

# Fun 身心 青春不EMO 輕鬆



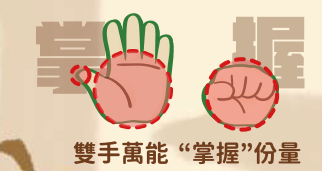
## 營地地圖

長大，是一個不斷探索自己的旅程，在這條路上，我們可能會遇到許多的挑戰、誘惑，甚至受傷，但我們可以在青春這塊營地上，練習照顧好自己的身心，成為指引自己的明燈，走得更遠更遼闊！



你好棒棒

完成任務可以將左方星星塗滿!!



### 食物森林

紮營前先來採集食材吧！營養均衡的身體，讓你的頭腦更靈光！



### 鍛鍊岩丘

在這裡可以規律運動，讓身體更強健，還能釋放你的精神壓力！



### 海妖之谷

海妖喜歡用性事迷惑人，用性別刻板印象傷害人，山谷迴盪的謠言讓你信以為真。讓我們召喚性別平等守護精靈-希朵，保護自己！

我是海妖 (錯誤行為!)

我是希朵 (正確行為!)



更多青春性事 請看這裡。



## 忘憂草原

如果情緒是隻小怪獸，我們該如何馴服牠呢...



### 覺察情緒

### 適時求助

### 保護自己不受傷

- | 專注呼吸，讓自己冷靜
- | 問問自己為什麼會產生這個情緒？
- | 接納情緒是我的一部分，我可以選擇其他反應

- | 找身邊親近的人傾訴
- | 可以撥打：
  - 24小時安心專線：1925
  - 生命線協談專線：1995
  - 張老師專線：1980

畫出自己的人際支持網  
有困難都可以找輔導室求助喔!



- | 認真就輸了  
我有聽見，但我選擇不接受這個說法
- | 拿回主導權  
我可以慎選更好的回應
- | 好好愛自己  
我知道我夠好，也會更好
- | 反霸凌專線1953:  
勇敢向霸凌說不，必要時挺身而出!

### 好好說話 你曾經說出刺傷重要的人的話嗎？

- 話說出口之前，停下來思考：
1. 少用「你」，改成「我」、「我們」
  2. 不指責/否定/批評/髒字/挑釁語氣
  3. 不針對「人」，而是「行為」和「帶來的情緒感受」



### 療傷找力量

#### 逛逛看點書

解憂書房 | 伴你一起，療癒內在

#### 學習「心」知識

心快活 | 怎麼好好跟自己的心相處!?

#### 找找醫生/心理師

醫療機構資源 | 可以好好地善用呦~



### 挫折後的調適

把「自責想法」換成「還有什麼方法可以試」

## 觀月沙灘

這裡潮起潮落，隨著月亮週期變化，少女如你的心情也是嗎？

少女受月經干擾，生理卡卡心理也卡卡...別擔心，快來記錄自己的生理週期日記，做自己的主人，別被月經支配了自己!!



<< 生理週期日記



<< 了解更多

## 麻煩怪圖鑑 遇見麻煩怪，善用『識飄閃躲』4大招

成癮物質會造成生理、心理上的依賴，會造成昏迷、中毒、死亡等後果。

### 識 別毒品或成癮物質外觀



毒癮怪

新興毒品常換新包裝，但永遠標示不明



菸癮怪

吞雲吐霧就是啦!



酒癮怪

留意酒精成份!

### 飄 到安全環境

把握時機立刻離開現場!



### 閃 避風險場所

避免前往可疑的聲色娛樂場所!



### 躲 避友誼勒索

慎選朋友，互相尊重。



### 毒防中心諮詢專線 | 0800-770-885(請請你，幫幫我)

藥癮戒治、關懷陪伴、就業服務、家庭支持、社會福利及法律扶助等相關服務，歡迎找我們幫忙哦!

### 戒菸專線 | 0800-636363(3個63，戒菸有靠山)

### 癮形怪



長時間沉迷於上網，容易造成時間管理失當、作息不定進而影響正常生活

可能會出現身體不適症狀，例如 | ◆眼睛不適 ◆頭痛 ◆肩膀酸痛 ◆睡眠不足

#### 防治小撇步：

- ◆30分鐘休息
- ◆多參加戶外活動

#### 一起來檢測：

- ◆網路使用習慣自我篩檢量表(請掃右側QR code)



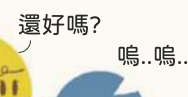
★ 網路使用習慣改善資源篩檢量表

青少年英雄平台  
多元活動 任君挑選

## 心「晴」觀測站

快用心情溫度計，看看自己和他人的心情天氣

### 主動關心別人



還好嗎?  
嗚..嗚..

### 別人找我訴苦

- ◆ 謝謝他跟我說
- ◆ 專心聆聽不打斷
- ◆ 不隨便給意見



### 他好像要自殺

- ◆ 主動關懷、積極傾聽
- ◆ 適當回應、支持陪伴
- ◆ 資源轉介、持續關懷

窩不想活了  
5555..



### 我來測測看



★ 心情溫度計

## 野地急救站

熟悉CPR+AED，及時救回身邊重要的人！



救命啊~!  
救命啊~!



oh..no



!請認明!

**叫** 確認患者叫不醒且沒有呼吸

**叫** 大聲呼救並盡速撥打119

**壓** 心肺復甦CPR進行胸外按摩

**電** 依AED語音指示操作電擊或接續CPR