

心理衛生衛教宣導語

1. 思考轉個彎 快樂很簡單 安心專線 1925(依舊愛我)
2. 共同「防鬱」 你不孤單 我們都在
3. 你我都是珍愛守門人 1 問（主動關懷與積極傾聽）2 應（適當回應與支持陪伴）3 轉介（資源轉介與持續關懷）
4. 心理 CPR「傾聽 給鼓勵」
傾：主動靠近。當人陷入困境時，往往難以主動求助。此時旁人要主動伸出援手，先觀察對方是否有焦慮、憂鬱或藥物濫用等問題。
聽：專注傾聽。面對當事人的消極言語，不必急於給建議，而是耐心聆聽五分鐘。這短短五分鐘的傾聽，往往能給予最大的支持，成為轉危為安的關鍵。
給鼓勵：給予支持與資訊，鼓勵當事人尋求專業或非專業的協助。
5. 青少年的未來 您我共關懷
6. 職場非戰場 求助有力量 男性關懷專線(0800-013-999)
7. 傾聽支持與陪伴 超人也需要休息
8. 治療心理的傷 重拾心理的光
9. 戒酒一生 扭轉人生 酒癮諮詢專線(06)2679751 轉 167
10. 安眠「藥」小心～常轉正念 心安平安
11. 支持與關心 幸福好「孕」不憂鬱
12. 珍愛生命 拒絕「炭」息 多一份關懷 少一樁遺憾
13. 農藥嘸通拿來喝 哪嘸親人痛入心