

彰化縣社區心理衛生中心 文宣品樣式目錄

聯絡窗口: 04-7115141 轉 323, 來電請說明「單位」、「聯絡方式」、「樣式」、「數量」及「索取方式」
 心理健康促進及自殺防治(如:孕產婦、老人、校園、教師手冊、自殺防治系列手冊)等各類心理健康促進文宣, 可於衛生福利部心理及口腔健康司網站下載, 路徑: 衛生福利部>各部單位及所屬機關>心理及口腔健康司>心理及口腔健康>宣導素材 [點選連結](#)
 外文版(英文、越南文、印尼文)之心理健康資源介紹, 可於 [彰化縣社區心理衛生中心](#)>相關表單下載

職場心理 尺寸:A1 海報



幸福家庭必修課 尺寸:A4 單張



愉快的心 尺寸:A4 單張



職場壓力算什麼 尺寸:A4 單張、A1 海報



熊 Happy 尺寸:A4 單張

舒壓 5 大招 跟你熊 Happy

保持簡單生活，偶爾讓自己放空，不忙碌 A bear sits on a grassy hill looking relaxed.	三餐均衡飲食，身體健康，心情也愉快 A bear sits at a table eating a meal with a bird.
每天安排空閒時間，維持充足睡眠精神也飽滿！ A bear is sleeping peacefully in bed with a clock showing 11:00.	擁有朋友，傾聽心事能讓情緒有適當的出口！ A bear is talking with a koala friend.
適當運動可以放鬆身心，同時分泌腦啡因，讓心情更愉快！ A bear is running happily on a path.	擁有朋友，傾聽心事能讓情緒有適當的出口！ A bear is talking with a koala friend.

衛生福利部 關心您
安心專線：0800-788-995 (僅限粵、國、台語)

傾聽青少年的聲音 尺寸:A4 雙面

青少年自殺值得注意的警訊

任何突發的或戲劇化的變動，如果會影響到兒童或青少年的表現、出席狀況或行為時，都應該被認真看待。最常見的包括下列幾項：

- 對日常生活失去興趣
- 努力程度降低
- 無法解釋、或反覆的缺席或曠課
- 導致暴力介入和學生暴力的意外事件
- 成績全面性的退步
- 在教室裡不守規矩
- 過度的抽菸、飲酒、或藥物不當使用

察覺青少年自殺的訊息時，我們該怎麼辦呢？

對於大部分表達痛苦或高自殺危險性的兒童/青少年而言，常常遇到溝通上的問題。因此，和這些年輕人建立溝通管道是非常重要的。

- 實質的溝通**
想自殺的學生是很敏感的；然而，爸爸、想自殺的兒童或青少年往往不和家人溝通，成人們不應該為此感到挫折，相反地應該記住這種結果的嚴重常常是信任成人們的疏忽。
- 增進學校教職員的技巧**
訓練教職員有能力及彼此以及和學生討論性與死的議題，促進他們辨別出關於憂鬱、憂鬱和自殺行為的技巧，並增加他們對於可運用的資源的知識。
- 轉介給專家**
一個立即的、強制的和果斷的介入可以救人一命，例如將想自殺的年輕人帶到精神醫療院所、社區心理衛生中心等。
- 移除想自殺的兒童及青少年觸手可及的自殺方法**
利用各種方式的監督，以及移除或鎖住學校、家中和其他地方的安眠藥、刀片、木炭等等，同時必須給予這些孩子們心理上的支持。

自殺防治諮詢專線
行政院衛生署 24小時免費自殺防治專線 0800-788-995 (僅限粵、台、國語)
各地生命線服務專線 1995
各地長老服務專線 1990

行政院衛生署 關心您

姊妹妹妹一同加油 尺寸:A4 雙面

我朋友愛心了！

愛情基本上，是屬於積極滿足及正向的情感，於是通常能帶來快樂和美好的經驗。但是當他/她失去愛或失去愛人，常常會造成身心的壓力或疾病。

該如何辦？
男女對負面情緒的反應不同。透過溝通方式的不同，男性通常會接受或迴避不確定的未來原因，女性則會對其負責任，減少自我責備或不要爭執。改變自我情緒的再度，了解個人及對方的強項及行為的利或弊及溝通過程，才能達成良好正向的經驗。

我不是神力女超人

或許，某天，目前你向他人尋求協助。導致你感到、疲累、感到不正確。

該如何辦？
先覺察自己壓力有幾多？請停一下。一次處理一件事務，解決一件事務以後，身體也會感到更有想像力而重新振作。當你已好一點，每天一點去做些事，可開始向上和積極地行動。對壓力及情緒感到有幫助。

穿窮生活的身心不適

穿窮的生活狀態，容易產生身心不適，而針對穿窮生活有幾種常見問題如：而第2至6項，身心及身體健康並未完全恢復，而第7至8項，身心及身體健康仍未完全恢復。

該如何辦？
國內提供家庭諮詢的社會學系的服務處，透過諮詢、諮詢及諮詢，而諮詢與諮詢，而諮詢與諮詢，而諮詢與諮詢。

戰勝更年期不適

你是否有失眠、情緒不寧、易怒、易哭、盜汗、潮熱、潮濕、易怒、易哭、盜汗、潮熱、潮濕、易怒、易哭、盜汗、潮熱、潮濕。

該如何辦？
應先尋求專業協助，注意身心諮詢，而諮詢與諮詢，而諮詢與諮詢，而諮詢與諮詢。

女性朋友一定要對自己有信心，用中立客觀的角度，看待自己及他人，也盡量多聽取、講解多元化的抗壓經驗，或經驗，讓每個人社會支持系統資源，有經驗或困難，而達成自己的身心平穩對話，一定要與專業服務人員討論，請記得，那爱自己，才能早獲永久幸福。

自殺防治諮詢專線
行政院衛生署 24小時免費自殺防治專線 0800-788-995 (僅限粵、台、國語)
各地生命線服務專線 1995
各地長老服務專線 1990

行政院衛生署 關心您

走出失業憂鬱 尺寸:A4 雙面

如何面對失業再創人生新頁

創始團隊精神
有些人可參與由較強到團體，你對團隊的心靈感，團隊更能體，團隊更能體，團隊更能體。

積極的尋求幫助
當你想工作時，先向輔導單位登記及申請領取是必要的。此外，你家人、專業治療師或導師等，能協助你建立社會公益團體中尋求所有可能性的支持服務。

健康的飲食
多攝取適量與高的食品，並適量運動。均衡、正確飲食與水分。

好好的照顧自己
給予自己足夠的休息與睡眠，爭取時間專注於尋找工作，無論你的生活是忙碌或困難，休息是邁向成功的必要步驟。

善用心理諮詢與團體專業協助
若有身心方面的困難或情緒，請向心理諮詢或專業協助、團體尋求心理諮詢與專業協助之協助。

保持結構的生活型態
保持規律的生活型態，能協助你維持規律的生活，可以協助你維持規律的生活，能協助你維持規律的生活。

試聽廣播
行政院衛生署 24小時免費自殺防治專線
http://www.cshw.gov.tw
服務專線：1995 788-995

諮詢與諮詢
行政院衛生署 24小時免費自殺防治專線
0800-788-995 (僅限粵、台、國語)
各地生命線服務專線 1995
各地長老服務專線 1990

行政院衛生署 關心您

器官捐贈宣傳摺頁 尺寸:4摺單張



路很長有我陪你走 尺寸:光碟



孕期好遇到-爸爸 尺寸:三折



我的幸孕心-媽媽 尺寸:三折



有關「如何脫離焦慮症困境」、「注意力不足過動症」、「失智症」、「青少年情緒障礙」等 23 款種類之心理衛生專輯(小冊子)，可於衛生福利部心理及口腔健康司網站下載，路徑：[衛生福利部](#)>[各部單位](#)及所屬機關>[心理及口腔健康司](#)>[精神疾病防治](#)>[宣導單張](#)>[心理衛生專輯](#) [點選連結](#)

心衛專輯 5-青春期的成長與精神健康 尺寸:B5 小冊子



專輯系列：

- 01 認識精神疾病
- 02 與自閉症特質同行
- 03 注意力不足過動症
- 04 兒童焦慮症
- 05 青少年情緒障礙
- 06 學習與精神健康
- 07 性別不安
- 08 飲食障礙症
- 09 睡眠與精神健康
- 10 酒精濫用
- 11 藥癮與精神健康
- 12 思覺失調症
- 13 躁鬱症
- 14 憂鬱症
- 15 如何脫離焦慮症困境
- 16 強迫症
- 17 身體症狀與精神健康
- 18 創傷壓力與精神健康
- 19 失智症
- 20 性與精神健康
- 21 戰勝網路成癮
- 22 如何有效的幫助精神病人
- 23 精神病患的復健