



## 認識憂鬱症



### 兒童及青少年的憂鬱症

憂鬱症在兒童、青少年是相關常見的，但是通常未被發現和接受治療。

1. 無精打采、悶悶不樂。
2. 較平常焦躁易怒、容易沮喪。
4. 抱怨很煩悶無聊。
5. 疏遠親友或與父母、老師有更多的爭執。退出最喜愛的活動、社團。
6. 拒絕做家事或是功課、完成學校作業有困難。
7. 有自殺的想法、常談到死亡。或從事危險行為傷害自己。



### (三)導致兒童、青少年罹患憂鬱症的因素

1. 憂鬱症家族史有關；缺乏安全感。
2. 被虐待或是被忽略、被霸凌(語言、身體、網路)。
3. 經歷巨大的壓力(如:父母或親愛的人之死亡或分離)。
4. 與某人的關係破裂(如:男女朋友、同儕)。
5. 有慢性疾病，例如糖尿病。
6. 其他創傷經驗。
7. 行為或學習障礙、學校表現不佳、拒學。
8. 性別認同、性取向。
9. 物質濫用(吸菸、喝酒、藥物不當使用)



新生入學5天就跳樓 北一女回應了!



【即時新聞 / 綜合報導】1名15歲吳姓北一女新生才剛開學5天，今早7點左右就從自家頂樓跳下，送醫不治，經調查，吳女疑因課業壓力太大，母親得知後崩潰，對此，北一女學務主任張麗萍表示，校方曾詢問吳女導師，但才剛開學沒幾天，吳生並沒有異狀，目前校方也不清楚原因。

吳女今早在吃完早餐後，跟母親說要出門上學，從4樓往家出門後，卻穿著制服搭電梯到14樓頂一躍而下，母親得知後崩潰表示「女兒說要去上學阿，怎麼這樣！」並透露女兒其實當初是想上師大附中，但因認為女兒分數有達到北一女，希望女兒可就讀名校，沒想到女兒就讀後卻備受壓力。

據《蘋果日報》報導，張麗萍受校方詢問表示，因開學剛滿1週、上課才5天，吳生都無異狀，開學不久同學彼此間可能不熟悉，「但一定有感」，目前有設計生命教育課程，也派輔導老師到班，期望學生能寫下自己的感覺，若有任何需要也可與教師談話，另外，教學進度才剛開始、也還沒有考過試，校方也並不清楚原因。

自由電子報關心您：自殺不能解決問題，勇敢求救並非弱者，社會處處有溫暖，一定能度過難關。自殺防治諮詢安心專線：0800-788995 生命線協談專線：1995。張老師專線：1980

校園霸凌讓學生 醫師家長別忽略小確幸



事隔5年後，已經大學畢業的他，現在從事社工具，以自己的經歷，將心比心去輔導求助的學生。

跟我們開玩笑的打招呼，眼前這位陳同學是一位社工具，拿著麥克風等學生，各項活動中活力十足，可是高三時期，他有這樣一段過去。

就因為被同學惡搞，然而校方的漠視，讓他站出來為自己發聲，只是陳同學說，當時他真的很難過，社工具陳紅的說：「就是看到那些惡搞，還有針對我的一些話，我會覺得就是會覺得，那我站出來好像也沒有什麼用，對所以會就那時會覺得，活著也沒有什麼意義。」

靠著爸媽的鼓勵以及教會輔導，5年後他走出陰影，並且選擇從事社工具，社工具陳紅的說：「我選擇不會教他們到底要做什么，比較算是陪伴跟陪伴，陪他們走這段過程，然後去理解他(感受)」根據全國自殺防治中心統計，青少年輕生死亡的原因，除了校園霸凌網絡欺凌，還有青少年交友壓力、親子關係失和社會疏離。

而小孩跟家長間的衝突，很多都是因為使用3C的問題，心理醫師林新說：「不是爸媽放爸爸告訴你，不適用就是不適用控權不可以，就是放棄去討論一個合理的量，那大家可以接受所以是對等的討論。」

受到霸凌的孩子，大部份回到家都會把自己關起來，沉溺在網路世界，如果又因此跟家人衝突，可能就會出現極端行為，而一旦有輕生意思，整個人都會變得虛弱，常常覺得全身都不舒服，家人別輕忽這些反應，錯過即時伸出援手的時機。

不成為加害者

社會學中，除了霸凌者與受害者之外，還有一種角色，就是霸凌的協助者，他們往往扮演著助纣為虐的角色，甚至有時會比受害者更受傷害。霸凌者往往會利用協助者的力量，對受害者進行更嚴重的傷害。因此，我們應該教育青少年，不要成為霸凌者的幫兇，要學會拒絕參與霸凌行為。

**集結力量 與教師及校園合作**



**相互尊重**

家長與教師是夥伴關係，應相互尊重，並解決分歧點，因共同目標是為孩子建立一個心理健康的環境。



**相互合作**

當孩子有自我傷害想法時，可以與老師開始討論其防治策略。



**信任判斷**

信任老師判斷，寧可多份訊息，而關注小孩的變化，也不要否認並忽視其訊息。



**必要時聯繫老師**

當您發現孩子有心理健康問題，向孩子了解情況，必要時與老師聯繫，一起解決孩子的问题。

教育部 臺灣大學 社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

婦女與憂鬱症



- (一)、婦女罹患憂鬱症的比率是男性的2倍。
- (二)、婦女憂鬱症的原因：

**賀爾蒙的改變、工作(壓力、工作量、人際關係)和家庭的雙重壓力及女性較傾向不去解決問題，而是與問題共存。**

例如：懷孕、生產、經前症候群、更年期…等。



## 男性與憂鬱症

(一)、女性被揭露的憂鬱為男性的 2 倍，但男性自殺的可能性為女性的 4 倍之多。關於男性憂鬱症的探討卻少之又少。許多男性憂鬱症沒有被診斷出來，原因是男性處理憂鬱感受的方式，往往並非遁入沮喪、消沉的沉默裡，而是逃到暴力、藥物濫用或工作狂的喧擾中。

(二)、原因：

常見的多半有外在挫折，比如：失業、經濟受挫、自我理想沒有達成、工作(壓力、工作量、人際關係)、中年危機、空巢期、未妥善規劃退休生活、失落感、身體健康日益減退，再加上個性逞強等。單身、離婚或喪偶的男性得憂鬱症的比率大於已婚男性。憂鬱男性可能表現得「暴躁易怒」，對陌生人發火、毆打妻子、嗑藥、槍擊別人等。因為沒有期望中勇敢，於是以暴力緩解憂鬱。

## 老人與憂鬱症



(一)老人容易罹患憂鬱症的原因：

1. 常與老年時期常見的疾病一起發生。  
例如，阿茲海默症、帕金森病、中風、心臟病及癌症。
2. 老人服用的一些藥物導致容易疲憊、致使缺乏運動及社交孤立。
3. 經歷配偶、親屬或朋友的死亡。
4. 退休而無法妥善規劃退休生活。
5. 對於自己一生的成就感到失望、遺憾。
6. 難以面對、接受死亡。
7. 住養護機構。

## 認識自殺的迷思

錯誤迷思	實際上
喊著要自殺的人，不會真的自殺。	確實可能採取行動，應嚴肅看待求救訊號。
自殺的人一心一意求死。	並非真的想死，大部分想結束的是本身的痛苦，而非結束生命。
當情緒變好時，危機也就結束了。	若已決定採取自殺計畫，可能表面上顯得較平靜。
與透露自殺念頭的人談論自殺，反而會促成自殺行為。	談論自殺並不會促進自殺的想法，關心及傾聽可以幫助減輕憂鬱與恐懼。
想自殺的人都是心理上有疾病。	有自殺念頭不是單一原因所導致，自殺不等於精神疾病。

## 自殺的徵兆

- 生活習慣改變:嗜睡或失眠，容易驚醒、沒有食慾、體重下降或飲食過量。
- 行為異常:濫用藥物、酗酒、揮霍金錢(超支或賭博)；對於朋友、嗜好或以前喜歡的事物突然變得興趣缺缺、把心愛的東西送人；有自殺的言行
- 情緒異常:害怕自己失控傷害自己或他人、對未來感到無望。
- 經歷創傷:至愛死亡、離婚、分開、關係破裂失業、破產、失去地位、自信或尊嚴。

## 您我都是珍愛生命守門人

- 只要有意願、有機會可以協助與關懷他人，預防自殺憾事發生的人就是守門人。

EX: 村里長、社區里民、廟公、牧師、大樓管理員、賣場收銀人員、計程車司機、醫院志工、學校師生、農藥行老闆…



## 自殺防治守門人做些什麼？

- 守門人扮演著「**關懷、支持**」的角色，在對方最需要關心的時候看到他所發出的求救訊息，在最需要陪伴時給予鼓勵並提供資源協助。
- 換言之，「**自殺防治守門人**」就是擔任「**早期發現、早期干預、早期協助**」的角色。



## 自殺防治守門員123步驟



## 第一步驟：問

- 研究證明：自殺通常是有跡可循，而不是突發狀況（無論是直接或間接的線索）。
- 自殺意念→自殺計畫→自殺行動



## 詢問的工具及技巧

### 簡式健康量表 (BSRS-5) 心情溫度計

請您仔細回想最近一個星期中，以下6個問題使您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，最後合計1-5項您所圈選的數字即為總分。

身心適應狀況		完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害	合計
1.	感覺緊張不安	0	1	2	3	4	第1-5題
2.	覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	
3.	感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	第6題
4.	覺得比不上別人	0	1	2	3	4	
5.	睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4	第6題
6.	有自殺的想法	0	1	2	3	4	

#### 結果解釋

第1-6題總分	0-5分	6-9分	10-14分	15分以上
0分				
1分				
2分				
3分				
4分				

**安全區域** OK！您的身心健康不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理压力的心得！

**注意區域** 您可能要注意自己的情緒狀況，盡量放鬆心情。

**警戒區域** 您目前可能有情緒困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談，相關資訊請見「心理資源」。

**危險區域** 您可能需要醫療專業的協助，請立即尋求專業醫師或相關人員協助處理。

## 分數說明

1至5題之總分：

- 0-5分：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，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科治療。



## 第二步驟：回應

- 減少當事人覺得“被遺棄”的感覺



## 自殺的危機處理

- 主要目標：讓病人活著（解決立即危機、減少自殺的可能性、給予希望、減緩症狀）
- 移除危險物品、遠離危險環境、確保安全
- 真誠同理/傾聽、給予陪伴感、減少孤立/疏離感
- 討論不自殺的理由
- 討論除了自殺以外其它的選擇，增加其希望感，消除無望感
- 提供危機因應計畫



## 第三步驟：轉介

- 大家都要互助合作！
- 守門人的角色不只是被動的阻止自殺，也需要積極的轉介處理，擴展資源網絡。
- 轉介與通報窗口：
- 精神科（身心科）
- 自殺防治中心
- 最妥當的辦法，是直接陪伴有自殺風險的人到轉介單位，避免讓他獨處。



**一問 二應 三轉介**

當你心情鬱卒,想有人陪伴談心事請打24小時免費安心專線1925 (依舊愛我)

心理諮詢專線 06-3352982

您還好嗎?讓我們一起談談

臺南市政府  
新興醫療社團法人新興醫院

關心您

#傾聽是最好的陪伴

**您我都是  
珍愛生命守門人**

新興醫療社團法人新興醫院  
自殺高風險關懷服務之 SOP 流程

說明：對象-1. 院內獨居長者、久病不癒、重大病失能者。

由住院及門診發現其個案

協助個案填寫式健康量表予評估。

- 總分 10-14 分：中度情緒困擾，須尋求心理諮商及專業諮詢。
- >15 分：重度情緒困擾，尋求專業輔導及精神科治療。
- 依其分數給予衛教及需要時提供台南市精神與心理衛生資源醫療院所資訊

★住院個案由社工(李純玲)或出院準備窗口(謝麗雲)予適時協助,提供相關資源。

★門診個案由自殺防治窗口(陳嘉俊)持續追蹤、電話關心,需要時由社工(李純玲)提供相關資源。

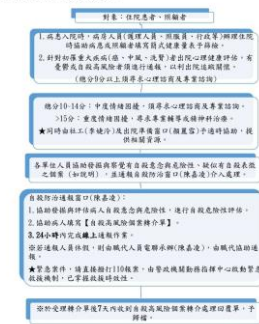
新興醫療社團法人新興醫院  
門診自殺高風險通報流程

說明：需通報對象列表-1. 準備自殺執行自殺行動者 2. 有自殺行為、但未遂者及 3. 心存自殺、但未執行行動者。



新興醫療社團法人新興醫院  
住院自殺高風險通報流程

說明：需通報對象列表-1. 準備自殺執行自殺行動者 2. 有自殺行為、但未遂者 3. 心存自殺、但未執行行動者。



自發性自殺高風險評估表

一、一般性資料

二、自發性自殺高風險評估

三、自發性自殺高風險評估

四、自發性自殺高風險評估

五、自發性自殺高風險評估

自發性自殺高風險評估表

六、自發性自殺高風險評估

七、自發性自殺高風險評估

八、自發性自殺高風險評估

九、自發性自殺高風險評估

十、自發性自殺高風險評估

自發性自殺高風險評估表

十一、自發性自殺高風險評估

十二、自發性自殺高風險評估

十三、自發性自殺高風險評估

十四、自發性自殺高風險評估

十五、自發性自殺高風險評估



英文

印尼

泰國

越南

**Brief Symptom Rating Scale**  
BSRS-5, Mood Therapist

Instructions : BSRS-5 is a self report scale. To rate based on the level of distress or personal feeling about each item during the past week, including today.

Rating description	not at all	slightly	moderately	quite bit	extremely
● Trouble falling asleep	0	1	2	3	4
● Feeling tense or keyed up	0	1	2	3	4
● Feeling lonely	0	1	2	3	4
● Feeling really annoyed or irritated	0	1	2	3	4
● Feeling inferior to others	0	1	2	3	4
● Having suicidal thoughts	0	1	2	3	4

**Scores and Recommendations**  
If your total score from 0-19 is:  
**Lower than 5** congratulations! You are very well adjusted!  
**Within 5 to 9** you have slight mental distress. We recommend that you seek psychological counselling and medical services.  
**High than 10** you have greater mental distress. We recommend that you seek psychological counselling and medical services.

If your score is "Having suicidal thoughts"  
Major threat: seek immediate help that you seek psychological counselling or medical services.

The 24-hour Toll-Free Helpline for foreign workers : 1925  
Toll-free number for psychological counselling appointment : 06-335-2982  
24-hour toll-free relief helpline : 1925

**Tabel/Kuesioner Kesehatan**  
Mood/Emosi

Demikian masalah kesehatan mental Anda dan mental dari pasien Anda dapat LANSIA yang anda jaga/pasien, menurut Diagnosis/penilaian anda dalam seminggu terakhir ini (dari hari ini ke 1 minggu sebelumnya), apakah pasien anda terlihat mengalami masalah atau keadaan seperti dibawah ini. Silakan anda memilih cara mengatasi salah satu jawaban dari pertanyaan di bawah ini yang anda anggap sesuai atau mendekati keadaan kesehatan anda sesungguhnya.

tidak ada sama sekali	sedikit	sedang	agak banyak	banyak
0	1	2	3	4

- Sulit tidur, tidak terdapat masalah
- Merasa gugup dan tidak nyaman
- Merasa mudah marah dan gampang marah
- Merasa kesepian/pemerasan/penghinaan
- Merasa rendah diri/diskriminasi diri
- Ada pikiran bunuh diri

**Keterangan Nilai**  
Nilai 0-4 :  
Anda baik dan psikologi anda sangat baik.  
Nilai 5-9 :  
Anda mengalami masalah, anda perlu mencari bantuan tenaga ahli/tenaga ahli kesehatan untuk membantu anda menyelesaikan masalah anda.  
Nilai 10-19 :  
Anda mengalami masalah yang parah, anda perlu mencari bantuan tenaga ahli/tenaga ahli kesehatan untuk membantu anda menyelesaikan masalah anda.  
Jika anda memiliki pikiran bunuh diri atau ingin melakukan bunuh diri, segera cari bantuan kesehatan yang profesional dan segera cari bantuan kesehatan medis yang profesional.  
Jika anda mengalami masalah kesehatan mental, segera cari bantuan kesehatan medis yang profesional.  
Jika anda mengalami masalah kesehatan mental, segera cari bantuan kesehatan medis yang profesional.

Helpline khusus tenaga kerja 24 jam untuk tenaga kerja asing : 1925  
Saluran bebas pulsa konsultasi psikologi : 06-335-2982  
Saluran bebas pulsa 24 jam penanganan keluhan : 1925

**ตารางประเมินสุขภาพแบบย่อ**  
BSRS-5

กรุณาระบุถึงอาการที่เป็นตัวชี้วัดสุขภาพจิตของคุณในช่วงหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา (นับถึงวันนี้รวมวันเสาร์/วันอาทิตย์ รวมทุกวันรวมทั้งวันหยุด)

ไม่มี	เล็กน้อย	ปานกลาง	พอสมควร	มาก
0	1	2	3	4

- รู้สึกนอนไม่หลับ
- รู้สึกตึงเครียดหรือวิตกกังวล
- รู้สึกเหงา
- รู้สึกหงุดหงิดหรือรำคาญใจ
- รู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่าคนอื่น
- คิดถึงฆ่าตัวตาย

**หมายเหตุผลรวมคะแนนค่าการประเมินสุขภาพแบบย่อ**  
0-4 :  
คุณดีและมีสุขภาพจิตดี  
5-9 :  
คุณกำลังประสบปัญหาสุขภาพจิตเล็กน้อย คุณควรหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ  
10-19 :  
คุณกำลังประสบปัญหาสุขภาพจิตปานกลาง คุณควรหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ  
20-24 :  
คุณกำลังประสบปัญหาสุขภาพจิตมาก คุณควรหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

The 24-hour Toll-Free Helpline for foreign workers : 1925  
Toll-free number for psychological counselling : 06-335-2982  
24-hour toll-free relief helpline : 1925

**Bản tóm tắt về mức độ đánh giá sức khỏe con người**  
(BSRS-5)

Hiện nay tình huống tâm trạng bạn đang trải qua được đánh giá bằng cách chọn một số câu trả lời cho từng câu hỏi trong bảng đánh giá dưới đây. Vui lòng chọn câu trả lời mà bạn cảm thấy đúng nhất trong tuần qua (bao gồm cả ngày hôm nay). Vui lòng đánh giá mức độ của từng vấn đề tâm trạng mà bạn đang gặp phải.

không	ít	thừa	đáng kể	quá nhiều
0	1	2	3	4

- Khó ngủ, thức dậy giữa đêm
- Cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng
- Cảm thấy cô đơn hoặc buồn
- Cảm thấy tức giận, dễ cáu gắt
- Có ý tưởng tự tử hoặc tự hại

**Thuyết minh về cách chấm điểm**  
0-4 :  
Bạn rất tốt, khỏe mạnh.  
5-9 :  
Bạn đang gặp vấn đề sức khỏe tâm thần nhẹ. Chúng tôi khuyên bạn nên tìm kiếm sự hỗ trợ từ các chuyên gia.  
10-19 :  
Bạn đang gặp vấn đề sức khỏe tâm thần trung bình. Chúng tôi khuyên bạn nên tìm kiếm sự hỗ trợ từ các chuyên gia.  
20-24 :  
Bạn đang gặp vấn đề sức khỏe tâm thần nặng. Chúng tôi khuyên bạn nên tìm kiếm sự hỗ trợ từ các chuyên gia.

The 24-hour Toll-Free Helpline for foreign workers : 1925  
Toll-free number for psychological counselling : 06-335-2982  
24-hour toll-free relief helpline : 1925

1925安心專線宣導短片播放



「心情溫度計」APP

- 迎向數位新時代，歡迎下載「心情溫度計APP」
- 除了能夠即時讓民眾自我覺察測量情緒困擾外，並可將測量結果依時序建立歷程檔案紀錄，提供追蹤參考。
- 1. 檢測結果之分析與建議。
- 2. 全國心理衛生資源(包含各心理衛生相關單位及精神醫療院所)。
- 3. 心理健康秘笈(含自殺防治手冊電子書系列)。
- 4. 連至APP store或Google play商店搜尋『心情溫度計』。



有些事自己想不透，想找人又不知道找誰？

## 心情可以量的出來嗎？

# 心情溫度計

- 了解情緒困擾程度
- 簡單6題容易使用
- 手機平板可下載安裝
- 網路或APP搜尋

來電預約心理諮商  
**06-3352982**  
#衛生局補助 #免付費

更多情緒檢測，請上臺南市政府衛生局心理健康促進網站

工作壓力 產後憂鬱 老人憂鬱

### 高齡化電話

● 自殺防治網絡資源連結

- 心理諮詢專線**
  - 心理諮詢專線：0800-099-999
  - 心理諮詢專線：0800-099-999
  - 心理諮詢專線：0800-099-999
- 心理諮詢**
  - 心理諮詢專線：0800-099-999
  - 心理諮詢專線：0800-099-999
  - 心理諮詢專線：0800-099-999
- 心理諮詢**
  - 心理諮詢專線：0800-099-999
  - 心理諮詢專線：0800-099-999
  - 心理諮詢專線：0800-099-999
- 心理諮詢**
  - 心理諮詢專線：0800-099-999
  - 心理諮詢專線：0800-099-999
  - 心理諮詢專線：0800-099-999
- 心理諮詢**
  - 心理諮詢專線：0800-099-999
  - 心理諮詢專線：0800-099-999
  - 心理諮詢專線：0800-099-999

● 全國自殺防治中心 <https://www.isos.org.tw/>

● 珍愛生命數位學習網 <http://www.isos.org.tw/>

## 臉書的自殺防治機制

檢舉

**請選擇問題**

如果有人有立即的人身安全疑慮，請馬上尋求協助，再向 Facebook 檢舉，把證據提供時間。

- 標語
- 暴力
- 騷擾
- 自殺或自殘
- 不實資訊
- 垃圾訊息
- 廣告違禁品
- 仇恨言論
- 恐怖主義
- 其他

**有人需要幫助時該怎麼辦**

自殺或自殘

如果你和這位用戶有聯絡，可以向對方提供求助專線，或是自行撥打電話代為求救。你可以在我們的資源中找到更多資訊。

**其他可採取的步驟**

- 瞭解對方...
- 要求我們審查貼文

完成 查看資源

## 成為更好的幫忙者

當身旁有經歷創痛的人，你可以這樣做：

- 保持尊重、慈憫的態度，微得允許後再陪伴
- 協助對方放鬆，如倒杯水、散步、簡單運動
- 主動約對方見面，聊聊、走走
- 專注在對方身上，心無旁騖
- 不試圖讓傷痛遠離，讓悲傷者感覺自己的感覺
- 溫和鼓勵適當休息與睡眠
- 耐心等待，慢慢來，讓對方找到自己想說的話，自己面對傷痛的辦法與步調
- 保持平靜和緩的語調
- 不提供解決，不輕易提供建議，但確實陪伴同在
- 仔細聆聽

## 五大金句

- 我在這裡陪你
- 有甚麼不舒服的可以說出來
- 你這種想法很正常，其實很多人都跟你一樣
- 遇到這種事情不難過才奇怪
- 你需要什麼幫忙可以跟我說

**X**最忌諱說不要想太多



### 守護醫事人員 身心健康

醫事人員及COVID-19染疫死亡者家屬  
心理健康支持方案

衛生福利部提供每人6次免費心理諮商服務，協助調適心理壓力與負面情緒，維護身心健康。  
本服務提供至112年7月31日止

### 支持陪伴COVID-19 染疫死亡者家屬

醫事人員及COVID-19染疫死亡者家屬  
心理健康支持方案

衛生福利部提供家屬每人6次免費心理諮商服務，協助調適親人死亡的哀傷與悲傷，維護身心健康。  
本服務提供至112年7月31日止

### 學習照顧 自己的心理健康

心快活心理 健康學習平台

在家防疫期間，有更多時間與自己相處，一起學習放鬆，掌握疫情！

掃描QRCode，了解更多

### COVID-19疫情持續 1925 安心專線(依舊愛我) 傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心 緩解心理壓力五大招

- 安** 勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。
- 靜** 適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。
- 能** 多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。
- 繫** 利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。
- 望** 保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。

感到焦慮可以向1925及社區心理衛生中心尋求協助！

### 你今天好嗎？ HOW ARE YOU TODAY?

微笑5步驟，憂愁拋諸後  
SMILE EVERYTIME

衛生福利部

### SMILE 口訣是什麼？

- S SLEEP - 睡得好**  
睡得少用3C(咖啡、酒、菸)或冥想、伸展、放鬆等方法幫助入睡，並保持充足睡眠的習慣，減輕疲勞感。
- M MOBILE - 常動動**  
多嘗試放鬆、按摩、打坐、瑜珈等釋放壓力的活動，透過規律運動增加血清素含量，提升幸福感。
- I INTERACT - 多交流**  
主動跟親朋好友聊天，讓心靈覺得輕鬆，聆聽他人良好的建議與幫助。
- L LOVE/LAUGH - 常開心/愛微笑**  
開心體貼身邊的人，保持善美與正向的態度。
- E EAT - 健康吃**  
注意飲食均衡與健康，盡量補充含有維生素B群的食物(如全穀米類、深綠色蔬菜、堅果類)，有助提升血清素。

快樂微笑五步驟，心理健康恆長久

### 您今天「SMILE」了嗎？

衛生福利部邀請您一起實現「SMILE」計畫，沒有心理健康，就沒有真正的健康。透過瞭解的「SMILE」口訣讓您好一點，一起維持健康的心理狀態吧！

有任何心理健康問題請洽下列專線

24小時免付費心理支持熱線專線  
**1925 依舊愛我**

衛生福利部 關心您

## 遠離生活焦慮

### · 為焦慮設下停損點

當你忍不住想花時間去擔憂某件事情時，務必為你的焦慮設一個停損點。它可以有效提醒你：這件事只值這麼多煩惱，不能再更多。



## 遠離生活焦慮

### · 學會接受不可避免的事實

「當遇到問題時，我全力以赴；當我無法處理時，就擺在那兒，讓他們自行解決吧。」

當你確信自己已竭盡全力，卻仍無法得到預期結果時，務必要懂得適時放手。否則只會愈陷愈深，最終被自己的壓力所擊垮。



## 想一想



當命運交給你一顆酸檸檬，  
擺脫焦慮最有效的做法，就是開始思考：

我該怎麼把它做成一杯可口的檸檬汁？  
設法從失敗中獲益，會帶給你前進的動力。



### 一句入心·艾語錄——

- 你的努力不是為了讓討厭你的人對你改觀，而是有一天讓他們跟你再也無關。
- 別把針對你的人放在心中，卻把關心你的人擱在角落。
- 所謂的勇敢並非不再害怕，而是踏穩步伐，一個人也能清醒地面對困難。
- 允許負面時候的你存在，也是為了理解自己可以堅強，更可以脆弱。
- 累了，就慢慢走，偶爾停下來也沒關係，如果你不懂得休息，又如何懂得前進。
- ★不是因為生活變好了你才快樂，是因為你先快樂了，生活才變好。
- ★不是因為壞事消失了你才遇到好事，是你先關注周圍的好事了，壞事才慢慢消失。

出處：《在不完美的生活裡，找到完整的自己》/作者：艾爾文 / 三采文化出版



境由心生



謝謝聆聽

