

## 我的孩子怎麼了？

孩子長大了，我好像越來越不了解他  
看著他，好像有很多煩惱  
關於學業、人際、感情、未來...  
心裡擔心，但也知道怎麼問比較好？

您的困惑與不安  
或許本手冊能給您一些想法和幫助。

成人期的心理健康問題  
約50-70%出現在18歲前

### 關懷心情四步驟

 看 【察覺不尋常之處】  
眼耳併用並相信直覺

 問 【主動靠近與關懷】  
確認生活困擾，討論解決方案

 聽 【積極聆聽與陪伴】  
多聽少說，促進溝通

 找 【尋求資源且相信專業】  
有效連結資源，持續追蹤後續



## 校園心理健康促進與 自殺防治手冊

家長篇

歡迎下載手冊  
點閱意見回饋！



教育部學務司-學生自我傷害防治專區

- 1.校園心理健康促進與自殺防治手冊
- 2.校園自殺防治懶人包
- 3.校園自殺防治手冊摺頁



手冊回饋表單

## 青少年的未來 你我共關懷



委辦單位：國立臺灣大學



廣告

## 在家長篇手冊中 我可以找到...

幫助孩子  
成為珍愛生命守門人

早期發現  
早期干預  
早期協助



你自  
我殺  
都是警訊  
守門不漏  
人接

圖片來源：台灣自殺防治學會

您的關懷及支持  
將陪伴孩子度過人生的低潮期



1925衛福部安心專線

兒童青少年的心理健康問題，需要校園、家庭、與孩子共同合作，家長、孩子與教師成為夥伴關係，一同提升孩子的心理健康。



集結力量  
與教師及校園合作

親子關係經營與  
陪伴互動實務



台灣自殺防治學會  
自殺防治系列手冊



衛生福利部  
心理健康促進宣導  
素材



心快活  
心理健康網路平台



全國諮詢及  
救援服務專線



各縣市社區心理諮商  
服務一覽表



衛生福利部  
自殺防治通報系統

社會變遷快速，新時代青少年面臨新的挑戰和困擾，《家長篇》摘錄出青少年常見的創傷類型，並聚焦在網路成癮產生的心理困擾症狀以及如何因應的策略方法與資源。

兒童青少年  
常見創傷類型

身體創傷容易看見，心理創傷卻不易發現...



網路成癮的隱憂

一起認識網路成癮的症狀和因應策略



《家長篇》提供家長自我照顧的方式，以及與自殺防治專業知能相關的網路資源，期能幫助家長更了解孩子的身心警訊，以及怎麼對應他的需求，成為孩子的心理健康守門人。

家長  
自我照顧

正視壓力源

建立資源網絡

調整心態

紓解壓力