

112-1 南護自殺防治親職講座 1120906

112

自殺防治親職講座

與孩子在
風雨中前行

上善心理治療所
李佳臻 諮商心理師

恭喜大家

成為專一新生家長

講座綱要

瞭解
孩子

親子
溝通

認識
憂鬱

心理
資源

伴彼此同行

我們
瞭解孩子嗎？

1

孩子們的議題

青少年煩惱

學涯

人際

家庭

自我

青少年煩惱

學業

上課報告考試實習
無窮無盡喘不過氣

煩惱小解方

同理不易肯定努力

理解而智慧地推進

青少年煩惱

生涯

興趣/能力

期待/眼光

未知/焦慮

失敗/恐懼



煩惱小解方

鼓勵成為心之所嚮

豐富探索多元可能

青少年煩惱

人際

我用善良待人
人卻報以殘忍

煩惱小解方

欣賞你的溫柔疼惜你的傷

為心裡的房間加裝過濾網

青少年煩惱

家庭

最親近的家人
既最愛也最傷

煩惱小解方

我願傾聽我一直都在

最真的心說最真的話

真心話

心意 = 字句

用心聽

聽入 + 聽懂

青少年煩惱

自我

孤獨中難以自處
眼光下渴望被愛

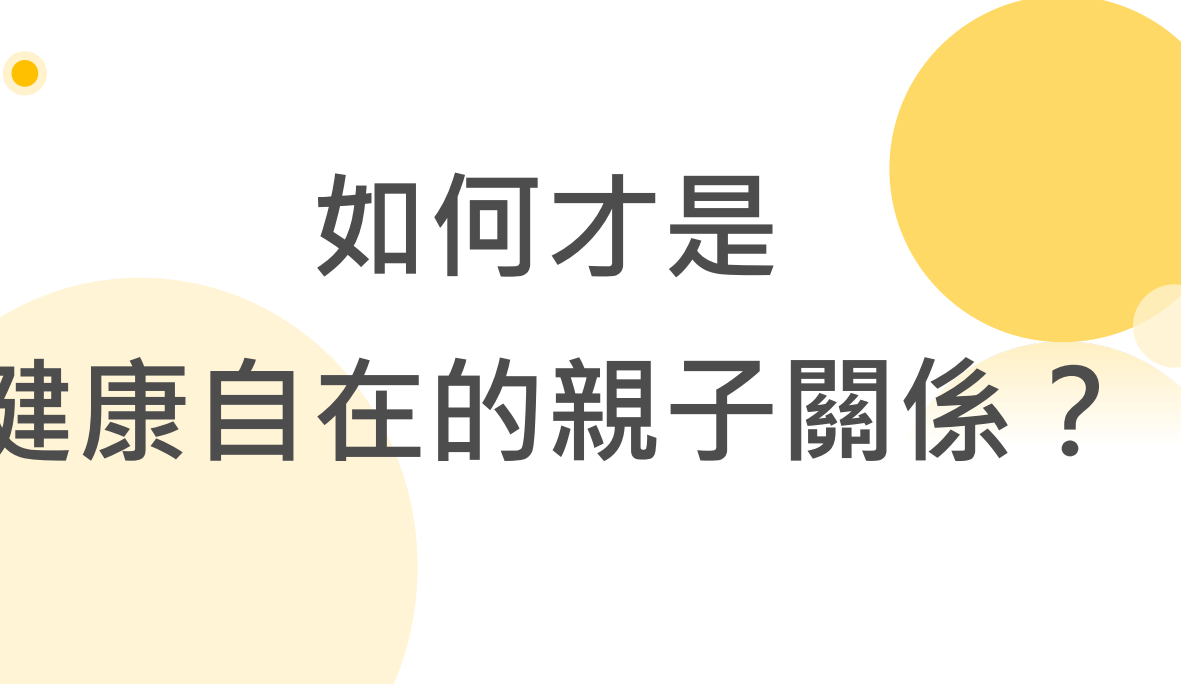
煩惱小解方

探索覺察同理陪伴自己

用自己的眼光珍視自己

2 健康親子關係

如何形容
和孩子的關係距離？



如何才是
健康自在的親子關係？



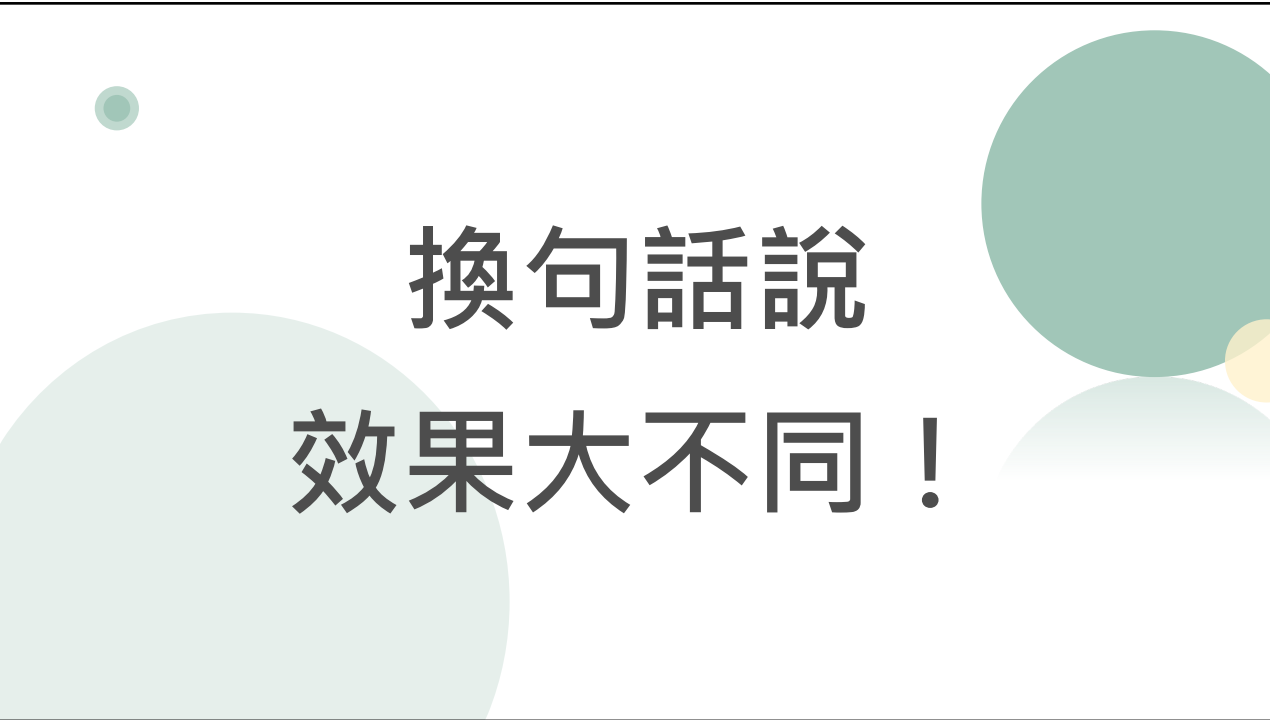
親密而彈性・相伴而獨立

3 親子溝通撇步

親子溝通中遇見
什麼樣的困境？



說「不要」和「請做」
的差別？



換句話說
效果大不同！



4 憂鬱自殺防治



憂鬱症是腦部疾病

如何接住 孩子的危機訊號？



自殺防治 守門人

你也可以做得到





當發現有人需要關心的時候，我可以：

HOW

主動積極關心，詢問對方狀況

工作/課業忙嗎？

你最近還好嗎？

我都好容易失眠喔，
你會嗎？

會不會睡不好？



當發現有人需要關心的時候，我可以：

WHERE

選擇安靜隱密的地方談

DON'T

對方傾訴時，不一直打斷

不丟出當事人也沒有答案的問題

不要發誓會幫他保守秘密



二應

當有人向我傾訴時，千萬不要：

1. 太急著提供提供解決問題的辦法

這有什麼，你就這樣解決就好啦！

你不要跟我說你想自殺喔！

2. 用開玩笑、輕浮的態度回應他人

3. 爭辯事情的對錯

你這樣一開始就錯了好嗎？

我聽你講這些，已經很幫忙了

4. 擺出恩賜的態度



三轉介

如果他的問題超出你的解決範圍，你可以：

請他撥打專線



安心專線 1925

推薦他去心理諮詢



可至各縣市心衛中心醫療機構進行心理諮詢、心理健康管理



看下一頁，介紹相關資源給他

5 心理健康資源

求助 資源

導師
校安中心
學生輔導中心

醫院
診所
精神科/身心科

衛生局
心理諮商所
心理治療所

110
119

1925
1980
1995

學生輔導中心(信心樓2樓)：06-2110539、2110901

學生聯合服務中心：06-2110331、06-2201272

台南市免付費心理諮商預約

06-3352982

服務對象 | 居住台南市者

服務時間 | 採預約制

服務內容 | 情緒困擾及心理調適諮詢

安心專線 24小時免費
1925

心理諮詢服務



臺南市政府社區心理衛生中心

112-113年度 15-30歲年輕族群 心理健康支持方案

預約方式
依心理諮商服務
機構名單
自行致電預約

機構名單及相關資訊
請至網站查詢



補助項目

補助對象：15-30歲年輕族群

補助時間：自112年8月1日至113年7月31日止

補助費用：限補助「心理諮商費用」，不含掛號費或其他費用。

次數：3次/人

注意事項

- 心理諮商服務使用前應簽署切結書，並配合服務機構出示有效身分證明文件，以利確認符合補助資格。
- 若連續2次未依約至服務機構始接受諮商，暫停補助資格。
- 詳細方案依衛生福利部心理健康司公告為準。

讓我們聽你說 listen to you

查詢 方案機構名單



預約 聯繫機構預約服務

準備 身分證明文件掛號費(自付額)

諮商 至機構接受服務



年輕的心 有我傾聽

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

相關資源

生活會遇到各種不同的困難，可以尋求...

其他專線

婦幼保護專線 113
老朋友專線 0800-228-585
男性關懷專線 0800-013-999
同志健康免費諮詢專線 0800-010-569

社會救助

馬上關懷急難救助
低收入戶生活補助
福利諮詢專線 1957
愛心關懷服務網
醫療機構社工室（部）

教育宣導

自殺防治中心網站
珍愛生命數位學習網
宣導短片、文宣等教材
校園輔導

相關資源

生活會遇到各種不同的困難，可以尋求...

就業服務

就業諮詢專線 0800-777-888
社會保險專線 02-2396-1366（失業給付相關）
創業諮詢服務專線 0800-092-957
勞資爭議專線 02-8590-2829

債務協商

債權金融機構個別協商
銀行公會債務協商專線 02-8596-1629
銀行申訴專線 02-8968-9999
內政部暴力討債檢舉專線 02-2356-5009

一起走入孩子的心
在風雨中相伴前行

Thank You