



「集合啦！小鬱仲友會」

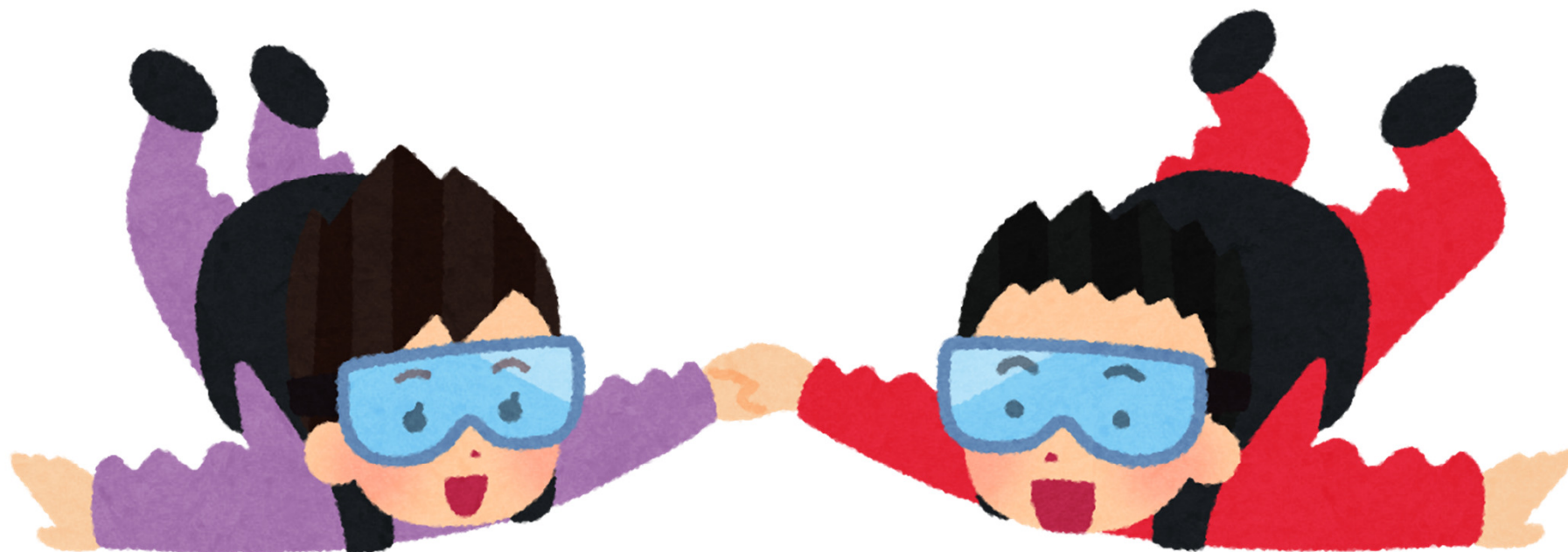


小鬱亂入我朋友，我能及時伸援手



集合拉！小鬱伸友會

新北市衛生局



手牽手，我的朋友~

新北市衛生局

有些文字

是不是也會在你的耳邊出現聲音呢？



**隨便啦
我又不介意**

A black silhouette of a person's head and shoulders is on the left. A large, rounded rectangular speech bubble with a tail pointing to the person's mouth is on the right. Inside the speech bubble, the text "不用在乎我 你們去吧" is written in bold black characters.

**不用在乎我
你們去吧**



我.....算了， 沒事

The image shows the letters 'SOS' in a stylized, pixelated font. The 'S' characters are blue with a green grid pattern, and the 'O' is orange with a brown grid pattern.

這些話或許是很普通的一句話，

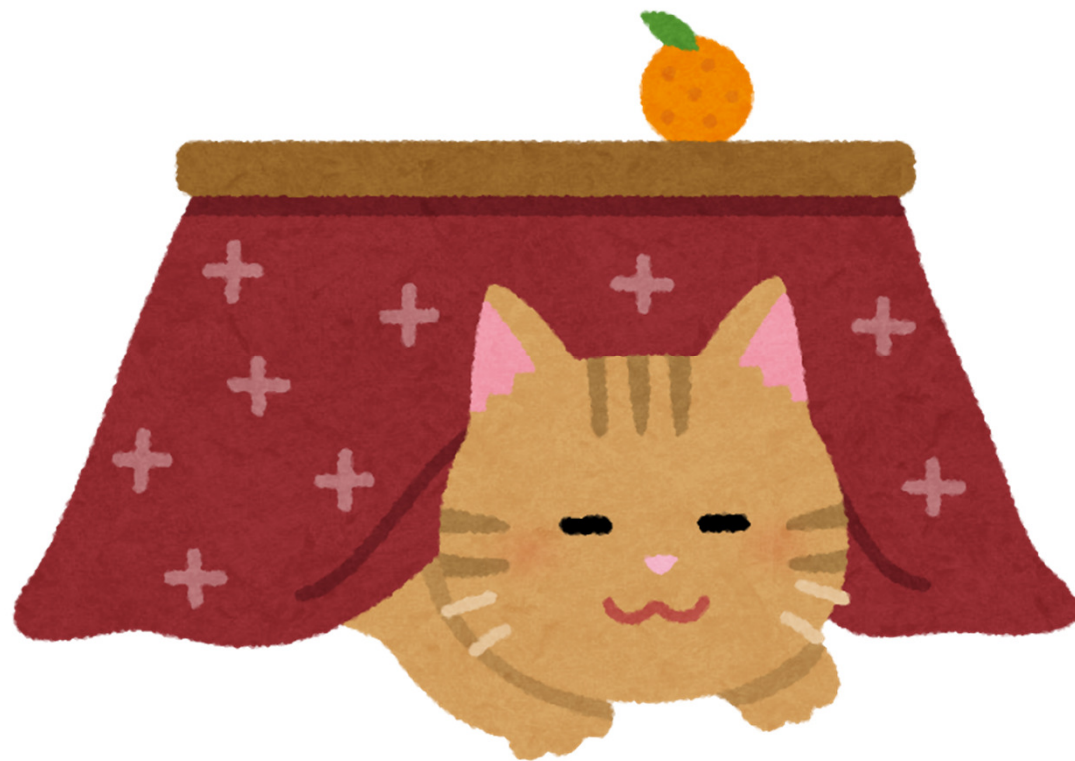
但可能是求救訊息

HELP

可以如何幫助他呢？

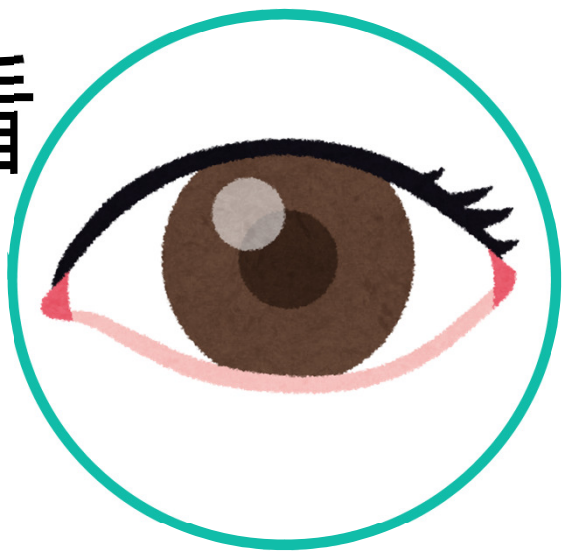


別擔心，先讓我們深呼吸一下



心情穩定了嗎？那我們來看可以怎麼做

看



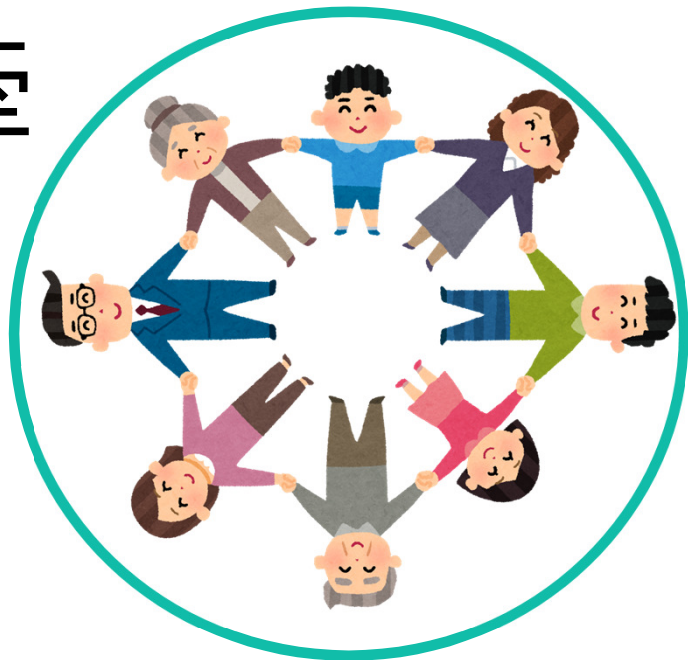
聽



轉

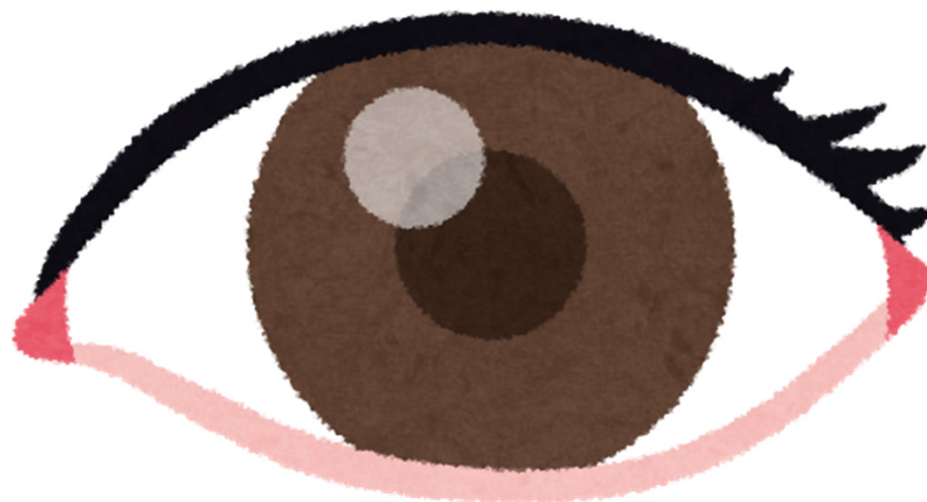


牽



走





看：仔細觀察身邊的不同



易怒



憂鬱



時常哭泣



厭食



傷害自己的想法



長期失眠



暴飲暴食



失去興趣



嗜睡/疲憊



**如果發現上述的狀況，稍微關心他
也可以請其他成人協助**

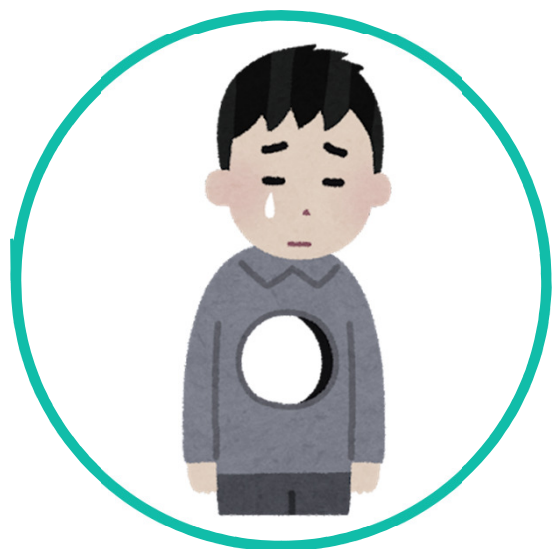


聽：不帶評價，靜靜聆聽



當有人跟你訴苦、抱怨、求助時...

不要這樣說



你就玻璃心
才會心情糟



世上還有人
比你更慘呢



這又沒什麼
不用太傷心



**耐心傾聽、簡短回應、不用過多的建議
讓他感覺是安全、舒服的**



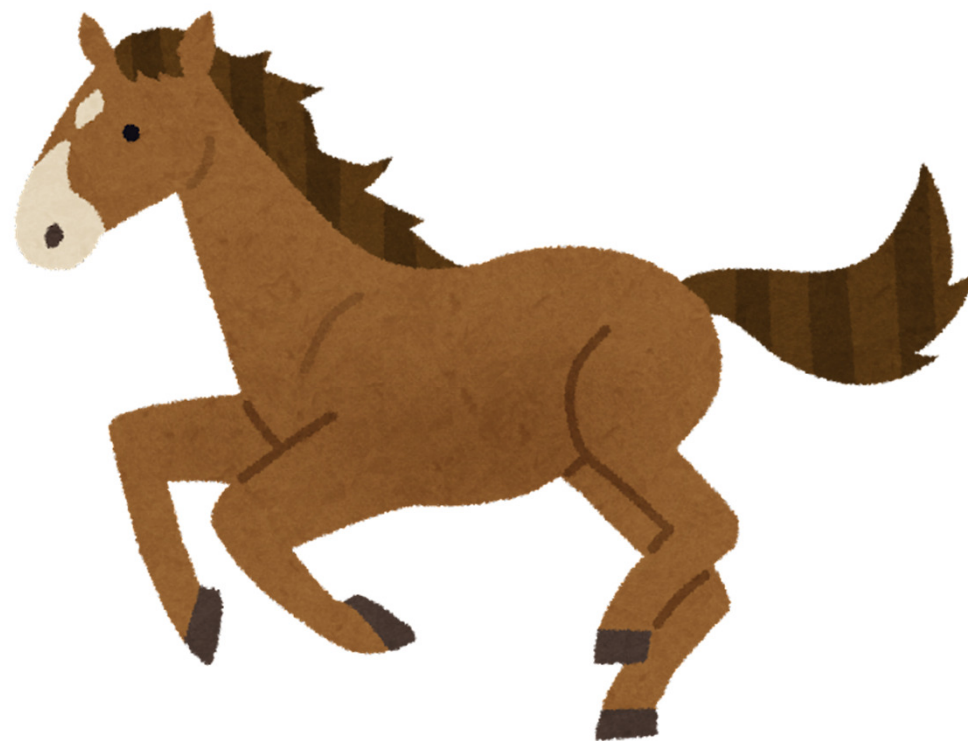
轉：換個角度看世界



他是塞翁，有一天他的馬跑了



他一臉開心，家人問他為什麼？



**賽翁說：「跑掉的那匹馬
說不定會帶回一匹好馬呢！」**



**換個角度，心情會不一樣，
結果也會不一樣。**



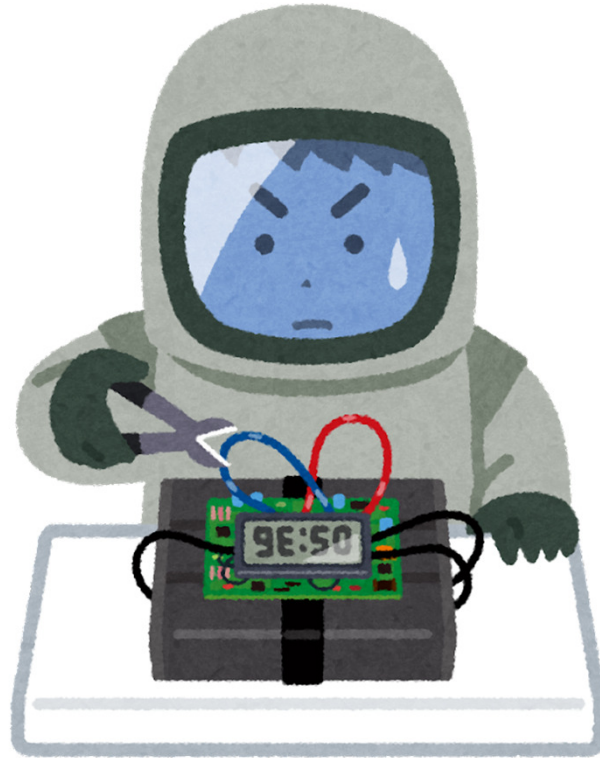
牽：牽起幸福捕手安全網



如果發現身邊有需要幫助的人



不要單打獨鬥，自己擔心困擾



如果自己不行，趕快找專業幫忙



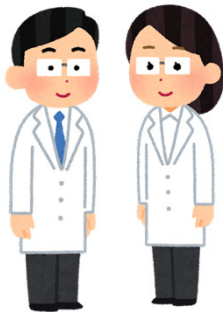
班級導師



信任的師長



輔導老師



精神科醫生

可以找誰幫忙?



**諮商/臨床
心理師**



**生命線
1995**



**張老師
1980**



**安心專線
1925**



走：陪他走出新生活

可以這樣做



邀他出門小旅行



邀他去運動



邀他培養新興趣



I WANT YOU!

動作前



提醒你

陪伴者三大原則



正視情況



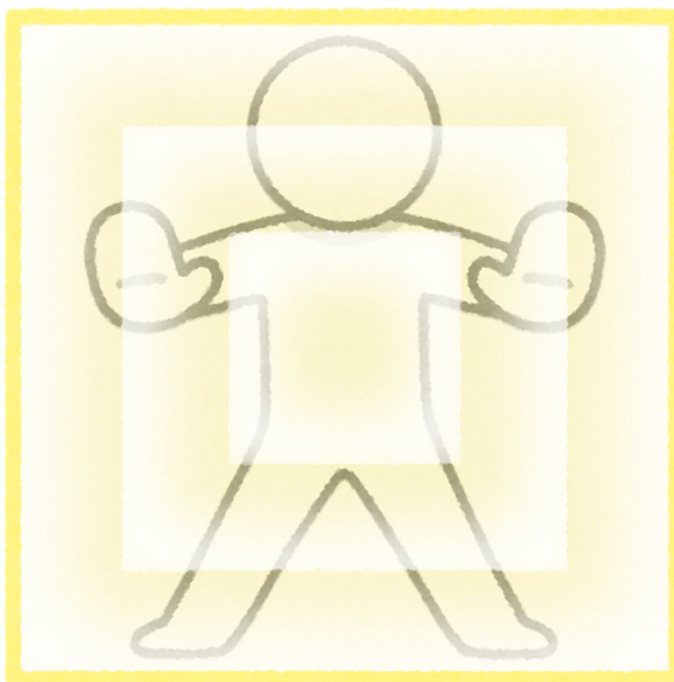
自我照顧



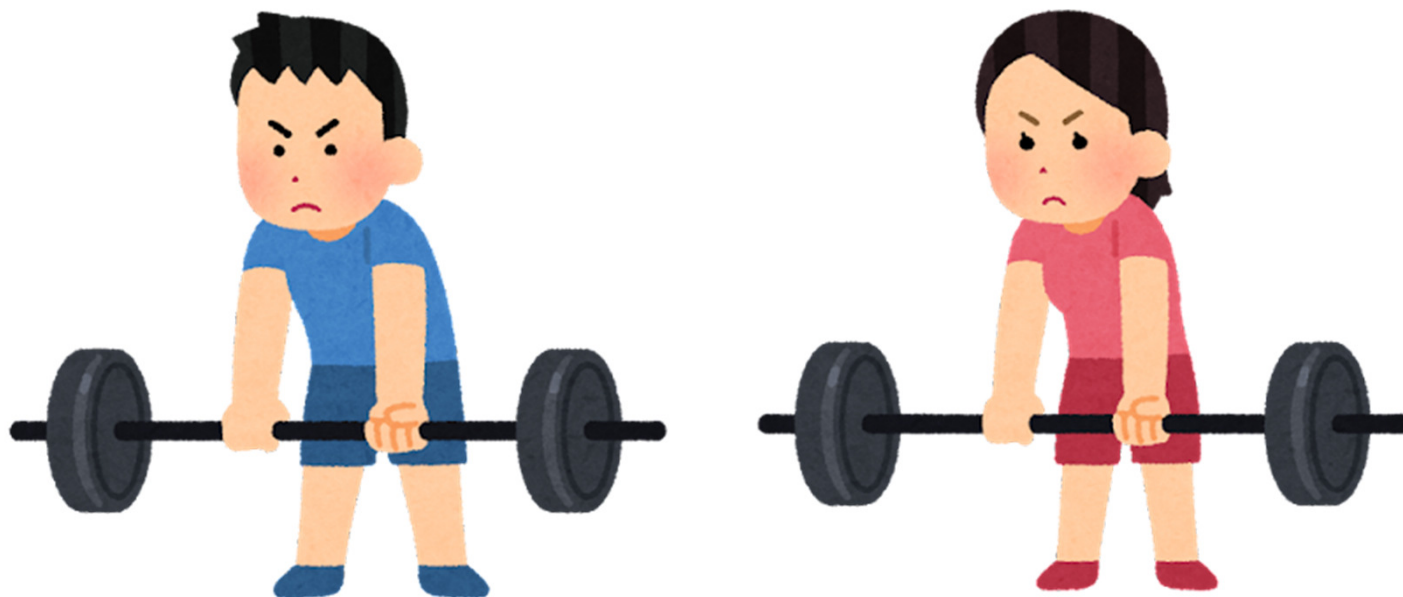
共同努力



先保護好自己



再去關心身邊的朋友



量力而為不勉強



**憂鬱是座高山，但只要有人陪伴
一定可以越過這個困難**



小鬱亂入我朋友，我能及時伸援手



集合拉！小鬱伸友會



大家一起把愛傳出去吧！