

學會心理急救CPR的五大口訣， 人人都可以成為「心理健康急救員」

過去，社會大眾普遍知道當身體出現緊急狀況，呼吸或心跳突然停止時，可以採取人工呼吸及心外按摩來進行急救，稱為CPR（心肺復甦術）；而當心理出現突發危機時，同樣也需要「心理CPR」處置。心理急救的五大口訣：**傾、聽、給、鼓、勵**，不是一套需要按照順序進行的步驟，而是在面對有心理困擾的人時，所需要掌握的5個行動原則：

1 **傾**

傾聽對方，用同理心去理解對方的情況，評估是否有立即的危險性。

2 **聽**

不帶批判性地聆聽，傾心聆聽當事人的心聲及感受，給予空間讓對方表達。

3 **給**

給予當事人支持，例如陪伴當事人做一些減壓及舒緩的活動，以及提供資訊與意見。

4 **鼓**

鼓勵當事人尋求合適的專業援助。

5 **勵**

鼓勵當事人尋求其他支援，例如向朋友傾訴心事等。

文章取自：少年報導者，2025.04.10

舒眠二十八招 藍白拖臉書貼文

我把近年閱讀與實踐過的舒眠方法，
集結成二十八招。

我自己最喜歡「寫下煩惱清單」，曾經一口氣寫下全部煩惱，過程中不思考，只書寫，原以為把煩惱寫下來會更惡化，但舒壓效果比預期中的好，順便梳理情緒。

「睡眠認知行為改善」是新學會的招式，簡單來說是透過改變「想法」+「行為」，教育大腦並重新學會自然入睡。

舒眠練習不是「一夜改善」的魔法，而是透過每晚的微小練習，慢慢教育大腦，重啟舒眠生活。

舒眠二十八招							
適量運動	曬太陽	閱讀輕鬆書籍	調暗燈光	換著舒適睡衣	睡前冥想	寫下煩惱清單	
減少咖啡因攝取	晚餐清淡適量	保持臥室安靜	保持臥室整潔清爽	舒適床墊與枕頭	睡前深呼吸練習	寫下感恩日記	
避免睡前大量喝水	限制酒精攝取	控制臥室溫度	培養專屬於睡眠的親密關係	播放白噪音或自然音樂	練習漸進式肌肉放鬆	暖睡包或熱水袋暖手腳	
建立睡前儀式	規範睡前電子產品使用	舒緩香氣	眼部熱敷	想像一個平靜的場景	允許自己睡不著也沒關係	睡眠認知行為改善	

藍白拖臉書貼文



華園心境

114年6月
發行單位 | 國立華南高商 輔導室
編輯 | 劉嘉玲、許雅凱、簡嘉盈、廖茹芳與輔導志工隊
教育部辦理校園心理健康輔導計畫 經費印製



低潮時的 充電歌單

世界上最不能缺少的東西除了空氣外，或許就是音樂了吧，裏頭的歌詞像是一首詩，隨之譜上的旋律則襯托出歌的畫面，音樂提供我們一種獨特的理解方式，讓我們在不需要說話的情況，仍能隨著心裡對音樂的感應得到釋放，同時每一首歌曲都代表著作曲者的心情，當他們用作品在對你訴說時，你也可以從那些歌曲中了解，原來人都是一樣的，我們都曾遇到相同的挫折，但未來總會遇見陽光。

此次徵集低潮時充電歌單，有療傷、安慰、鼓勵、自嘲、滿血復活風格，希望在聆聽的過程中，我們都可以找到情緒的出口。



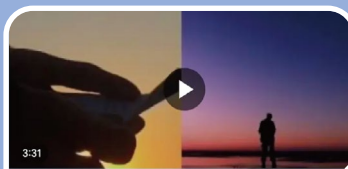
推薦者：Pumpkin

歌曲名稱、演唱者：
Zombie, Day 6



II 深刻地捕捉了生活中的迷惘與孤獨，
感受到與音樂共鳴的那份真實情感。

對生活中無力感的共鳴，在理解這首歌時，能感受到那種被困在日常瑣事中的焦慮與孤獨。每天日復一日過著同樣的日子，想做些改變，但好像什麼都做不到，就像沒有任何想法的殭屍。聽完會開始慢慢思考自己到底要做什麼。



推薦者：性感小蘿莉

歌曲名稱、演唱者：瓶中信，Pizzali



把情緒丟進大海，張開眼時眼前是一片光彩。

歌詞
心中的傷 不復存在
寫封信 拋進空瓶 去向大海
我丟向大海 我丟向大海
醒過來 眼前充滿了一片光彩...

我覺得這首歌很好聽，帶給我的感受是：當你不知道怎麼解決情緒時，可以把那時候的心情寫下來，然後放進瓶子，閉上眼冷靜思考，再張開眼，眼前會是一片光彩。



推薦者：林靖慈

歌曲名稱、演唱者：
沒有人會為了我改變，告五人



貼合現實生活。

告訴自己要堅強，並且改變別人不如改變自己心態。



推薦者：Lu

歌曲名稱、演唱者：太衝動的我，JandZ



太衝動會導致自己後悔。

這首歌在描述在不对的時間點，遇上對的人，明明對方心有所屬，卻又互動曖昧，癡心絕對的人，結果最後也沒能得到他想要的愛情，只能怪自己一廂情願。



推薦者：溫溫

歌曲名稱、演唱者：
Americano，Lady gaga



Lady gaga你怎麼能不聽！

這首歌很適合在寫文的時候聽，靈感大爆發。



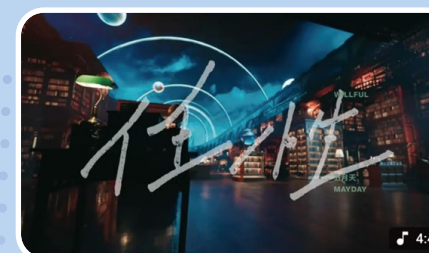
推薦者：巧克力豆花

歌曲名稱、演唱者：Check，bbno\$



很嗨，歌手本人超幽默，甚至還去扮成初音未來。

聽久了會想跟著歌曲跳舞。



推薦者：林怡雯

歌曲名稱、演唱者：
任性，五月天



深情詮釋愛的無奈與執著。

這首歌展現了內心掙扎與愛的無奈，旋律深情動人，歌詞充滿情感張力，令人感同身受，讓人反思愛情中的自我與堅持。



推薦者：鵝子嘎嘎

歌曲名稱、演唱者：
早安晨之美，盧廣仲



對啊對啊，對啊對啊～

讓我覺得台灣早餐店真的很強。

你的心，感冒了嗎？1分鐘檢測自己的心情溫度

不只身體會生病、心理也會生病，如果你最近常覺得累、覺得煩，或者做什麼事都提不起勁，有時默默流淚、沒有由來感到憤怒，甚至不想去上學，那可能不只是「心情不好」，有可能你的心生病了。心理健康的變化，有時不容易察覺，就像感冒病毒一樣，突如其來襲擊我們，心理的疾病像憂鬱症或其他情緒困擾也需要及時診治，愈早發現，就愈有機會及早調整、尋求協助，讓自己慢慢好起來。

透過「心情溫度計」，花1分鐘幫自己的心做個簡單的健康檢查。它不是打分數，也不是貼標籤，只是提醒你：現在的自己，還好嗎？如果發現心真的生病了，請勇敢尋求協助，因為你值得被照顧。



心情溫度計檢測