

生活中，我們每個人身上有著不同的角色任務需要進行著，如：學生、家庭成員的一份子...etc

如有新的生活事件需要處理，即便是日常瑣事，**當突然一次出現或累積許多事務要完成，可能會讓我們心理壓力大、感覺難以負荷而喘不過氣。**

您可以透過情緒檢測工具
(如畫面中所示的心情溫度計
與董氏憂鬱量表)，
來幫助自己關照近況

情緒檢測

心情溫度計
可作為每週自我檢測用



董氏憂鬱量表
以近兩週的心情做檢測



面對壓力，你可以參考以下方式

心理調適

建立合理的目標

轉念

自我暗示/打氣

保持平常心/看見自身的
努力

培養健康生活習慣

均衡飲食/充分休息/運動
/調整作息

培養正常休閒生活

唱歌/打球/慢跑/聽音樂

面對壓力嘗試面對

放鬆/冷靜了解壓力源
/發展解決方式

尋求信任者的支持 鼓勵

將困擾與你信任的人談談，
詢問調適壓力方法/
向對方表達自己現在的需
要，如擁抱、傾聽

尋求學諮中心

心理諮商/參與講座、工
作坊或團體活動

你說，我聽

當你注意到自己長時間一直處於情緒低落、睡不好、負面思考或脫離自己的日常角色，可能暗示著你正面臨著長期壓力。

你可運用畫面中所示的資源，
讓自己有機會獲得傾聽與陪伴

衛生福利部安心專線

1925 (24小時全年無休)

生命線直撥

1995 (每日09:00~22:00)

張老師直撥

1980

週一至週六

週日

09:00~12:00

09:00~12:00

14:00~17:00

14:00~17:00

18:00~21:00



校內外資源求助清單

屏東科技大學學生諮商中心

屏東縣內埔鄉學府路一號綜合大樓一樓

08-7740189

高雄市社區心理衛生中心

高雄市苓雅區凱旋二路132號

07-7134000

高雄市立凱旋醫院

高雄市苓雅區凱旋二路130號

07-7136959



安全叮嚀卡

國立屏東科技大學安全叮嚀卡

NPUST 校內

24H校安專線：08-7740119、0921-547119
學生諮商中心：08-7740189

校外

24H衛福部安心專線：1925 (依舊愛我)
生命線：手機直撥 1995 (要救救我)
張老師：手機直撥 1980 (依舊幫你) (周末白天也有)



電子檔請掃QRcode

校內教職員工生得知危機訊息，SOP處理原則

學生面對危機事件

- 1、危及生命安全事件請立即通知：校安中心、導師、校內信任師長、報警110、119(任一)
- 2、親密關係暴力、性侵性騷事件請立即通知：校安中心、導師、校內信任師長、報警110、113(任一)

教職員面對危機事件

- 1、危及生命安全事件處理四口訣
叫：叫警察
叫：叫校安中心
找：找當事人
報：完成法定通報
- 2、親密關係暴力、性侵性騷事件處理三口訣
叫：叫校安中心
找：找當事人
報：完成法定通報

如遇到危險事件時，
你可以這麼做
請相信直覺，不要自己一個人承受

學生諮商中心電子輔導手冊



電子檔請掃QRcode

手冊收錄了-

.....
心理健康資源清單、校內危機事件

.....
處理流程及常見困擾議題與建議 ..etc
.....