

敬致 親愛的爸爸媽媽和老師們：

用愛
守護兒童
關懷青少年

4 多

4 少

1 定要心運動

4多【多關心、支持、鼓勵、尊重】

4少【少責備、要求、批評、評價】

1定要 在每次成績公佈/
面臨困難或犯錯時。

一定要【先關心感受，再關心事件】

一定要【先瞭解困難，再解決問題】

點燈祈福網站 www.call.org.tw/invoation

官網：www.call.org.tw

臉書：www.facebook.com/love.farm

贊助單位：正忠排骨飯

高雄市議員黃柏霖

設計：余青馨



牧愛生命協會

小太陽悄悄話守護生命專線

0800-222-911

守護生命一起來~

♥ 當我陷入負向情緒時，如何幫助自己？

- 1.暫時離開現場，讓自己冷靜。
- 2.接納自己傷心難過，允許自己哭出來，但不要停留超過30分鐘。
- 3.專心的讓自己放鬆，慢慢的吸氣、吐氣，練習十分鐘。
- 4.用盡全身力氣雙手握拳後再放開，連續六次。
- 5.每天專注的快走15-30分鐘。
- 6.和自己說話，問自己為什麼會不快樂？還要不快樂多久？怎麼做可以讓自己快樂？
- 7.為自己做一件喜歡的事情，例如：聽喜歡的歌、畫畫、運動、騎腳踏車、散步、睡覺，或是打電話給好朋友。
- 8.尋求專業協助，打0800-222-911小太陽悄悄話守護生命專線(每週一至週六19:00-22:00)
- 9.到<http://www.call.org.tw>寫 e-mail 尋求幫助，或在留言板留言。

♥ 當親友陷入負向情緒時，如何幫助他？

- 1.安靜的陪伴非常重要。
- 2.專心的傾聽他說話。
- 3.接受他的情緒，千萬不要說他不好、說他不對。
- 4.把你聽到的他的情緒說出來，並同理：「你很傷心難過，但這不是你願意的。」
- 5.和他一起討論怎麼做可以讓自己恢復？
- 6.和他共同找出他最重視的事，最珍愛的物品或是最重要的人。
- 7.必要時，鼓勵尋求老師、家長或朋友的協助。
- 8.告訴他可以撥打0800-222-911小太陽悄悄話守護生命專線(每週一至週六19:00-22:00)。
- 9.告訴他到<http://www.call.org.tw>寫e-mail尋求幫助，或在留言板留言。



牧愛生命協會

電話：07-5218931 傳真：07-5613218

地址：高雄市鼓山區濱海二路23-2號

郵政劃撥帳號：42190373

戶名：中華民國牧愛生命協會



小太陽悄悄話守護生命專線

0800-222-911