀請你一起來關心自己的心理健康狀態

# 測驗解釋——得分說明



前五題總分

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

★ 有自殺的想法

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

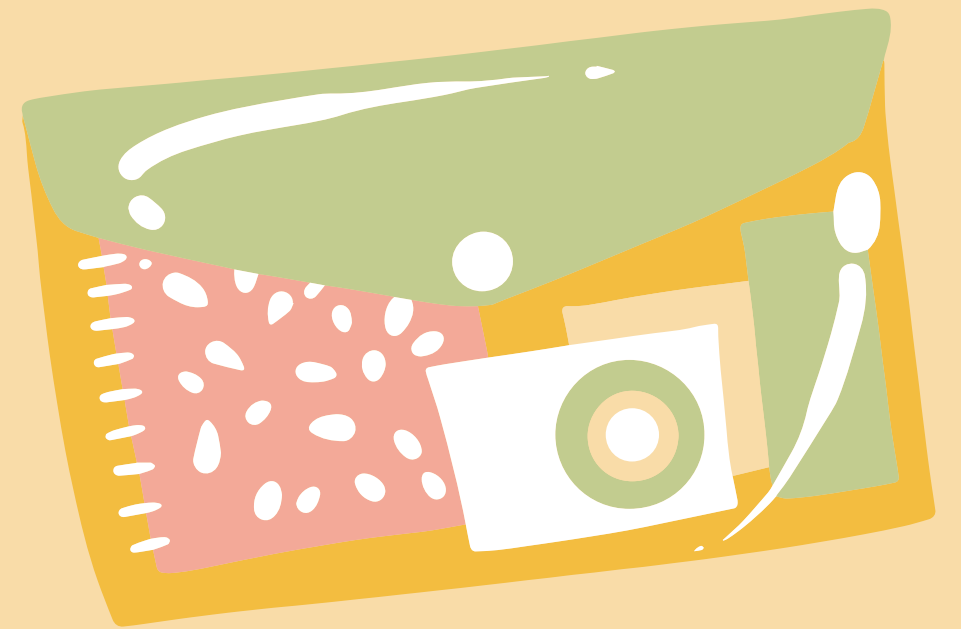
得分說明

# 什麼是憂鬱情緒？



# 覺得憂鬱時，我會……？

- 煩躁、注意力不集中、坐立難安、想哭。
- 對生活失去興趣。
- 睡眠品質不佳，如：失眠、睡眠過度。
- 感到疲倦無力。
- 覺得自己沒有價值。



# 什麼時候會感到憂鬱？



- 爸爸媽媽吵架了。
- 好朋友不跟我玩了。
- 被誤會了卻沒有人願意聽自己解釋。
- 心愛的寵物離世了。
- 還有呢……？

當感覺憂鬱時，  
我們經常無法清楚的思考，  
所以需要使心情平復之後，  
才能做出更完善的決定。





有些事情可以解決，但我就是心情不好；有些事情不能解決……

# 當壞心情找上我時，我可以：

1

找回平靜：  
閱讀、聽音樂

2

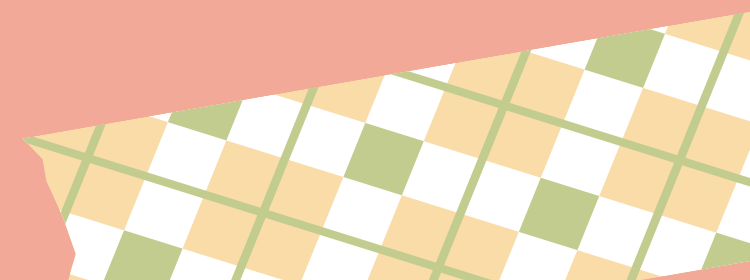
抒發情緒：  
運動、大哭、找朋友說一說

3

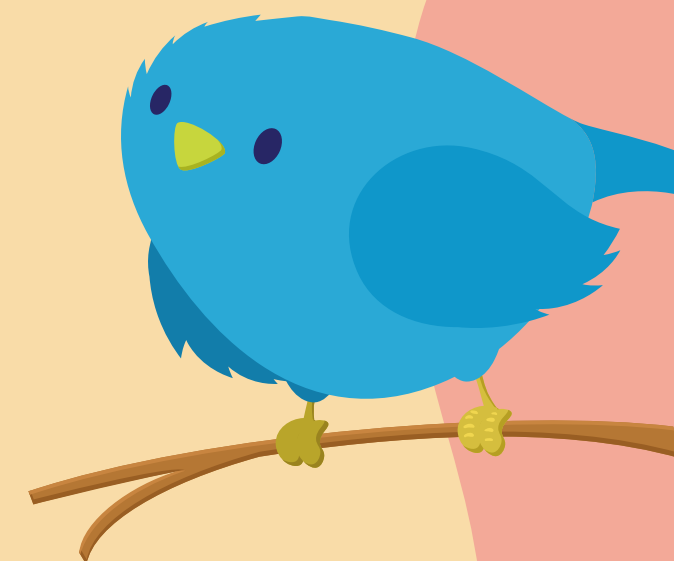
轉移注意力：  
做自己喜歡的事

4

幫助他人、試著微笑







你們還知道哪些處理壞心情的好方法呢？



# 工作分配

1

帶領組員討論

2

紀錄討論的內容

3

發表討論結果

4

注意並提醒組員時間

5

控制音量與秩序



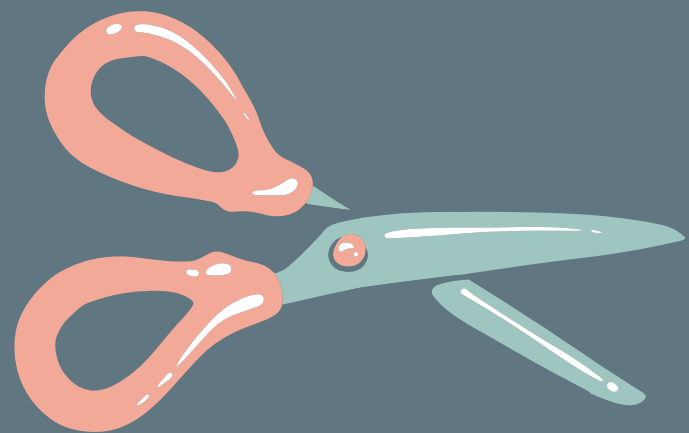
3分鐘



有些人的壞心情可能會像陰天一樣，  
久久不離去……



而沒有找到合適處理方法的人，  
可能會透過讓自己受傷，  
來讓自己感覺好一點，或者懲罰自己。





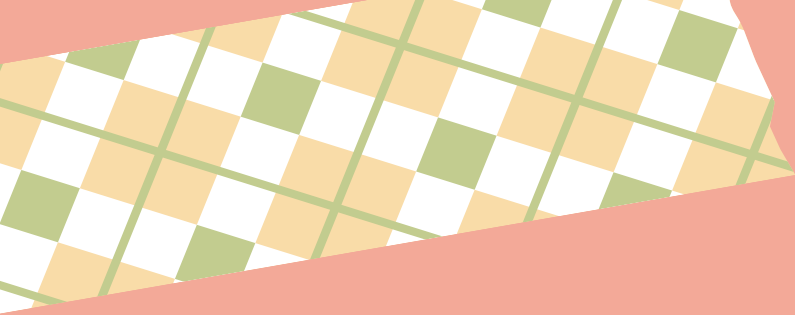
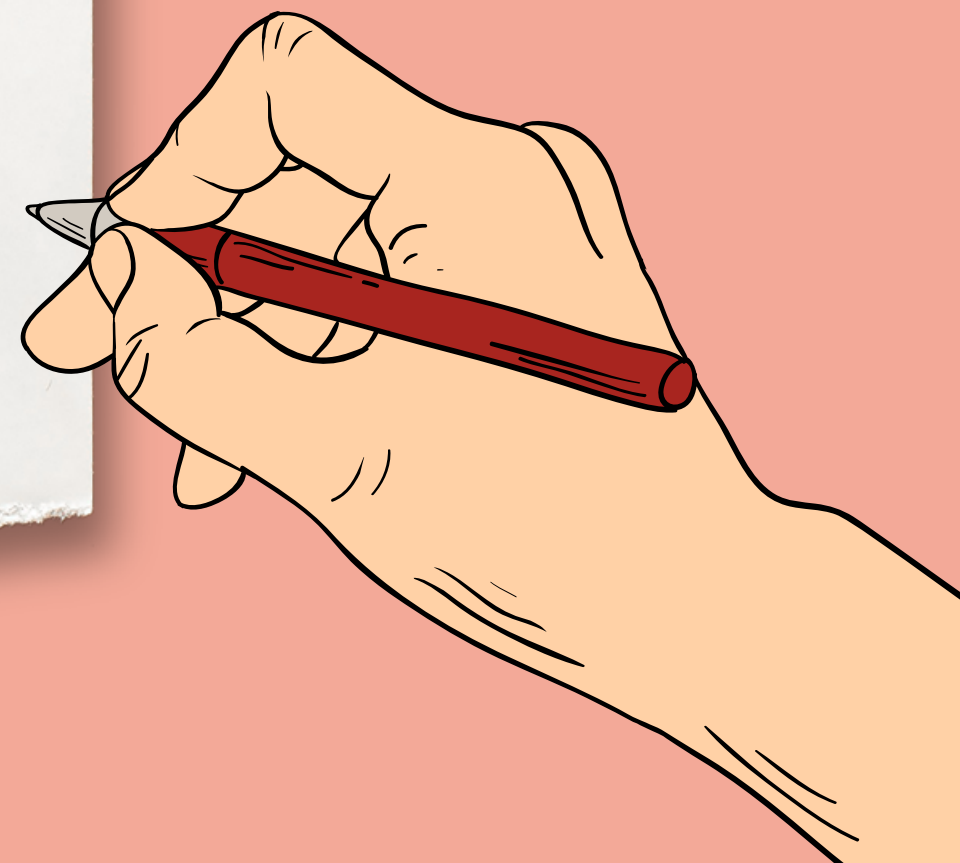
身為旁人的我們，  
看到這些行為總是會很擔心。

所以接下來，

我們要一起來學習怎麼幫助這些你所重視的人。



當個優秀的守門人：  
一問 二應 三轉介



# 問，怎麼問？

——主動關心，積極傾聽



## 怎麼做

- 發現異狀
- 下課找時間關心詢問

## 怎麼說

「你最近是不是不快樂？」  
「你最近有什麼煩惱嗎？」  
「會不會覺得活著好累？」

# 問，怎麼問？

——主動關心，積極傾聽

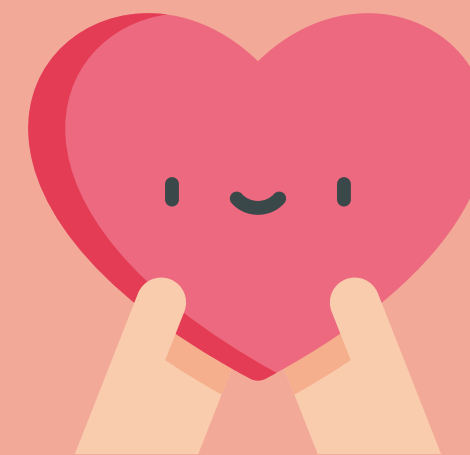
- 在一個不會被影響、能讓對方放心的地方談。
- 抱持關心的態度，讓對方多說一些，不急著打斷。
- 不要以半開玩笑的方式說或急著提出解決方案。
- 不要爭論對錯或增加對方的罪惡感。
- 不要發誓保守秘密。





# 應，應什麼？

——適當回應、支持陪伴



## 怎麼做

- 靜靜聽他說
- 不要批評或責備他
- 保持接納、包容和同理

## 怎麼說

「我能了解你的感覺」  
「我會在這裡陪你」  
「有什麼事，我都在喔」  
「我們找一個時間聊聊吧」



# 應，應什麼？

——適當回應、支持陪伴



1

平靜、開放、接納  
且不批評的態度

2

專注地傾聽，有同理心地  
回應

3

一起找出生活中有  
價值的事

4

不要表現得很害怕、緊張、  
排斥



# 什麼是轉介？

——找適合的人幫忙



可以找老師、家長、  
輔導老師等可以信任  
的大人求助。



每一個人都值得被愛

你不孤單

當你伸出雙手

必定會有一雙手接住你

你要好好照顧自己

好好吃 好好睡 好好享受人生





讓我們一起當身邊人的小天使