

兒童權利公約 (CRC) 第二次國家報告結論性意見少年版



鍾學昇的情緒日誌

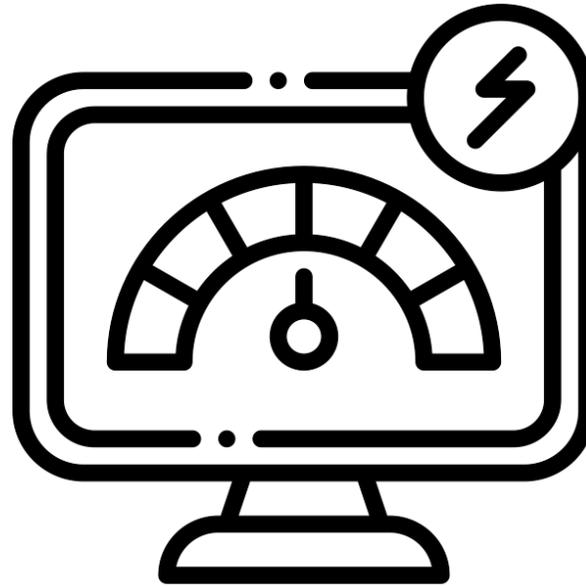
青少年CRC心理健康教案



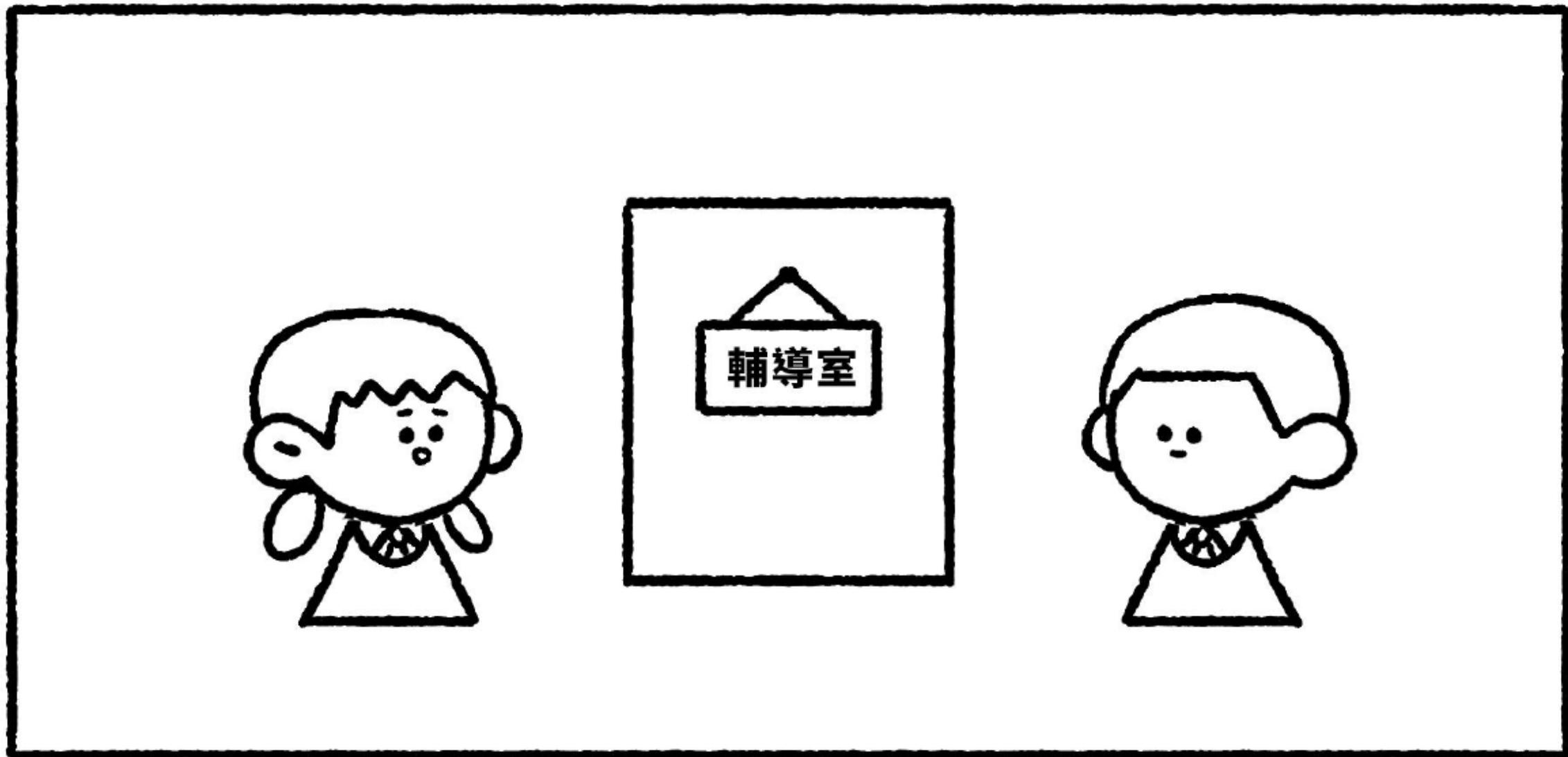
衛生福利部
社會及家庭署
Social and Family Affairs Administration
Ministry of Health and Welfare



你會對學習、家庭、人際關係感到困擾嗎？



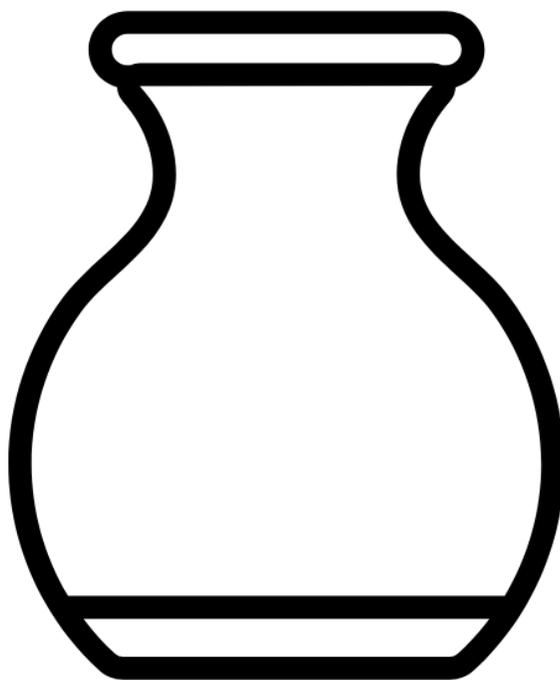
**請問你現在的壓力指數是多少？
(0-5分，5最高)**



在你印象中，輔導室是什麼呢？

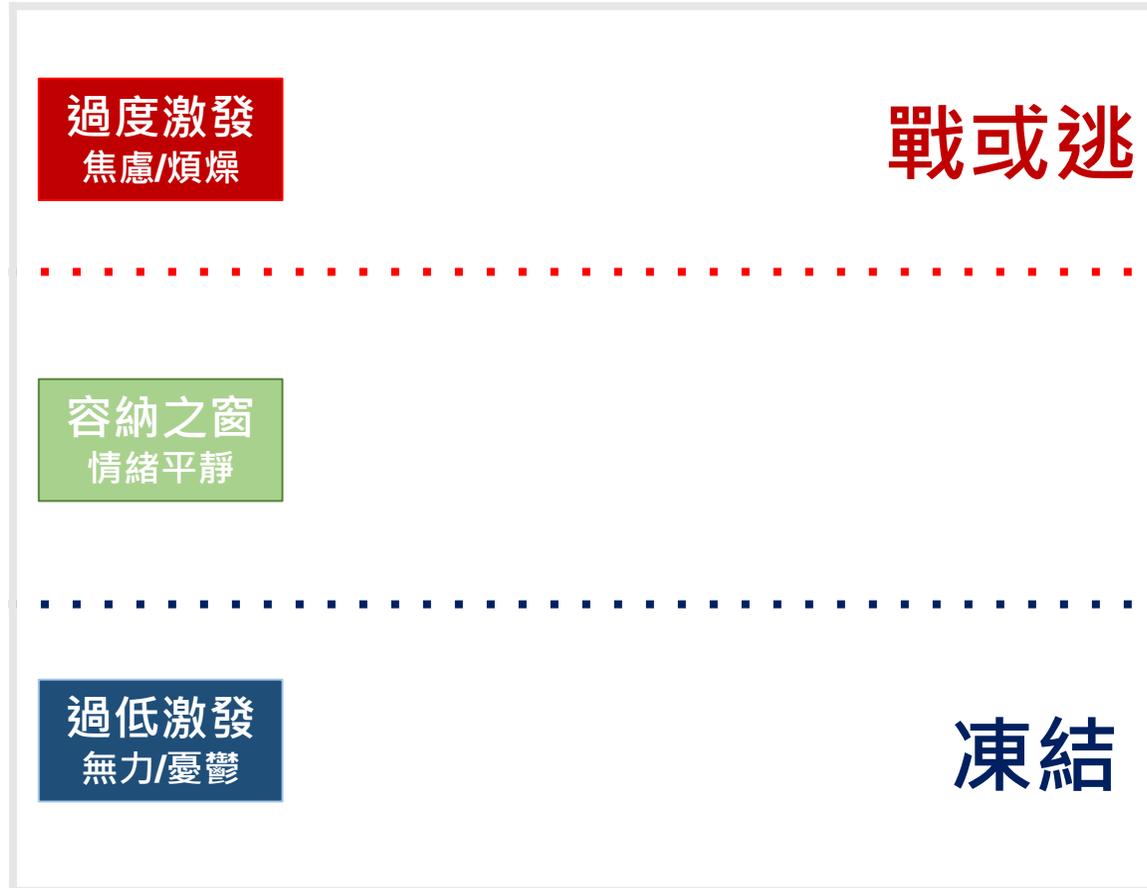


START



美國精神科醫師丹尼爾·席格(Dan Siegel)認為每個人都有自己的「身心容納之窗」，如果人們在自己的容納之窗內，雖然還是會有各種情緒起伏，但是人們會有辦法調節自己的情緒和身心。

[身心容納之窗]



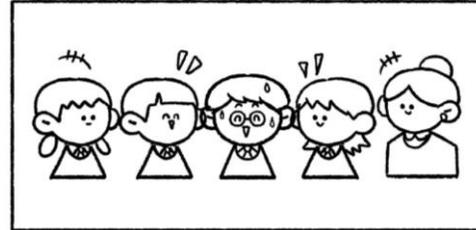
身心容納之窗：是一個人面對壓力所能承受的範圍。當壓力程度超越了我們的容忍程度、衝出了容納之窗，我們就可能出現退縮/逃跑或是爆發/戰鬥的反應。

[身心容納之窗]

[鍾學昇]

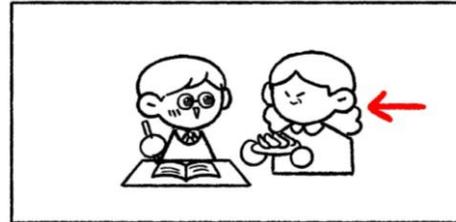
過度激發
焦慮/煩躁

戰或逃



師長及朋友太多關心

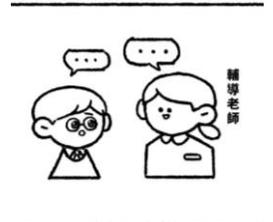
容納之窗
情緒平靜



家人剛剛好的關心



適當休息



找信任的人
聊天

過低激發
無力/憂鬱

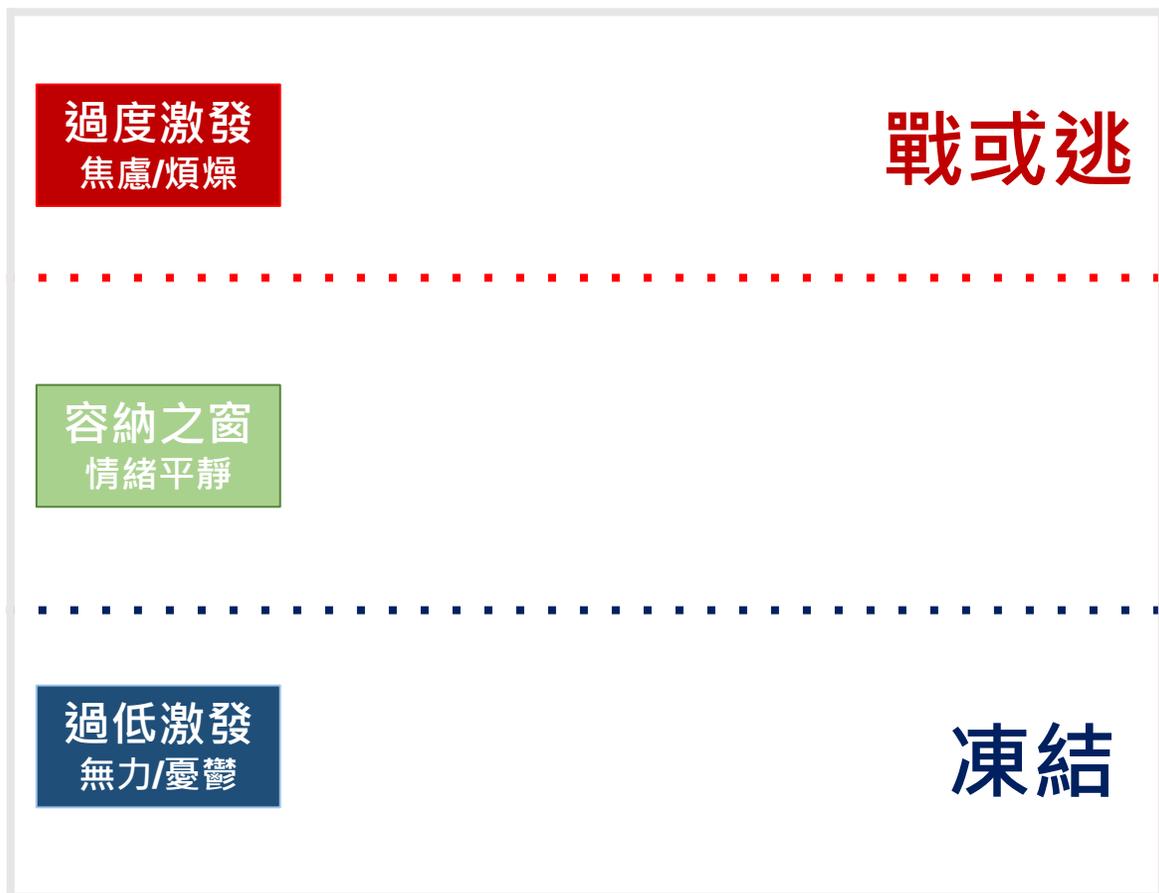
凍結



家人太高的期望

[身心容納之窗]

[你的名字]



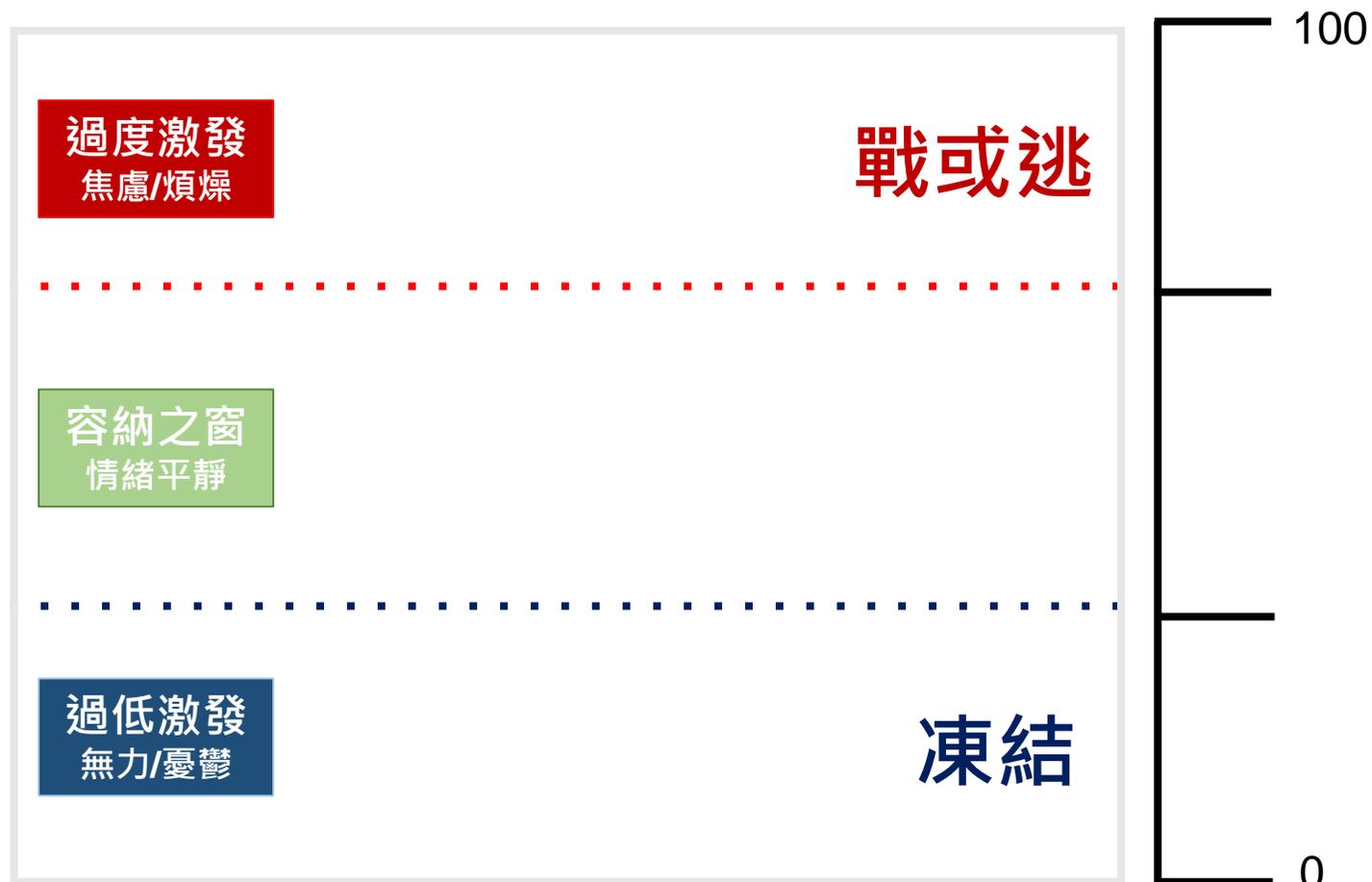
身體的感覺	心裡的感覺	腦袋的想法	發生什麼事	內在的信念
胸口悶悶的、好像有什麼東西要炸開	很生氣、很傷心難過	很混亂，如果不壓去會有危險	例子：男/女朋友被人搶走了	是不是我做得不夠好，對方才不要我？

[身心容納之窗]

[你的名字]

請幫自己看看

身心容納之窗(刻度為0-100)





情緒來襲時，如何調節它？
如何讓自己快速回到容納之窗？

54321 接地法



眼看
5件物品



碰觸
4件東西



耳聽
3種聲音



鼻聞
2種氣味



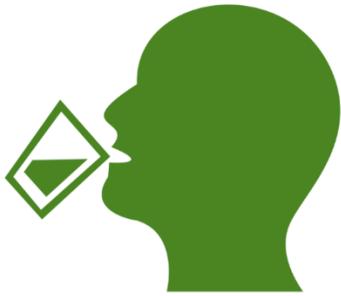
品嚐
1種味道

[回到容納之窗的活動]



Created by Andrew Doane
from Noun Project

深呼吸



Created by Angriawan Ditya Zulkamain
from Noun Project

喝水



Created by Gendis Studio
from Noun Project

用吸管喝水



Created by Kmg Design
from Noun Project

寫字/畫圖



Created by Velizar Iliev
from Noun Project

聽輕鬆音樂



Created by Cuputo
from Noun Project

唱歌



Created by Zach Hainsworth
from Noun Project

慢步走



Created by Adrien Coquet
from Noun Project

原地跳躍



Created by Thomas Le Bas
from Noun Project

擺動身體/跳舞



Created by Kmg Design
from Noun Project

丟球/運動

CRC

第二十七條 適合兒童的生活水準

我有權利擁有符合我身心狀況和社會發展的生活水準。
我享有得到足夠食物、衣服和安全生活的基本權利。

結論性 意見

第22、47、58點次

政府應正視兒少因各樣壓力所造成的自傷自殺問題，提供有效的心理健康服務與資源，使兒少心理健康獲得保護。

情緒來時你可以...



找輔導老師
或
信任的老師



找信任的
朋友聊聊



撥打專線
1925安心專線



線上平台
心快活心理健康學習平台

尋求專業協助

謝謝聆聽

