

# 給新生家長的 輔導資源懶人包

親愛的家長您好：  
在成長與學習的過程中，  
孩子難免會遇到情緒低落、壓力增加、人際或適應上的困難。

多數時候，家長的陪伴與理解已是很重要的支持；  
但有些情況下，適時連結專業資源，  
能讓孩子獲得更完整的幫助。



# 孩子可能正在發出求助訊號

若孩子出現以下狀況之一或持續一段時間，都值得家長多加留意：

- 情緒起伏大、常感到低落、焦慮或易怒。
- 對原本有興趣的事物提不起勁
- 睡眠、食慾或作息明顯改變。
- 課業表現、人際互動出現明顯退步。
- 變得退縮、不願與人互動，或常說「很累」「沒用」「撐不下去」

這些不一定代表嚴重問題，但都是孩子可能需要支持的訊號。



# 家長可以先這樣陪伴孩子

## 主動關心，保持開放態度：

以關心代替質疑，例如：「最近看起來比較辛苦，願意跟我說說嗎？」

## 傾聽感受，而非急著解決問題：

先理解孩子的感受，比立刻給建議更重要。

## 避免貼標籤或比較：

避免說「你想太多了」或「別人都可以，你為什麼不行」這類話語。

## 維持生活中的穩定感：

規律作息、日常互動與家庭支持，有助孩子安心。

# 家長可以先這樣陪伴孩子



# 什麼時候該考慮尋求專業協助？

建議在以下情況，與學校或專業單位聯繫：



- 情緒或行為困擾已影響學習、生活或人際關係。
- 狀況持續數週以上，未見明顯改善。
- 家長已嘗試陪伴與溝通，但感到力不從心。
- 孩子明確表達「需要幫助」或「撐得很辛苦」。

**尋求協助不是失敗，而是對孩子負責任的選擇。**



# 可運用的校內與社會心理支持資源



臺科大校內諮商輔導組

地點：學生活動中心 2 樓

電話：(02) 2737-6140、(02) 2737-6312

校內諮商預約系統

[https://sa.ntust.edu.tw/WebCounseling/Front\\_Index/FrontIndex/index](https://sa.ntust.edu.tw/WebCounseling/Front_Index/FrontIndex/index)

臺科大緊急校安專線

0800-695-995 (24 小時)

衛生福利部安心專線

1925 (24 小時免費)

台北市社區心理衛生中心 02-3393-7885

新北市社區心理衛生中心 02-2257-2623

# 給家長的一段提醒

每個孩子需要幫助的方式與時間都不相同。

願意看見、願意陪伴、願意求助，本身就是非常重要的支持力量。

感謝您與學校一起，守護孩子的身心健康。



感謝您的閱讀與關心！