

## 同學，你還好嗎？

活著，是一件很快樂的事、同時也是一件很辛苦的事。

對於學生階段的你們而言，每一天睜開眼睛意味著什麼呢？開始面對家人、早自習的考試、學校的同學和老師、那些你喜歡(可能還有你不喜歡)的人們、面對喜歡(或覺得無聊)的課程。放學後，充滿你們的生活是什麼呢？是打工？補習？手機？電腦？和朋友去玩？還是回到家和家人相處？

也許睜開眼睛對你們是迎接嶄新一天的開始，但是否在有些時候，好不想睜開雙眼面對這個世界？也許你從沒有過這樣的經驗，恭喜你。但也許你有過這種感覺，或是你身邊的至親好友和你分享過這樣的感受，感到憂鬱、痛苦、不知該怎麼辦，有些時候經驗到一點點這樣的情緒、又有的時候經驗到好多。

我們每個人心中都有好幾個杯子，有的裝著快樂、有的裝著憤怒、有的裝著痛苦與悲傷的感覺。當我們感受到這些情緒時，杯子就裝進一些感覺。然而，杯子總有裝滿的時候，當杯子滿溢出來時，心很有可能生病。面對這樣的狀況時，我們可以怎麼辦呢？

### 建立我資源網

找尋可以傾聽心聲的夥伴



### 其他求助資源

兒福聯盟：0800-003-123

(週一至五 16:30~19:30)

天使專線：0800-555-911

(每天 16:00~22:00)

張老師協談專線：直撥 1980 (依舊幫你)

(週一至周六 早上九點至晚上九點、  
周日 早上九點至下午五點)

生命線 24 小時：

電話直撥 1995 (要救救我)

24 小時安心專線：

0800-788-995 (請幫幫救救我)

