

好好照顧我的心

如何增進自尊、培養自信？

自尊是個人對自己的評價，自信是相信自己的處事能力。

- 欣賞自己的優點，把自己的優點與受到稱讚的表現列一張清單，放在容易看見的地方作為鼓勵。
- **肯定自己的價值**，記得常常對自己說：「我是一個有用的人」。
- 明白**每個人都有優缺點**，不期望自己十全十美，也不因某方面的不足而瞧不起自己。
- 嘗試參與不同的活動，了解自己的 ability 與興趣，並發揮自己的潛能。
- 儘量少與人比較，**每個人都是獨一無二的**，想進步就跟自己比。
- 不怕失敗，**挫敗是學習的機會**，是進步必經的途徑。



如何建立 良好人際關係？



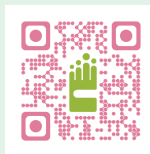
- 與人溝通時保持溫暖的語調與友善的接觸，並大方地稱讚別人。
- 面對自己的缺點，虛心接受別人的關心和提醒，並**願意接受別人善意的建議**。
- 與家人、師長、同學和朋友相處，以**互相尊重、信任**為原則。
- 注意人際禮貌，用心聆聽、設身處地體諒對方，不刻意為難他人。
- 主動**參與不同群體活動**，認識多元背景的朋友。

良好的人際
關係可使自己與別人
相處愉快，並建立
緊密的互助
網絡。

以上資訊取材自衛生福利部國民健康署青少年親善門診心理衛教（2017年5月）

與青少年親善醫護人員或專業人員討論令人困擾的議題

- 「Teens'幸福9號—青少年親善門診」的醫護人員對於青少年的困擾有較多協助經驗，也更了解青少年的心聲和需求，能以尊重、中立且注重隱私的態度提供全方位的健康照護。目前全國已有95家醫療院所提供這樣的服務，可掃描QR Code 查詢離你最近的青少年親善門診。
- 衛福部國民健康署「**青少年網站 性福e學園**」，提供青少年、家長及教師正確性知識資訊及教材查詢，並以QA方式由專業人員依民眾提問給予回復：<http://young.hpa.gov.tw>



青少年親善
門診名單



性福e學園



衛生福利部
國民健康署
關心您

廣告

經費由國民健康署菸品健康福利捐支應