



校園心理健康促進與自殺防治手冊

學生篇



青少年的未來 你我共關懷



委辦單位：國立臺灣大學



廣告

閱讀手冊學生篇~ 成為彼此的守門人

關懷自己

學習關懷自己、才能跨出關懷他人的一步，學生篇介紹一些促進自我心理健康有用的資訊，讓你逐步認識自我情緒、學習壓力管理、促進自身健康狀態。

關懷他人

當我們的家人朋友有情緒困擾時，你可以第一時間伸出援手拉他一把，成為守護他的珍愛生命守門人。

情緒調解
壓力管理

問題解決
技巧

人際相處
與霸凌

覺察靜心
呼吸演練

1問
主動關懷
積極傾聽

2應
適當回應
支持陪伴

自我警訊不漏接

3轉介
資源轉介
持續關懷

圖片來源：台灣自殺防治學會

少年PI於情緒探索世界
EMOTION ISLAND OF PI

歡迎大家來到少年PI的情緒探索世界！

在這裡我們將從各個面向探索心理健康的議題，為心理健康提供知識與實用策略。這不僅是學習，也是探索與成長。

透過學習與探索，我們將了解如何面對壓力、如何處理負面情緒、如何建立支持系統、如何尋求專業協助。

現在！當您準備好了之後，就請開始參觀我們的展覽與遊戲吧！

Gather Town 遊戲空間

1925衛福部安心專線



台灣自殺防治學會
自殺防治系列手冊



衛生福利部
心理健康促進宣導
素材



心快活
心理健康網路平台



全國諮詢及
救援服務專線



各縣市社區心理師商
服務一覽表



衛生福利部
自殺防治通報系統

辨識危險訊號：最近的他感覺不太一樣...

- 心情上：低落、憂鬱、憤怒...
- 表情上：難過、悲傷、面無表情...
- 想法上：悲觀、責怪自己、覺得自己很沒價值...
- 言語上：好煩、好累、不想講了、你又不懂、我不想努力了、傷害自己也不會怎樣、我想死...
- 行為上：睡不好或睡得很多、吃很少或暴饮暴食、對日常生活事物失去興趣、不想和人接觸、成績全面退步、不守常規、物質濫用情形增加(如:抽菸、飲酒、毒品等)

你是否曾經因為成績退步、感情失落、朋友吵架、家中變故...等外在事件，感到難過或困擾？甚至出現情緒低落、焦慮不安、睡不著覺、痛苦、失落？你周遭是否也缺乏理解你的人願意支持、傾聽你的狀況？

或許你有機會好好認識自己、觀照自己，進一步幫助身邊的人，讓我們一起翻開這本手冊，練習好好照顧自己。

時時觀照自己的心情溫度 自助助人！

心情溫度計

請您仔細回想「在過去一星期中(包含今天)」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後選擇一個您認為最能代表您感覺的答案。

問題	總是	常常	有時	很少	從不
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、夢醒或早醒	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

前5題的總分：

0-5分 一般正常範圍：建議觀察及談話，抒發情緒
6-9分 輕度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫學專業諮詢
10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫學專業諮詢
15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫學專業諮詢

★ 有自殺想法評分2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫學專業諮詢

心情溫度計也有APP囉~
歡迎免費下載！



歡迎下載手冊
點閱意見回饋！



教育部學務司學生自我傷害防治專區
搜尋：校園心理健康促進
與自殺防治手冊



教育部學務司網站首頁



手冊回饋表單