



# 「集合啦！小鬱仲友會」



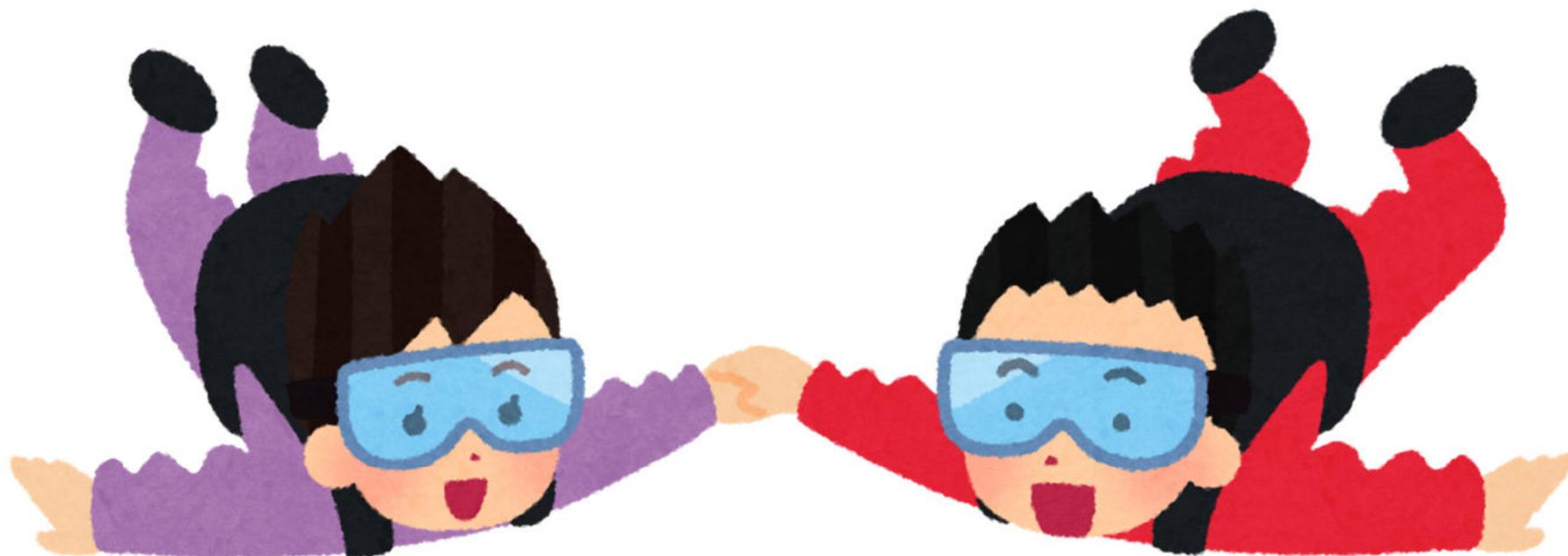
---

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

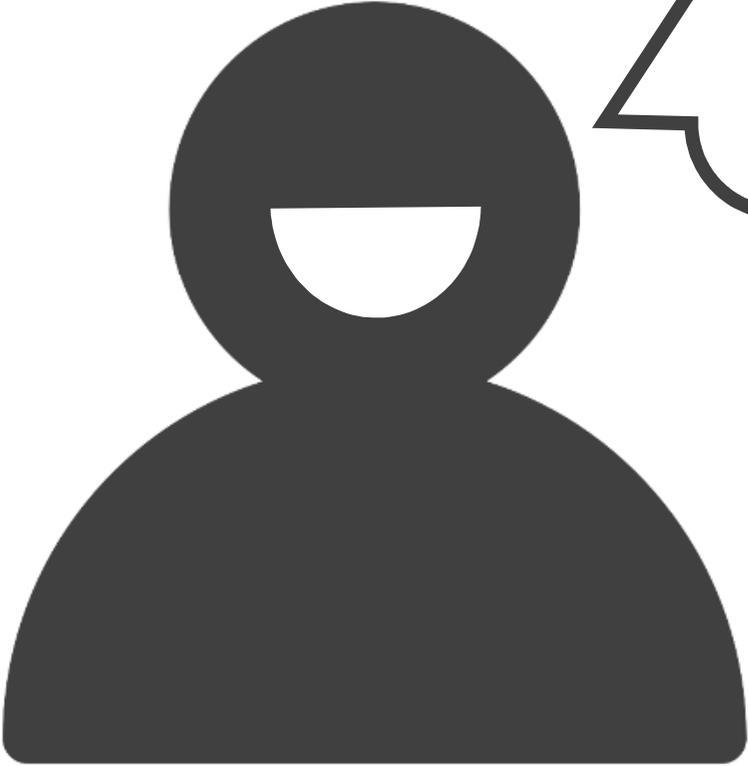


# 手牽手，我的朋友~

新北市衛生局

有些文字

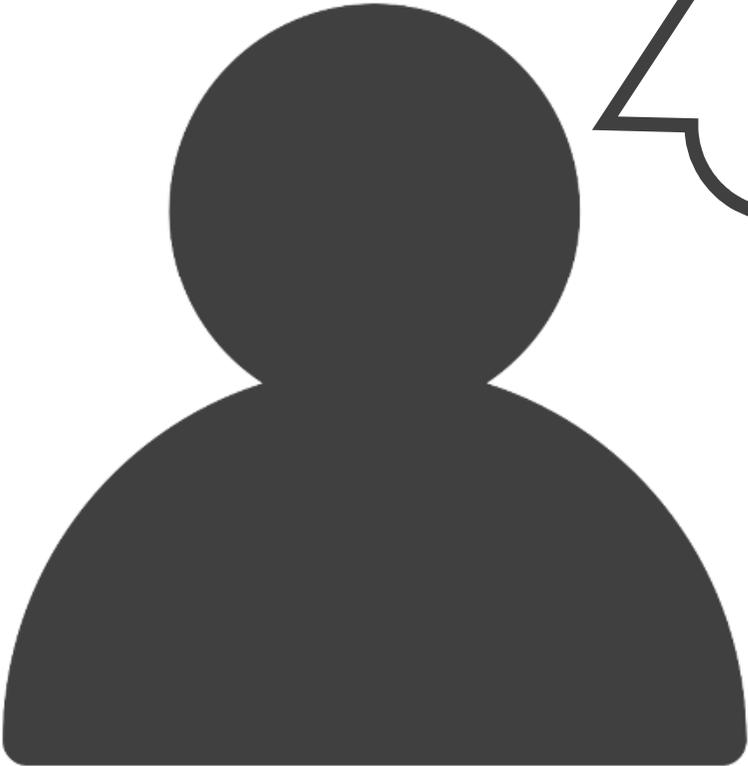
是不是也會在你的耳邊出現聲音呢？



**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 white grid pattern.

這些話或許是很普通的一句話，

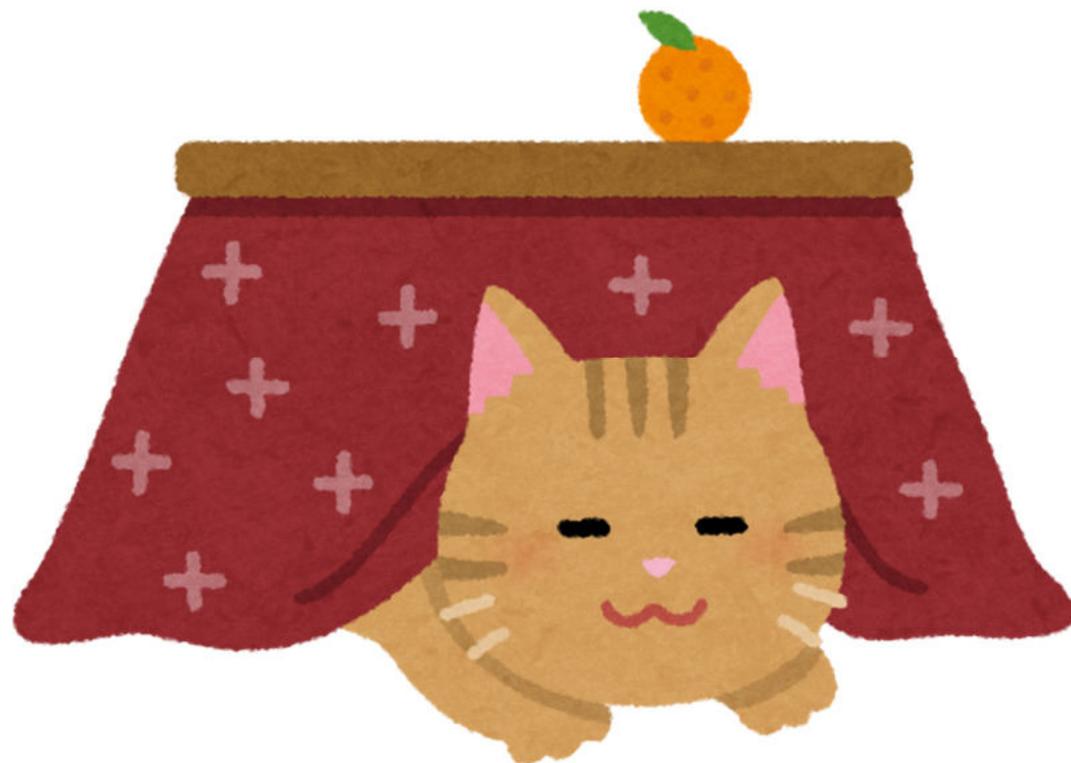
但可能是求救訊息

HELP

可以如何幫助他呢？

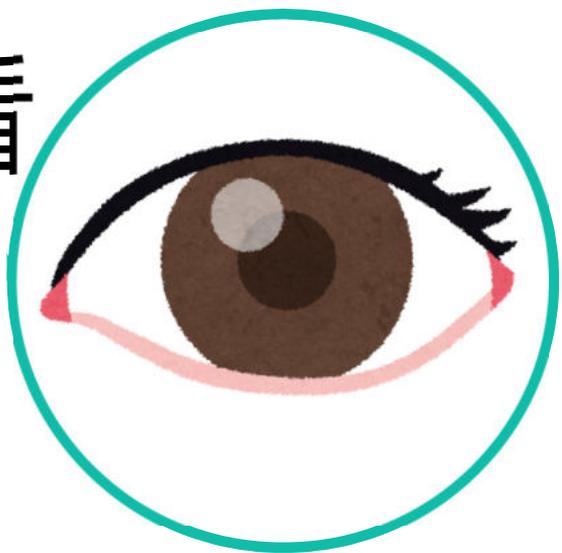


**別擔心，先讓我們深呼吸一下**



**心情穩定了嗎？那我們來看可以怎麼做**

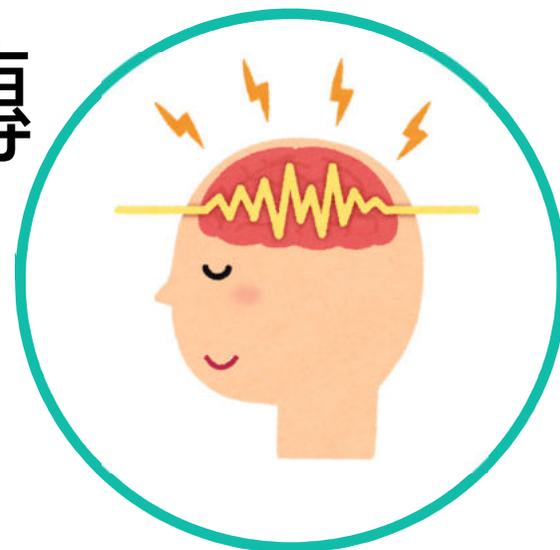
看



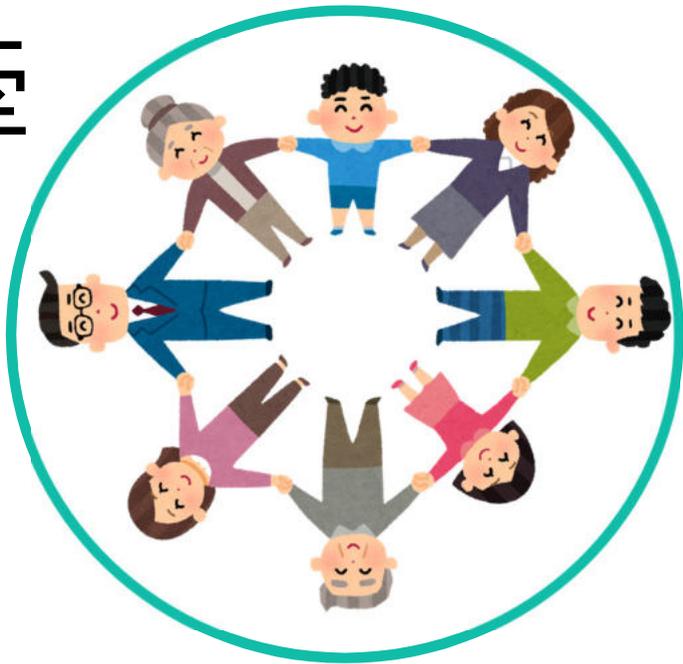
聽



轉

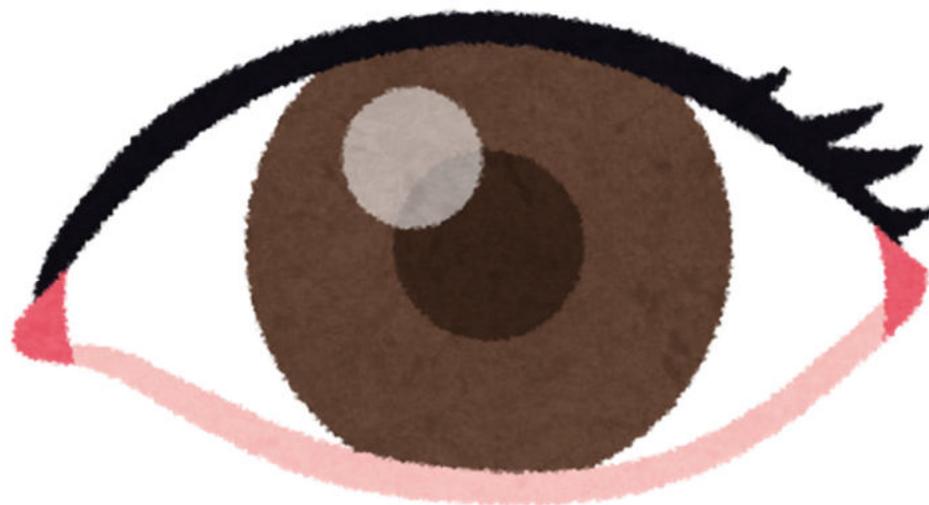


牽



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。**



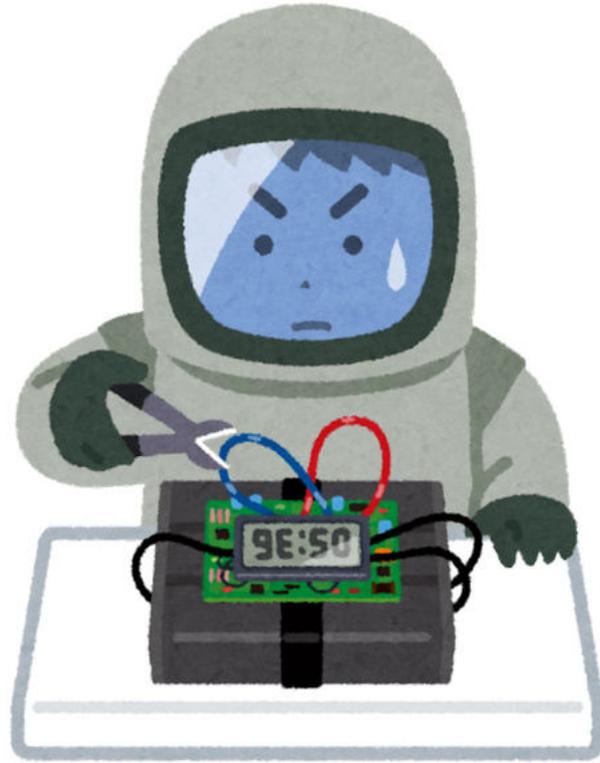
# 牽：牽起幸福捕手安全網



**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**



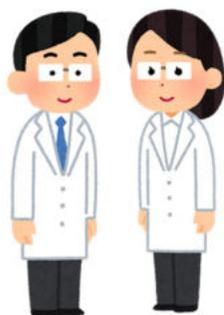
**班級導師**



**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**



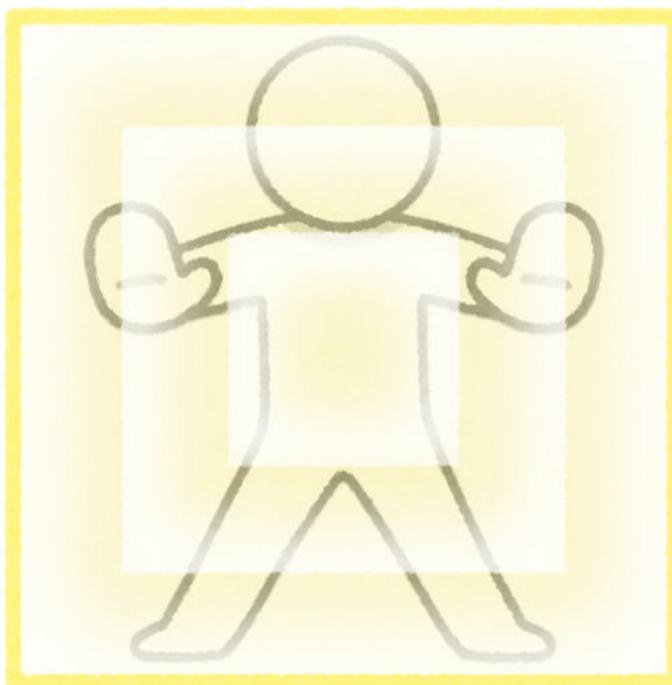
**自我照顧**



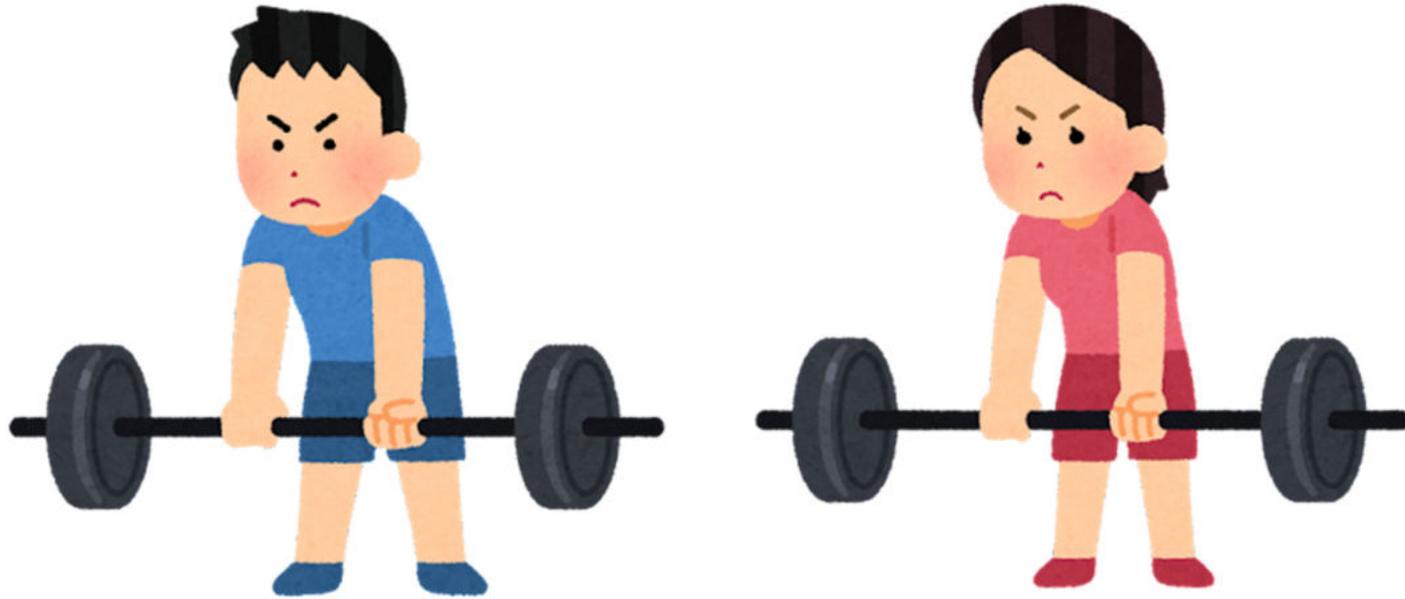
**共同努力**



**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！**