

113年8月自殺防治衛教宣導

本院配合高雄市政府衛生局，推廣心理健康促進、青少年心理健康、珍愛生命守門人的重要性。衛教文宣內容如下

(一)心理健康促進：「心理衛生求助資源」

求助是勇敢的事 關愛從心開始

孕產婦心理
健康專區

心情溫度計
APP

心快活-心理健康
學習平台

1925安心專線(免付費24小時)

1995生命線(24小時)

1980張老師

(二)青少年心理健康：「教養作伙來」



阿公阿嬤有時承擔照顧孫子女的責任，但因教養觀念差了二、三十年，加上自身體力負荷及經濟壓力，使得照顧變得更加困難，而華人傳統文化，女性多半負擔更多照顧責任，使阿嬤照顧壓力更重，讓我們學習如何正向教養，讓孩子平安長大。

當孩子不認真學習？或一直使用3C產品？或不聽話（如說謊等），該怎麼辦？

- 規定使用3C產品時間及條件，當完成目標就可讓孩子適度使用；加強生活的樂趣及豐富度，降低孩子使用3C產品頻率。
- 不會用成績來評斷孩子，在孩子努力學習時給予鼓勵代替責罵，多用正向詞語來提升其學習的成就感。

正向教養五步驟：

- 1、積極暫停：緩和情緒並冷靜處理孩子的行為及情緒。
- 2、傾聽同理：釐清了解孩子背後動機及想法。
- 3、有效溝通：放下身段，一起討論解決方法及面對結果。
- 4、不斷練習：耐心陪伴孩子練習正確處理方法。
- 5、主動求助：管教困難時尋求專業協助與支持。



不知道怎麼處理孩子行為或情緒議題，或是阿公阿嬤自身健康、經濟及心理議題，也可以諮詢專家的意見



親職教育諮詢專線
07-3878970

家庭教育諮詢專線
07-4128185

老朋友專線
0800-228585

廣告

高雄市政府社會局
家庭暴力及性侵害諮詢中心
Center for Gender Equity, Family Violence Prevention, & Women's Rights

(三)珍愛生命守門人：「1925 好安心專線」

1925 好安心

求助是勇敢的事，心念轉個彎，明天更幸福~

你我都是生命守護天使

心理健康資源

AI心靈會客室

衛生局心理諮詢專線：07-7161925

高雄市政府衛生局 關心您 廣告