熊愛哩ㄟ

【心理資訊報你知！】

諮商與特教資源中心 (111.3)

各位親愛的老師，

隨著社會的變遷，校園工作已不如過往單純，
除了在講台上展現專業，
同時得細緻的關心每個為問題所困的學生，
更需要扛住各項招生、行政與研究的壓力，
這一切都好不容易。

然而，在照顧別人的同時，是否忘了自己呢?

我們想藉由這份懶人包，
試著給自己一些機會、時間好好的關照自己，
願我們在各個角色都能完整自己!

評估兩周內若有下面這些題目的狀況，請將其圈起

1. 你最近是否經常感到緊張，覺得事情總是做不完?
2. 你最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？
3. 你最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？
4. 你最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？
5. 你最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？
6. 你最近六個月內是否生病不只一次了？
7. 你最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？
8. 你最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？
9. 你最近是否經常意見和別人不同？
10. 你最近是否注意力經常難以集中？
11. 你最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？
12. 有人說你最近氣色不太好嗎？

壓力指數解答!!
看看自己是處在什麼樣的狀態~

接著想介紹一些「自助、人助」的小撇步
可以試著讓自己舒緩，釋放一些壓力

6-8個

感覺你壓力很大喔，
是時候找人談談囉

9個以上

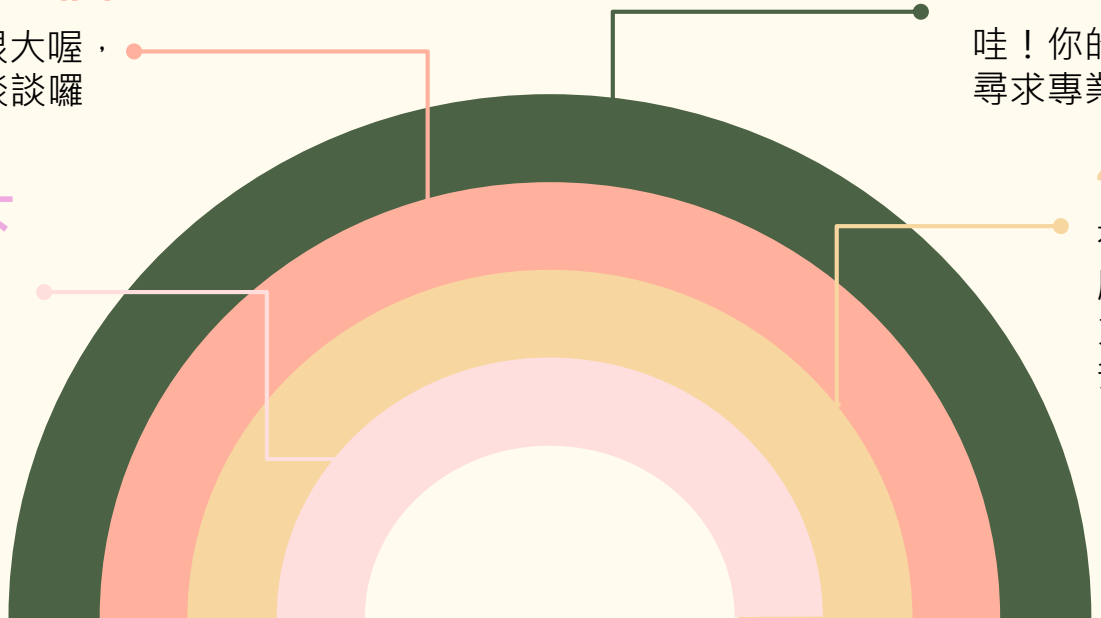
哇！你的壓力快爆表了，
尋求專業的協助不應再等待

4-5個

有壓力困擾，雖能勉強應付，但你需要想想壓力調適的方法囉！同時多與良師益友聊一聊

3個以下

壓力在你掌控之中



自助-創造你的安全泡泡

舒緩焦慮小撇步【第1招】

Step 1 試著找個地方坐下來
並做幾個深呼吸

當你焦慮緊張的時候
你可以被允許暫時抽離
找個地方讓自己做這個練習！

Step 2 找一個你生命中曾經感覺
到最平靜、最安心的情境

假如找不到
你可以為自己『創造』一個
這個情境就是你的「安全泡泡」

Step 3 你的安全泡泡是什麼樣子

當你想到「安全泡泡」時
你看見什麼?聽到什麼?有什麼味道呢?
你跟誰在這個情境中?
你們在做什麼呢?

自助-雙手拍拍、焦慮掰掰

舒緩焦慮小撇步【第 2 招】

Step 1

當你焦慮、緊張
或生氣的時候

Step 2

找一個安全的環境
叫出【安全泡泡】

Step 3

以「一秒一拍」的頻率
輪流輕拍左右肩膀
或大腿外側

Step 4

直到你開始
覺得平靜下來

除了自我關照之外，
我們整理了一些南台灣可運用的資源，
願這些心理服務可以為自己，
照進一些光亮

南、高、屏資源!

人助-我們面對面

免費

01 各縣市政府心衛資源

服務對象：依戶籍地申請
服務方式：台南市→免費預約2次
高雄市→依縣市政府評估
屏東縣→免費預約4次

02 勞工健康服務中心

服務對象：具勞保資格者，依戶籍地申請
服務方式：因職場因素免費六次、全台適用

付費

各縣市民間心衛資源

台南的▼

高雄的▼

機構名稱	住址	電話
好好心理諮商所	屏東市高原街98-2號2樓	0905-270608
牧陽心理治療所	屏東市中山路277號	08-7328695
安己心理治療所	屏東市民富街86巷13號	0930-920640
啟初心理治療所	屏東市仁愛路79-2號	0975-313630 0955-490837
覺解心理諮商所	林邊鄉光林村信義路14-3號	0932-826972

屏東的▲

人助-我們電話說

免費

01 衛生福利部安心專線1925

服務內容：提供情緒困擾之民眾專業諮詢
服務時間：24小時服務

02 生命線 1995

服務內容：自殺防治、精神心理協談、法律諮詢協談、青少年輔導、社會資源轉介
服務時間：24小時服務

03 張老師 1980

服務內容：透過晤談、電話、函件、網路，協助當事人處理情緒及各項生活適應上的困擾
服務時間：週一至週六 09:00-21:00
週日09:00-17:00

付費(通話費)

01 男性關懷專線 0800-013-999

服務內容：婚姻、情緒困擾、人際、經濟
服務時間：09:00-23:00

02 同志諮詢熱線 02-2392-1970

服務內容：自我認同、情感支持、感情困擾
服務時間：24小時服務

03 老朋友專線 0800-228-585

服務內容：老人福利諮詢、老人福利機構查詢
老人保護與老人福利法律之諮詢
服務時間：週一～週五
08:30-12:00/13:00-18:00

人助-本校精神科醫師駐診服務

除了外面的諮商資源，
學校每週亦有精神科醫師駐診服務
需要預約哦：

1.親至諮商中心預約
2.校內分機2113、2127、2125或2178

張簡醫師
14:00-17:00

林醫師
14:00-17:00

APRIL

Mon	Tue	Wen	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAY

Mon	Tue	Wen	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUN

Mon	Tue	Wen	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

心理健康就像身體一樣，
在平常的時候要好好地被鍛鍊、好好地被紓解，
鼓勵老師參加諮商中心辦理的「導師知能研習」
或各種心理健康的「初級預防活動」

導師專區

初級預防活動

導師業務

朱芷萱 #2157