

生命教育系列手冊(七)

青春養成記 心靈守護篇

- 出版者 臺北市府教育局
- 發行人 湯志民
- 指導委員 陳素慧、鄧進權、廖文靜、黃喬偉、彭敬雅
- 編輯顧問 錢永鎮、馮珍芝
- 主辦單位 臺北市國中輔導工作執行小組
- 承辦單位 臺北市立明德國民中學
- 總編輯 楊啟明
- 執行編輯 黃曉琪
- 編輯小組 宋育慈、李恩慈、沈彥宏、張淑茹、張雅詠、陳資嫻
黃曉琪、鄭元安 (依姓名筆劃排列)
- 美術編輯 張淑茹、楊佳哲、鄭元安 (依姓名筆劃排列)
- 插圖設計 洪千淇、鄭元安、黃婧煊、藍湘 (依姓名筆劃排列)
- 地址 臺北市北投區明德路50號
- 印刷所 佳美數位影像設計有限公司
- 定價 180元
- I S B N 978-626-410-038-0 (平裝)
- 出版時間 114年1月



青春養成記

心靈守護篇



版權屬於「臺北市府教育局」
歡迎翻印使用，但請勿做商業用途

生命教育系列手冊(七)

C o n t e n t s

手冊使用說明.....	03
-------------	----

第一章 從身體到心理.....	05
-----------------	----

Part1 壓力指數測量表.....	08
--------------------	----

Part2 認識貓師父.....	10
------------------	----

第二章 練心功法三式.....	12
-----------------	----

Part1 建立快樂清單.....	13
-------------------	----

Part2 建立健康安全的界線.....	16
----------------------	----

Part3 自我肯定.....	22
-----------------	----

第三章 追夢錦囊.....	28
---------------	----

Part1 貓師父說故事.....	30
-------------------	----

Part2 人生意義的四支柱.....	32
---------------------	----

C o n t e n t s

第四單元 貓師父的叮嚀.....40

課程補充資料及參考資料.....44



手冊使用說明

這本手冊旨在幫助國中的孩子們從身體到心理，逐步建立強健的內在心靈力量，並帶領他們在日常及學校生活中找到意義與平衡。

內容主要分為四個部份，分述如下：

第一章

從身體到心理



運用壓力指數測量表，幫助孩子檢視自己的身心狀態，了解壓力來源。透過定期檢視，開始心靈練習的基礎，我們可以掌握自己的壓力指數，進而制定適當的應對策略。



練心功法

第二章

帶領孩子們通過簡單的練習，學會調整心態、放鬆情緒。透過建立「快樂清單」，以五種感官出發，找到生活中讓自己快樂的事物。此外，我們還會探討如何設立健康的界線來保護自己，並運用自我肯定的練習，強化內心的自信，從而更有能力面對生活上大大小小的挑戰。

第三章

追夢錦囊



過貓師引導孩子們更清晰地釐清自己的夢想，以輕鬆的生活對話來汲取智慧，並以「人生意義的四支柱——歸屬感、使命、敘事／說故事、超然」為指引，探索構成人生意義的核心要素，讓孩子們的生活更具方向感和滿足感。

4



貓師父的叮嚀
與
校園輔導

第四章

貓師父暖心叮嚀我們在人生旅途上需要的關鍵態度。內容加入了校園輔導機制的分級介紹，協助師生們理解如何善用學校的資源來解決困難與壓力。

希望這本手冊能為教學現場帶來靈感，激發教師在教學規劃上創造更多亮點，也鼓勵學生進行自我反思。無論是想增強心理韌性、探索人生意義，或是在生活中找到平衡，相信其中實用的技巧和心靈指引，能幫助大家更有效地應對壓力、追尋夢想，並找到內在的和諧。

一、從身體到心理

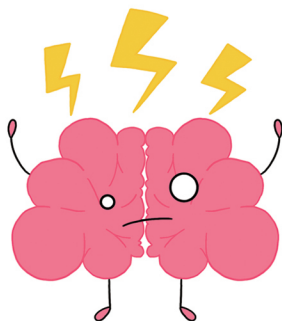


1. 壓力檢測量表
2. 認識貓師父



阿德，好久不見！感覺你最近氣色好很多耶，
整個人神清氣爽的。

是啊！經過上一次的訓練，
感覺更認識自己的身體，
也了解到可以用一些方式照顧和保護自己。
反倒是你，怎麼感覺你講話有氣無力的……



這樣也被你發現了！
其實……我最近為了會考準備壓力好大，
常常會覺得頭痛，胃口也不是很好，
搞得我好心煩喔！真不知道該怎麼辦？



你不是跟我說過嘛～
心理的狀態有時也會影響到自己的身體，
輔導老師也曾教過我們一些紓壓方式或是
要留意自己的心理狀態。



是啊！但最近在準備會考也無法打遊戲、
看影片紓壓…… 自己的狀態大不如前，
我甚至都睡不太好。

有點擔心你的狀況耶！
明明，我們來用簡單的壓力指數量表評估一
下自己的狀態吧！



壓力指數測量表

壓力指數量表是衛生福利部國民健康署提供，用來評估個人壓力水平的工具，以了解一個人在生活中所感受到的壓力程度。通過對壓力源以及個人對壓力的主觀感受這兩個方面進行評估。

量表中包含了不同的問題，例如工作壓力、家庭壓力、經濟壓力和心理壓力等。使用者需要根據自己的實際情況，對這些問題進行評分，以反映自己的壓力感受。

題號	狀況描述	是	否
1	您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？		
2	您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？		
3	您最近是否常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？		
4	您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？		
5	您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？		
6	您最近六個月內是否生病不只一次了？		
7	您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？		
8	您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？		
9	您最近是否經常意見和別人不同？		
10	您最近是否注意力經常難以集中？		
11	您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？		
12	有人說您最近氣色不太好嗎？		
總計 _____			

資料來源:衛生福利部國民健康署 健康檢測 壓力指數測量表



✓ 回答 3 個「是」：

您的壓力指數還在能負荷的範圍。



✓ 回答 4 ~ 5 個「是」：

壓力滿困擾您，雖能勉強應付，
但必須認真學習壓力管理了，同時多與良師益友聊一聊。

✓ 回答 6 ~ 8 個「是」：

您的壓力很大，趕快去看心理衛生專業人員，
接受系統性的心理治療。

✓ 回答 9 個以上「是」：

您的壓力已很嚴重，應該看精神專科醫師，
依醫師處方用藥物治療與心理治療，
幫忙您的生活趕快恢復正常軌道。



認識貓師父



哇！我做出來有5個『是』耶！
除了找親友聊一聊或是適當地紓壓，
還有什麼方法可以幫助自己啊？

嘿嘿！那你就不知道了……

聽說我們學校有一位修煉心術大法多年的貓師父，
他有很多照顧心理的妙招，我們趕快去找他吧！



大家好，我是貓師父！

青少年階段的你們正在經歷一段很特別的時期，
在生理方面，體內的荷爾蒙開始急速變化，本來
熟悉的身體突然變得陌生，你們需要時間適應身
體變化，學習跟它和平共處。雪上加霜的是，荷
爾蒙的狂飆，不只影響生理，也影響情緒中樞，
讓你們的情緒變得容易衝動，起伏大，難以控制。
有時候可能連自己也不知道自己怎麼了，但負責
衝動控制、語言表達與情緒管理的「理智腦」
（大腦前額葉皮質）卻要到25至30歲才會發展成
熟，你們真的辛苦了！

但是，不用擔心，咱身這邊有許多能夠照顧自己
心理的方法，讓我來陪你們一起練習吧，相信一
切都會越來越好的！



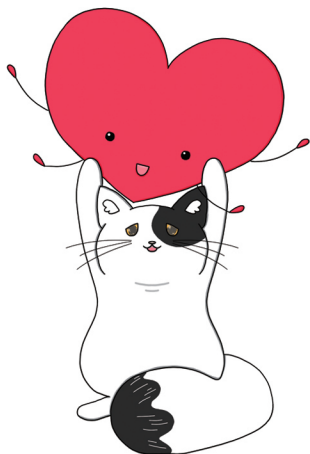
可是……

貓師父，我好像沒有這樣的煩惱耶，
我最近情緒都很平穩，我只是陪明明來的，
這樣我也要修練嗎？



阿德，你不知道『預防』也很重要嗎？
若是等你需要時，才想學習就來不及囉～
真正厲害的高手，是平時就持續在精進自己、
穩定情緒的人。

現在就讓咱身把修練多年的練心功法
傳授給你們吧！
你們準備好了嗎？



是的，貓師父！



二、練心功法三式



1. 建立快樂清單
2. 建立健康安全的界線
3. 自我肯定



第一式

建立快樂清單



明明……我發現妳最近心情放鬆很多耶！
反而是我開始有點鬱卒了，
到底要怎樣才能找到快樂呢？

聽起來你最近心情有點低落，跟你說哦～
我練習了貓師父教我們的『五感撫慰』，
從生活中找到小小的快樂，發現真的很有效欸！



平凡的生活可以找到快樂？
我上次聽完就忘光了！
明明，再陪我去找貓師父請教一下吧！





五感是指身體的五種感官——

視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺，

生活中有許多令感官放鬆的事情～

例如我心情不好時，喜歡看天上的雲、聽告五人的歌、聞衣服的味道、喝奶茶、捏軟軟的東西，做這些事都可以讓焦慮的我漸漸平靜下來甚至感到快樂！

阿德，

你也可以想想自己的五感快樂清單有哪些？

對耶！

原來生活中就可以找到那麼多令人開心的事，我來紀錄一下，這樣下次低潮的時候就可以讓自己不要陷在情緒裡太久了！





練習由五感蒐集快樂！

聽味視觸嗅，寫下屬於你的快樂清單吧！



聽覺

例如：聽音樂、白噪音

- _____
- _____
- _____



味覺

例如：吃零食

- _____
- _____
- _____



視覺

例如：看偶像 / 動漫小卡

- _____
- _____
- _____



觸覺

例如：摸小抱枕、小娃娃

- _____
- _____
- _____



嗅覺

例如：聞喜歡的食物氣味

- _____
- _____
- _____



第二式

建立健康安全的界線



阿德，你的快樂清單如何啊？
有沒有從中找到適合自己的方式？

有是有，
但最近我發現在跟同學互動的時候好困難，
像是昨天老師讓我們重新選擇打掃互作，
我還在想要選哪個，
結果衛生股長就直接幫我決定去掃廁所，
我不想，但我又不知道怎麼說……。



這種感覺我懂，
以前我也是這樣不知道怎麼拒絕同學，
這就叫做**界線模糊**啦，
很常讓我們陷入兩難或是愧疚當中。



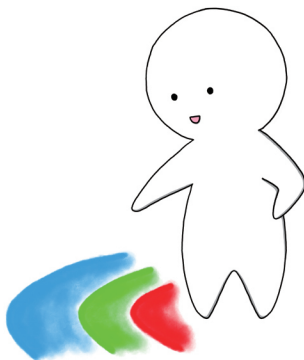


那我該怎麼辦啊，
有時候發生問題我都不知道是誰的錯，
覺得會不會是因為自己才變成這樣，
也擔心別人會不會生氣或覺得對他很愧疚，
這樣的生活好累。

不要擔心，我們來一起請教貓師父！



那我們一起來看個舉例，
之後你們可以跟著練習，
逐漸找到自己的界線，
界線清楚後，別人才會尊重你。





合宜的界線能讓你

- ☒ 有權利決定你的時間要用來做什麼
- ☒ 有權利值得受到尊敬地對待
- ☒ 傾聽你的直覺，確實地了解那些感受
- ☒ 直接且堅定地與他人溝通
- ☒ 有權利拒絕別人而不會感到愧疚



我的界線是



- ☒ 我能夠表達心中任何不舒服的感受
- ☒ 我不會讓別人強迫我去做不想做的事，或因我拒絕而怪罪我
- ☒ 我不會犧牲情緒上的需求
- ☒ 我不會讓別人的意見，決定我是否快樂幸福
- ☒ 我不會對無法掌控的事負責
- ☒ 我的心理及身體健康最重要



練習表達自我感受和合理要求



- ☒ 分享這件事讓我覺得不舒服，所以到此為止吧
- ☒ 今晚我會晚一點回家，先告訴你一聲
- ☒ 沒有人能對我吼叫，如果你繼續這麼做，我們就不用談了
- ☒ 這周我已經有其他安排，下次再一起出去玩吧

想一想



- 與人相處時，我最在意的是什麼？
- 哪些事情讓我感到不舒服？
- 什麼情況下讓我覺得不受尊重？



小試身手～What would you do?



1 無意中聽到你的好朋友在你背後說你壞話。

你會如何合理表達感受和需求？

2 老師上課誇獎你，你開始常在上課中發問，同學覺得你一直發問影響全班上課進度。最近同學開始在教室酸你「你厲害喔！」、「愛現！」、「只有你會哦！」

你會如何合理表達感受和需求？

3 原本和媽媽約定的返家時間是晚上六點半，但是你想和同學一起吃晚餐再回家，結果超過約定時間一個半小時，媽媽很生氣你超過約定回家的時間，而且也沒先打電話報備，媽媽因此打算禁止你這週末出門。

你會如何合理表達感受和需求？

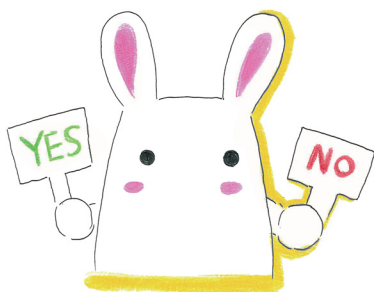


原來設立界線不是要控制或改變別人，
真的要設限的對象是『自己』；
我會依照貓師父的例子好好練習，
做一個有界線的人。

對呀，關鍵在於『選擇』，
知道自己可以有不同的方法去表達或拒絕、
有選擇的自由，能自己掌控，
才不會讓我們擔心或內疚。



妳們兩個都講得很好，
界線是一門與自己對話的課程，
我們要學習知道『自己需要什麼』及『如何自
我保護』，比如說：無法阻止別人說三道四、
問東問西，但你可以決定要回答多少、甚至選擇
不回答，最重要的還是設立好自己的界線。





第三式

自我肯定

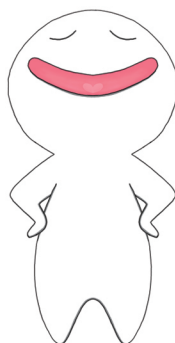


明明，我跟你說～
我比班長厲害，數學贏她2分，
我覺得我自己很棒。

為你開心，但我也羨慕你可以那麼自信，
我現在做任何事都覺得害怕，擔心會犯錯，
像老師交給我的收聯絡本工作，
我都擔心會做不好，每天提心吊膽，
也覺得自己真的好糟糕。



妳怎麼會這樣想，
你看我就覺得我比大家都厲害，
不管是分數還是長相，
我都覺得我贏過班上很多同學。





哇，你們身上看得出來有假自尊的狀況耶！

假自尊？是什麼？



之前有提過，你們上課有沒有在聽～

我有印象！
但是要提升自尊有時候真的好難呀，
貓師父您有沒有什麼具體又簡單的方法？



你們在說什麼？我怎麼一頭霧水？

來～你們兩個隨我來！



假自尊的類型



自信滿滿型（優越感 / 自我價值）

這類型的人誤以為贏過別人的優越感就是自尊感，動不動就想和別人比較，把每一個人都當成是假想敵。他們表面上看起來總是自信滿滿，但當他們覺得自己不如人時，內心的自卑感如浪潮般席捲而來，為此感到痛苦不已，時常處於緊繃狀態。



害怕犯錯型（負向經驗類化 / 正向經驗類化）

這類型的人往往會因為害怕失敗，甚至連開始都不願意。每當開始做某件事時，總是會先想到失敗的可能性。即便嘗試挑戰，也會盡可能避免一切失敗。



渴望認同型（獲得認同 / 單純喜悅）

這類型的人將追求認同和讚美當成目標，會讓自己一直活在他人設定的框架裡。成功贏得他人的認同和讚美時，雖然會增強自信心，卻無法提升自尊感。



自我中心型（依附關係 / 關係界線）

這類型的人凡事只想著自己，他們不懂得尊重別人，他們會認為千錯萬錯都是別人的錯，不懂得為自己負責任。



提升自尊的方法



遠離負面的人，建立正向的支持和話語

例如：以正面的想法去取對對自己或他人的負面評價，提醒自己：「我有能力去面對」、「我可以盡力去嘗試」



停止試圖取悅所有人

例如：取悅所有人這件事是有壓力的，不要用取悅他人來證明自己的價值。



避免與別人比較

例如：將注意力放在自己身上，每個人都是獨一無二的，嘗試與昨日的自己比較，希望自己今日能比昨日進步。



培養邏輯思維能力，鍛鍊直覺思維

例如：對負面評價產生這是真的嗎？感覺似乎不對勁的思維與質疑。



為自己訂定明確的目標

例如：訂立合理的期望和可行的目標，逐步向著目標努力，並學習欣賞自己在過程中所付出的努力和所得的進步。



誇誇時間～記得每天練習喔！

具體寫下三件肯定自己今天做得好的事情

好的事情 我今天有準時起床上學

我的優點 自律克服愛睏的想法！

範
例

1 好的事情

我的優點

2 好的事情

我的優點

3 好的事情

我的優點



哇，我從來沒注意到自己一直在跟別人比較，真的很謝謝貓師父的提醒，我應該要用更正向的方式去肯定自己，我要趕快來練習啦！

我因為國小時犯錯的經驗讓我一直延續到現在，還好貓師父提供我們這麼多具體簡單的方法，我才能慢慢去提升自己的自尊，現在收聯絡本都不會害怕或低頭了。



只要你們好好的學習和練習提升的方法，自然就會提升自尊，當自尊感變高，同時也成長為懂得尊重他人的成熟大人啦！但有個小提醒，自尊跟智力沒有關係，而是跟成就感有關，且是理性思考、隨機應變、解決問題的能力。擁有強大的心智，才能建立更穩健的自尊感，大家一起加油吧！



三、追夢錦囊



1. 貓師父說故事
2. 人生意義的四支柱



徒孫們！談了這麼多，
來說說你們人生中有什麼想追尋的吧！

追尋.....好難喔QAQ
我好像沒什麼遠大的想法，
可以每天吃飽喝足、快快樂樂就好了啊～



我之前去長照中心做服務學習時，
看到照服員跟長輩們互動的畫面，覺得很感動，
希望自已也能成為帶給別人溫暖的人。

喔～那我昨天在捷運站外看到有人在連署延緩全
球暖化、救救北極熊，這也算是一種追尋吧？



你們說的都很好，
從你們的分享可以發現每個人追尋的事物都不同。
這邊也和你們分享喵身曾聽過的故事吧！



第一節

貓師父說故事



主廚的選擇 林聖皓



用心生活比用心賺錢還要重要



求學時期就讀當紅電機系的林聖皓，原先規劃畢業後至科技廠擔任工程師，但考量將來工作性質得長時間與機器相處，和喜愛人際互動、外向的自己不甚合適，於是在畢業後他問自己：「如果不當工程師，那要做什麼呢？」聖皓回想過往打工經驗，對在餐廳第一次製作餐點給客人吃並收到稱讚的成就感印象深刻，這也成了他轉職的關鍵。

於是，25歲的聖皓開始向19歲的師傅學習，光要搞清楚餐點跟盤子的搭配就是個大問題。雖然家人跟師傅都不看好他，但聖皓知道自己起步比別人晚，技不如人就得更加努力，一切從頭學起，展現自己對廚藝的積極度及工作熱忱，正式讓師傅改觀。

端出五年所學成果，30歲的聖皓開了人生第一間店，在短時間內成為網路名店，人潮絡繹不絕。此時聖皓意識到自己無法在工作與家庭生活間取得平衡，幾經思索做出了艱難的決定：頂讓店面。

經過四年的沉澱思考，聖皓發現——人生其實有很多事比金錢和成就更重要。於是他選擇在安靜的巷弄重新開業，縮短了營業時間、放慢工作節奏，他要花更多時間生活、更多時間陪伴家人。

「現在的我更快樂，也找到屬於自己的幸福安定力量。」

註：動機、計畫、理念



貓師父，
我發現每個人追尋的生命意義好像有一些屬次的差別？



明明你很細心呢！生命的意義的確可以有很多不同的可能性，像阿德說的滿足個人快樂、每天吃飽喝足，或是剛剛故事中的聖皓主廚選擇將重心放在陪伴家人；有些人想過好每一天，有些人則希望能幫助別人、改善社會，甚至整個世界。

這些追尋通常是受到個人生命經驗的啟發，像是每天跟我們互動的人、事、物或周遭環境，都可能影響我們。

也回應阿德一開始說的『好難喔QAQ』，探索人生追尋的意義是不簡單的事，下面四個構成要件是啱身集畢生經驗總結出來的，提供你們在生活中尋找與感受，能不能領悟就看個人造化了～



請師父指教！！！！





第二節

人生意義的四支柱

歸屬感

我們都活在關係中，
需要與人建立關係，
關懷他人，參與群體。
因為有關係，才會在意！



舉例來說，歸屬感就像我們聽到班級競賽得名時
感到與有榮焉、臺灣被批評時會不開心，代表我
們對這個團體有歸屬感。

哦！我有欸！上次英語歌謠比賽我只負責舉道具，
但班上得名時還是好開心～



你有類似的經驗嗎？請寫下來！





使命

試問這件事在你心中是否

- 1 價值排序第一
- 2 會全力以赴去做
- 3 不求回報

如：台灣最會種樹的男人——盧銘世追求「把樹種好」、
以造橋鋪路為主的社會公益性團體——嘉邑行善團。



貓師父，我有問題！

一定要有幫助到別人，才能算符合使命嗎？

不一定喔！重點在於你能給予什麼，
而不是你想要什麼。如果這件事能讓你有克服困難也要堅持下去的動力，驅使你向前行，就可以說是你的使命了喲！





敘事 說故事

將個人的生命經驗透過重新述說，
讓自己可以更了解是怎麼變成現在的你，
並看見自己人生故事的意義。



來回想一下，
有沒有哪些只有你經歷過的特殊經驗？

去年我參加游泳比賽，花了超～級～多時間練習，
原本都一路領先，結果游到最後一趟時，腳突然
抽筋，結果我就錯失第一名了，當時超嘔的!!!
覺得一整年努力付出的時間都沒有意義了。



這件事我有聽你說過，
但我發現你好像每次都有新的體悟耶！

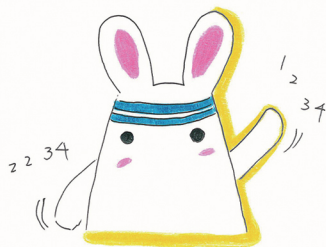
那就請阿德再分享一下你每次體悟的過程吧！





好呀！那次比賽後，第一次有新的體悟是因為教練說我是有能力的，只是前面太晚到，暖身沒做好，我才驚覺自己以前都太不重視暖身，所以我懂了預留足夠時間、做好準備的重要性。」

後來又再其他比賽中與隊友討論，還有其他場比賽中，慢慢發現一次比賽失利，並不能代表我的實力。也是因為這些發現，才有了今年的痛定思痛，決定再參加一次同個比賽雪恥！



對耶～你今年就順利奪冠了～



現在看來，
去年比賽挫折的經驗讓你收穫不少呢！



超然

你會感覺自己超越了
日常，與世界產生連結及共鳴；
你會開始探索自己在世界中的定位，
展現對人、對自然、對生物的關懷。



師父.....

超然到底是什麼東西啊.....



讓我來帶你們認識什麼是超然，
或許你們已經體會到了也說不定～





連連看你會有什麼感受吧

在伸手不見五指的地方，望見銀河。

•

原來這是我生活的地方，感覺自己很渺小

•

飛機上，往下看到台灣這片土地。

•

生氣、難過，甚至掉淚，複雜的情緒油然而生

•

新聞中，看見烏俄戰爭受難孩童的表情。

•

世界變得安靜、只感受與水共存的感覺

•

游泳時下潛的片刻。

•

喵！！
(貓咪炸毛)

•

吸貓！！

•

心裡淨空、感覺平靜、很感動

•

換你寫一個





人生意義的產生可能同時包含了這四個支柱，
慢慢在生活當中用心觀察與體會吧～



看完貓師父舉的例子，和人生意義四支柱的說明，請你試著寫出屬於你的人生意義，或找一位你心目中的典範人物，寫出他的人生意義。

別忘了要符合四支柱唷！

可參考《第一節 貓師父說故事》中動機、計畫、理念的架構來書寫。



 符合項目請打勾

☐ 歸屬感

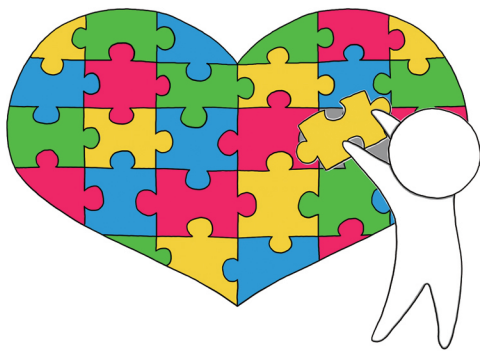
☐ 使命

☐ 敘事 / 說故事

☐ 超然

這個章節圍繞在人生意義的追尋上，
我們可以透過貓師父分享的故事及阿德、
明明的對話內容中了解到「意義」包含了深度與廣度兩個向度，
並且可以用四支柱建構而成。

「意義」可能會隨著我們的生命階段而有所變化。或許現在你
寫下的內容未來會有不同，或是秉持不變。如果現在你還沒有
想法也別著急，不妨看看更多人的故事、多感受生活，相信在
未來的某個瞬間，你也會找到屬於自己的「意義」。



四、貓師父的叮嚀



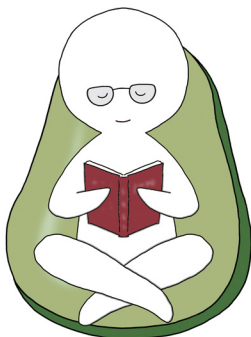


明明、阿德，恭喜你們跟我一起完成修練，相信你們現在一定更清楚自己的心理狀況，也學會怎麼照顧自己的心理了！

是啊！原來心理就像身體一樣，當我們感覺不舒服時，有很多方式可以照顧自己。



沒錯！就像感冒會去看醫生一樣，那要怎麼知道自己心理生病了呢？除了一開始的壓力檢測表可以幫助我們檢查自己的狀態外，你是最了解自己身體及心理的人，你也可以透過主觀的判斷去檢測以下指標～





檢測指標

- ☐ 沒有原因的情緒低落、想哭
- ☐ 常常感到緊張兮兮、焦慮
- ☐ 常有負向想法 / 想法固著
- ☐ 明知有方法紓壓卻無法行動
- ☐ 全身無力，提不起勁做任何事
- ☐ 不想與人社交，寧願一個人待著
- ☐ 身體常常生病、不舒服

小叮嚀



校園輔導機制有不同程度的分級，就如同急診也有不同程度的檢傷基準一樣，當上述指標有一兩項符合，你可以先找信任的家人、朋友或老師聊一聊；若發現自己有一半左右的指標符合，可以再找學校的輔導老師、擁有心理學或輔導相關專業背景的人協助。

最後，若是上述指標都符合，自己的心理狀態也嚴重影響到生活的話，那也許就可以考量轉介給相關的專業機構或專家，比方說社會福利機構、心理衛生中心、身心科診所等

(校園輔導機制分級詳細說明請參閱課程補充資料)



最後啊，貓師父要跟你們說！世界衛生組織（WHO）對『健康』做了明確定義——『健康不只是沒有疾病或虛弱而已，更要一個人的身心靈能適應周遭環境，達到平衡、和諧』。因此除了好好照顧自己心理健康之外，也要兼顧到身體及靈性的平衡喔！

我們在上次的手冊《青春養成記 身體珍愛篇》中，有學到疼惜及照顧自己身體的方法



在這一次的手冊中，我們也跟貓師父學到了照顧心理健康的方式！

沒錯，這次手冊帶大家從上一本的身體知識走到心理的各式照顧，接下來最重要的是我們身心靈的整合。



那……靈性到底是什麼啊？我們從沒接觸過耶！



嘿嘿！說不定你們早就有接觸過了！只是我們還需要有更深度的覺察和系統性的修練，說那麼多，我先賣個關子好了～等之後再請另外一位老師詳細告訴你們吧！



課程補充資料 及 參考資料

課程補充資料

諮詢服務專線

全國自殺防治中心：(02) 2381-7995
24小時安心專線：1925
生命線協談專線：1995
張老師專線：1980
社福專線 1957
男性關懷專線 0800-013-999

社區心理諮商服務

其他縣市可參考衛生福利部心理健康司網站
臺北市政府衛生局心理衛生中心
02-33937885
新北市社區心理衛生中心
02-2218-2158
基隆市衛生局
02-24566185轉113

精神醫療機構

只列部分醫院，其他可參考各縣市衛生局社區心理衛生中心網站

臺北市立聯合醫院松德院區

臺北市信義區松德路309號
(02)2726-3141

國立臺灣大學醫學院附設醫院

臺北市中正區中山南路7號
(02)2312-3456

馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院

臺北市中山區中山北路2段92號
(02)2543-3535

三軍總醫院松山分院附設民眾診療處

臺北市松山區健康路131號
(02)2764-2151

臺北榮民總醫院

臺北市北投區石牌路2段201號
(02)2871-2121

精神科診所

只列部分診所，其他可參考各縣市衛生局社區心理衛生中心網站

永康身心診所

臺北市中正區金山南路1段127號
(02)2358-1818

夏凱納生活診所

臺北市大同區5原路15號、19號2樓
(02)2555-8313

澄心診所

臺北市中山區中山北路2段82號2樓
(02)2523-0480

向陽身心診所

臺北市大安區忠孝東路4段218之2號2樓
(02)8771-3000



• 一步一腳印發現新台灣 — YouTube頻道連結

https://youtube.com/playlist?list=PLm5qL2UMtPMjpjAFekmiy-qu3p8roQ_3s&si=m9ippXCJwi4lvOwp



校園三級輔導機制

第一級 輔導

學生的班導師及班級導師負責進行第一級輔導。他們是學生在學校中最直接接觸的輔導人員，負責關心學生的學業狀況、人際關係、情緒發展等方面的問題。他們會密切觀察學生的表現，並提供必要的指導和協助。

如果學生在第一級輔導中的問題需要更專業的協助，學校的專職輔導老師就會介入進行第二級輔導。他們通常擁有心理學或輔導相關的專業背景，能夠提供更深入的輔導和諮詢。他們會與學生進行面談、測評和訪談等，以制定針對學生個別需求的輔導計劃。

第二級 輔導

第三級 輔導

如果學生的問題超出學校輔導老師的專業範圍，學校將安排學生進行第三級輔導，即轉介給相關的專業機構或專家。這些機構通常包括社會福利機構、心理衛生中心等。第三級輔導可以提供更專業、更系統化的幫助，以解決學生的特殊問題。三級輔導機制旨在建立一個全面的輔導體系，確保學生能夠獲得適切的支持和協助。透過這些輔導層次的合作，學校可以更好地滿足學生的需求，促進他們的全面發展。

• 心快活 心理健康學習平台 心專欄 《人生不只是一快樂》
<https://wellbeing.mohw.gov.tw/pro/pstunt/2/1831>

• 小鎮巷弄主廚的選擇/包子詩人的酸甜苦辣/宜蘭海邊的家庭主婦/破釜沉舟夫妻手工皂|一步一腳印【完整版】20240505
<https://www.youtube.com/watch?v=IV8vD8MSoSo>