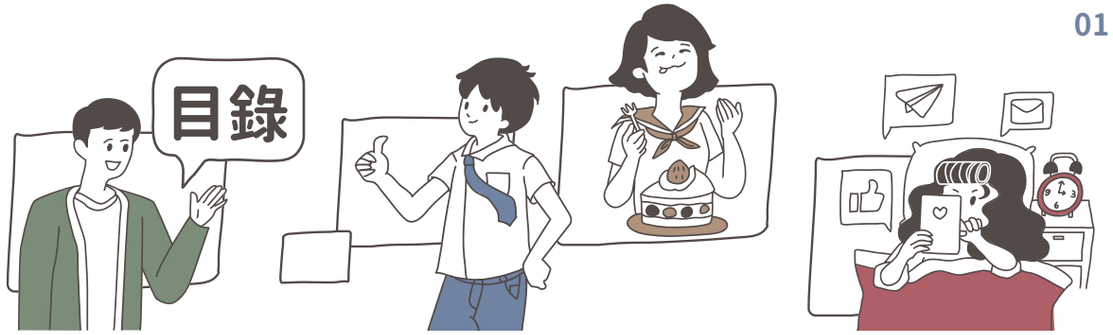


宜蘭縣政府衛生局
Public Health Bureau,Yilan County

廣告

青少年大補帖

適時尋求協助
我罩您



1 我喜歡自己嗎？
我能不能接受自己的樣子？
什麼叫做有自信？ P.02

2 別人不喜歡我怎麼辦？
霸凌危機！！！ P.04

3 想一想，
我有網路成癮嗎？ P.06

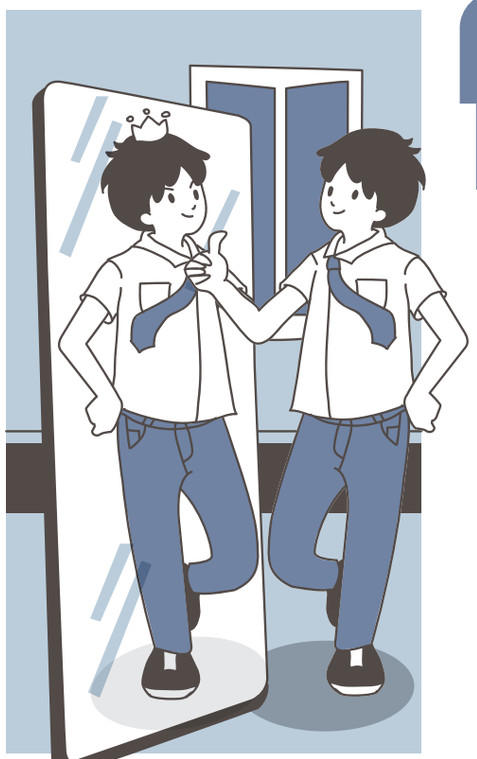
4 感情必修課 P.08

5 心情不好怎麼辦 ??? P.10

6 朋友心情不好，
我可以怎麼做？ P.13

7 同儕守門人三步驟 P.15

8 青少年相關心理資源 P.16



1 我喜歡自己嗎？我能不能接受自己的樣子？什麼叫做有自信？

我們容易向外尋找別人的肯定和看中，希望自己出眾，受朋友喜愛，卻往往單由別人的評價判斷自己是否是一個有「價值」的人。這種對自己表面的認識，會忽略了自己的個別獨特性，產生不完整的自我形象，使個人造成自卑或失去自信。

如果只看到我們外顯的優點、強項、才藝，很容易忽略自己的其它特質，一旦遇到外在條件「比我們更強」的人，就容易迷失自我。

我們必須知道別人可能怎麼看我們，但我們也沒有必要把別人的評價照單全收。

下列「自我價值觀探索」量表，可以讓我們更認識自己。

請你選出你認為最重要的3個價值觀，並思考右側3個問題：

自由	開放	平等	安全	快樂	創造力	服務他人
依賴	平靜	勇氣	感性	智慧	他人認同	卓越能力
順從	親密	愛情	理性	享樂	舒適環境	社會地位
感性	親情	友誼	冒險	誠實	社交能力	婚姻生活
品德	權力	刺激	成就	財富	休閒娛樂	內在和諧
責任	學歷	尊重	獨立	歸屬感	靈性超越	世界和平

- 什麼原因會讓你選擇這3項價值觀？
- 你最看重的是那一項價值觀，為什麼？
- 如果你希望你身邊的人(所在環境)普遍能擁有一項價值觀，你希望會是什麼？



2 別人不喜歡我怎麼辦？霸凌危機！！！

霸凌（Bullying）指的是一種長時間持續發生，個人在心理、身體遭受攻擊，且因為霸凌者與受害者之間的權力或體型等因素不對等，使受害者不敢或無法有效的反抗霸凌者。霸凌者可以是個人，也可以是群體，透過對受害人身心的壓迫，造成受害人感到憤怒、痛苦、羞恥、尷尬、恐懼以及憂鬱。常見的霸凌型態如下：

1.肢體霸凌(身體傷害)

2.言語霸凌(辱罵、歧視)

3.關係霸凌(排擠、孤立)

4.網路霸凌(匿名留言辱罵)

如果你遭遇霸凌，你可能有害怕上學、心情持續憂鬱、晚上會作惡夢等情況出現，甚至還會自我懷疑！請你記住，你是好的，你有維護自己的需求及權益，你不需要忍受這樣的惡意對待！請你一定要找到方法保護自己，也一定要跟相關人員求助！

參考資料｜維基百科

遇到霸凌我可以怎麼做？？？

1. **強韌的自我感：遇到被嘲笑或欺負的情形，要溫和但堅定地拒絕對方—**
   例如：「我不喜歡這樣，請你停止」、「我不喜歡你這樣稱呼我。請以我的名字來叫我」
2. **察言觀色，表現不亢不卑**
3. **遠離現場**
4. **進入某個團體得到保護**
5. **向導師、學校投訴**
6. **教育部24小時反霸凌專線1953申訴**



參考資料｜兒福聯盟文教基金會

3 想一想，我有網路成癮嗎？

回答下列問題後符合其中五項，初步便可被診斷患有「網路成癮症」，如果再加上每週上網時間超過四十小時，就更加確定可能患有「網路成癮症」了！

1.全神貫注於網際網路或線上活動，在下線後仍繼續想著上網的情形。

2.覺得需要花更多的時間在線上才能獲得滿足。

3.多次努力想控制或停止使用網路，但總是失敗。

4.企圖減少或停止使用網路時，會覺得沮喪，心情低落易發脾氣。

5.花費在網上的時間比預期的要長久。

6.為了上網，寧願冒重要的人際關係、工作或教育損失的危機。

7.曾向家人或朋友或他人說謊，以隱瞞自己涉入網路的程度。

8.上網是為了逃避問題或釋放一些感覺，如無助、罪惡、焦慮或沮喪。

參考資料｜ Dr. Kimberly Young網路成癮自我檢測表

為何會網路成癮？

1 網路的吸引力

上網時的網友立即回應　因需求滿足、獲利而增強行為
匿名情境的幻想空間　性與暴力的感官刺激經驗

2 現實的推力

逃避家庭、課業、人際等生活問題，暫時得到情緒紓解
無法在現實社會（家庭和學校）中滿足人際關係
同儕之間的共同話題與行為模仿

Q：一樣重度使用網路，為什麼有人成癮？有人可以自我控制不會成癮？

A：因應網路成癮的方法—要連結到現實活動、連結現實關係。如果個人有外在世界的喜好、興趣(例如打球、玩樂器、繪畫)或者有家人、朋友的來往(例如家庭聚餐、同儕好友、女友)，會因為需要花時間經營個人生活與關係，而減少網路使用。

參考資料｜ 王智弘(2005)網路沉迷問題的可能成因與輔導策略



4 感情必修課



1 戀愛前先學會愛自己

當我們先關心自己、注意到自己的需求，擁有把自己照顧好的能力之後，進而學習與自己喜愛的人相處。

2 約會初期以了解對方為主

互有好感的兩個人，可以先多聊聊彼此的興趣和夢想，加深彼此的認識。交往時並不是所有的行為都代表是愛，當發生親密行為而非你或對方想要的，就要馬上停止。

3 關於分手:

- 要向對方預告：預告最好在尚無第三者之前，否則對方處在被拋下的心態，就需更長時間療傷，也比較容易出現報復行為。
- 選在公共場所：例如：速食餐廳，也絕對不要單獨到偏僻的地方談判。
- 保持合理距離：堅持回到原本的朋友分際，不要口出惡言，也不要想說要用發生最後一次關係來做結尾。並且，任何要貼到網上的照片都請不要曝露身體。

4 關於恐怖情人

交往初期，通常無法馬上辨識對方為「恐怖情人」，但相處過後，當你發現對方有強烈控制慾、精神或暴力行為等...相關特質時，應該以不刺激對方的方式，慢慢讓彼此的感情冷卻，如果對方真的出現暴力行為，要記得尋求協助。

5 同性好友？同志？

性傾向指的是：「一個人對男性、女性或兩性產生的持久情感或性吸引的現象。」可以先想一想我們受到同性／異性吸引的程度？大多時候，性傾向是一個長時間穩定的特質，但也有人可能會發生改變，或還不明確。無論如何，每一個人都有不同的狀態，能欣賞屬於自己獨一無二的模樣是最重要的！





5 心情不好怎麼辦 ???

請圈選最近一個星期(含今天)，對下列各項目造成困擾的嚴重程度

	完全沒有	輕微	中度程度	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.覺得緊張不安	0	1	2	3	4
3.感覺容易苦惱或動怒	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

1~5題總分

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，給予支持。
0~14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
>15分：重度情緒困擾，需高關懷，建議轉介精神科治療或接受專業輔導。

★「有無自殺想法」評分為2分以上時，建議轉介至精神科。

參考資料｜衛福部-心情溫度計(BSRS-5簡式健康量表)

情緒紓解10妙招

1 閉上眼做數次深呼吸

深呼吸可以使副交感神經活化，達到放鬆目的。



2 專注觀察景物

把注意力放在外在事物上，花點時間去感受它們。專注可帶來平靜。



3 肌肉放鬆運動

伸出雙手，用力握拳一段時間，最後再慢慢鬆開，手放下。練習作10次，會讓你心情放鬆點。



4 吃甜食

適當攝取甜食有助改善心情。



5 笑可以讓自己釋放壓力

或想想讓你發笑的事。



6 去室外曬曬陽光

到戶外曬曬太陽，心情也會有轉變。



參考資料｜遠見雜誌

情緒紓解10妙招

7 接近大自然

大自然的樹木、花草、溪水聲以及望遠處的山，天地的遼闊會擴展你的心胸。



8 簡單體操

伸展身體，或配合呼吸做伸展動作，這些都可以讓心情放鬆些。



9 書寫

書寫思緒可以幫助你整理心中的困擾，釐清有助心情舒緩。



10 感受一個溫暖的擁抱

找一個可信任安全的人，請她給你一個擁抱。如果沒有人可以擁抱，你可以摩擦自己的額頭、手和脖子，**因為**自我按摩可以降低心率，**有**減低壓力**的效果**。



參考資料｜遠見雜誌

6 朋友心情不好，我可以怎麼做？

注意！當你身邊的朋友，出現以下警訊**(FACT)，他們可能就有自殺風險了！**

1 感覺(Feeling)

無望感－「事情不可能變好了」、「我永遠都覺得沒有希望」
無價值感－「沒有人在乎我」、「沒有我別人會過更好」
過度罪惡感和羞恥感、痛恨自己；過度悲傷、自責、無助等負面想法

2 行動(Action)

藥物或酒精等物質濫用
談論或撰寫有關死亡或毀滅的情節
焦躁不安

3 改變(Change)

睡眠－睡太多或失眠，有時候會很早醒來
飲食習慣－沒有胃口、體重減輕或吃得過量
興趣喪失－對於朋友、嗜好、個人清潔或以往喜歡的活動失去興趣

4 惡兆(Threats)

言語－如討論「流血流多久才會死?」
威脅－如說出「沒多少我就不會在這裡了」
行動計畫－安排事務、送走喜歡的東西、研究藥物、獲取工具

參考資料｜社團法人台灣自殺防治學會

面對自殺我們常有的迷思

1 否 認

「你不要想太多，開心一點好嗎！」

2 避談自殺

「哎呀想什麼呢！我們出去玩好了。」

3 試圖以家人情感關係勸告說服

「你看你爸媽對你多好，你已經很幸福了，有這麼多人愛你。」



7 同儕守門人三步驟

1問 －關心同學感受、自傷或自殺意圖的想法

「是不是什麼事情很煩惱？」
「什麼事情讓你想要傷害自己？」
「你看起來不太好，是發生了什麼事情？」

2應 －傾聽他們發生什麼事，同理不要評斷、給予希望的回應

「聽起來你心情很差，這件事讓你很傷心。」
「下課後我和你聊一聊，好嗎？。」
「有沒有需要幫忙的地方？」

3轉介 －提供可協助的資源(學校、醫院)

「如果你願意，我可以陪你去和導師說。」
「要不要找輔導老師聊聊？」
「如果需要看醫生，我可以陪你。」



參考資料｜社團法人台灣自殺防治學會



8 青少年相關心理資源

組織團體

台灣兒童青少年精神醫學會
兒童福利聯盟文教基金會
社團法人台灣心動家族：兒童青少年關懷協會

聊心事青少年專線

單位.	聯絡方式.
踹貢少年專線	0800-00-1769(一起來貢)
踹貢少年LINE服務	@youthline

宜蘭地區免費心理衛生資源

單位.	電話.
宜蘭縣生命線	03-9252095
宜蘭張老師	03-9366180
宜蘭縣政府衛生局	03-9367885
宜蘭縣羅東鎮社區心理衛生中心	03-9513880(我應聲幫幫您)

宜蘭地區兒童青少年精神專科醫師分布

(以下資訊依據台灣兒童青少年精神醫學會)

全台兒童青少年精神專科醫師分佈
網址：https://reurl.cc/OVWmY3



國內自殺防治聯絡電話

單位.	電話.
各縣市生命線	1995(要救救我)
各縣市張老師	1980(依舊幫您)
自殺防治安心專線	1925(依舊愛我)
緊急醫療救護專線	119





