

一起手拉手，關懷你和我

生活中有時候會出現我們難以預料的事情影響我們的心情，

- 情緒：驚嚇、害怕、悲傷、難以接受、罪惡感、易怒、易緊張.....
- 生理：食慾及睡眠受影響、頭痛、拉肚子、身體緊繃.....
- 行為：哭泣、責備自己及他人、什麼都不想做或做很多的事、喝酒、抽菸.....
- 認知：反覆憶起事件、注意力無法集中、自責的念頭、人生無常.....

當我們身心出現這些改變時，你可以試試這些方法，
協助自己穩定情緒：

- 維持作息：盡可能維持規律的作息，有助穩定身心狀態。
- 找人陪伴：找家人、朋友及師長聊天、吃飯或是散心。
- 興趣抒壓：透過喜歡的休閒協助自己轉換情緒。
- 運動宣洩：撥出時間運動以緩解壓力。
- 宗教信仰：透過宗教信仰協助自己平靜心情。

當我觀察到身邊的人心情很不好，甚至想傷害自己時，
我可以

1. 問：主動關懷及積極聆聽。
2. 應：適當回應和支持陪伴。
3. 轉介：資源轉介與持續關懷，透過多方陪伴提供更好的支持。

如有立即性的危機，請直撥 **119** 請求協助

24小時校安中心：(06)238-1187 或校內分機 55555
心輔組：校內分機 50328

找到他的家長、朋友 → 連絡系所(導師、系主任、系辦行政人員)、宿舍管理員、輔導員、房東

如果這些情形嚴重影響生活，
或是持續超過一個月以上，
請務必尋求專業人員的協助，
尋求協助不是脆弱而是堅強，
需要時歡迎預約心輔組諮商，
讓心理師陪你一起度過。



心輔組諮商預約

Dear all,

You may have heard the saddening news regarding self-injury. For some people, it can be psychologically-draining, especially during the mid-terms.

We'd like to invite you to prioritize your tasks, appreciate people around you, and take good care of yourself. If you believe your mood and behaviors are impacted by what had happened recently, please talk to someone you trust. Also, it's important to reach out to people whom you think are affected.

心輔組線上申請初談 Individual online booking

https://happiness.osa.ncku.edu.tw/cs_ncku/index.aspx



校安中心 (24 小時值勤專線) Campus security incident
hotline(24HR)

06-238-1187 or 06-2757575#55555

