

自傷、性平教育、 家庭暴力防治教育宣導

面對不舒服的言語、行為
都要勇於拒絕，知道嗎！



T·I·P·P 四步解方緩解無助的壞情緒

T 溫度 temperature

用冰塊或冰水碰觸臉
30~60秒。



P 規律呼吸 paced breathing

每分鐘呼吸5~6次，
吸氣4秒，吐氣7秒



I 激烈運動 intense exercise

維持激烈運動20分鐘
例如：衝刺、開合跳、
追貓。



P 配對肌肉放鬆 paired muscle relaxation

全身肌肉緊繃5~6秒
再放鬆及吐氣。
例如：用力擁抱自己
用力抓鬚鬚。



大膽求助不用怕

自傷，不能解決真正問題，求助，才是最好的方法



緊急報案 **110**

保護專線 **113**

自傷防治安心專線 **1925**