

李馨君心理辅导师，情绪和关系专家

M. Ed. Guidance & Counselling (KB:PA)



- 美国Northcentral University, 夫妻和家庭治疗博士生
- 美国University of Central Oklahoma, 教育心理硕士
- 美国专业心理及毒品辅导员&大马注册心理辅导师
- 英国认证EMDR 眼动心身重建法治疗师
- 台湾认证脑波训练师
- 专业的“品格与行为雕塑”培训导师
- 于日本美军营，被美国SAIC公司委任为青年滥用毒品的辅导员及执行获得美国教育局肯定的“品格雕塑”训练课
- 创办了亿谦心理成长中心
- 成立《共频》大脑，品格与心理训练中心
- 为多家大型企业培训讲师及心理谘商师
- 受邀为中小学所举办的各项青少年及孩子成长讲座会讲师
- 现为《星洲日报》，《健康日报》特约专栏作者
- 《亲子十万个为什么》亲子教育书刊作者
- 《EQ 超人》，《我是人气王》品格雕塑学生手册作者

自杀，可预防！

I-Life~~



。生命~~

讲师：李馨君硕士

关系与情绪专家

美国和大马认证心理治疗



????????? - YouTube.liv



大马卫生总监拿督诺希山说

**在2012年有7.9%的民众拥有自杀倾向，
这个数字在2017年上升到10%。**

18.3%的民众拥有抑郁症
其中1/5为青少年
2/5的青少年患有焦虑
1/10的青年压力过大。

一个人为什么选择自杀呢？

其实想自杀的人，
想要结束的是痛苦，
而不是生命

研究表明，我们每一个人都有能力去帮助提升预防自杀倾向。

讲师：李馨君硕士

关系与情绪专家

美国和大马认证心理治疗



自杀的迷思

不要先入为主地认为自杀说辞只是小孩希望引人注目而已。



自杀的迷思

- 试了一次就
不会再试
- 说出来的都
不是认真的



求助讯号：

求助讯号：

1. 日常生活习惯的改变：食欲、睡眠、对日常生活或人际关系失去兴趣，拒绝社会活动。
2. 出现情绪极端浮动或讨论死亡、伤害自己的念头、自杀计划、和身边的人告别等言语。例如：“活着太痛苦了，我坚持不下去了”。
3. 寻找可能用于自杀企图的东西，例如：安眠药、利器、碳、绳索、高楼的位置等。

如有发现求助讯号，接着下来的帮助

陪在他们身边，
不让他们独处，
给予理解和支持。



如果有发现求助讯号怎么办？

- 认真对待孩子的自杀威胁。如果你猜错了，你不损失任何东西。但假如你一旦猜对而不采取行动的话，你损失的将是一个生命。
- 当你怀疑你孩子行为异常时，应积极采取行动。宁可相信无法想象的事情即将发生。



如果有发现求助讯号怎么办？

- 让孩子知道你会想方设法让他/她活下去；你孩子必须向你保证与你一起想办法。
- 让事主知道家人很爱他，很关心他。什么问题都可以一起去面对的。



哪里需求帮助？

自愿队

RELA

<http://www.rela.gov.my/staff-directory/>

警察

Police

电讯公司或信用卡公司

家人，亲友的关怀和陪伴
寻找爱的联系



理解和支持

1. 不需显露你知道多少，问他们最近是不是有什么烦恼。就算听到“我没事”，也别放弃...



一天结束时的疲劳和肌肉酸痛，
因为那表示我有拼命工作的能力。

理解和支持

2. 倾听他们的问题。

提问，“你说说死
你希望什么意
去是什”

有每夜和我抢棉被的伴侣，
因为那表示他/她不是和别人在一起。



有只会看电视而不洗碗的青少年，
因为那表示他/她乖乖在家而不是留连在外。

理解和支持

作一个可以问
问题的朋友。
让小孩知道他
们可以公开跟
你讨论任何他
们所关心的问题。



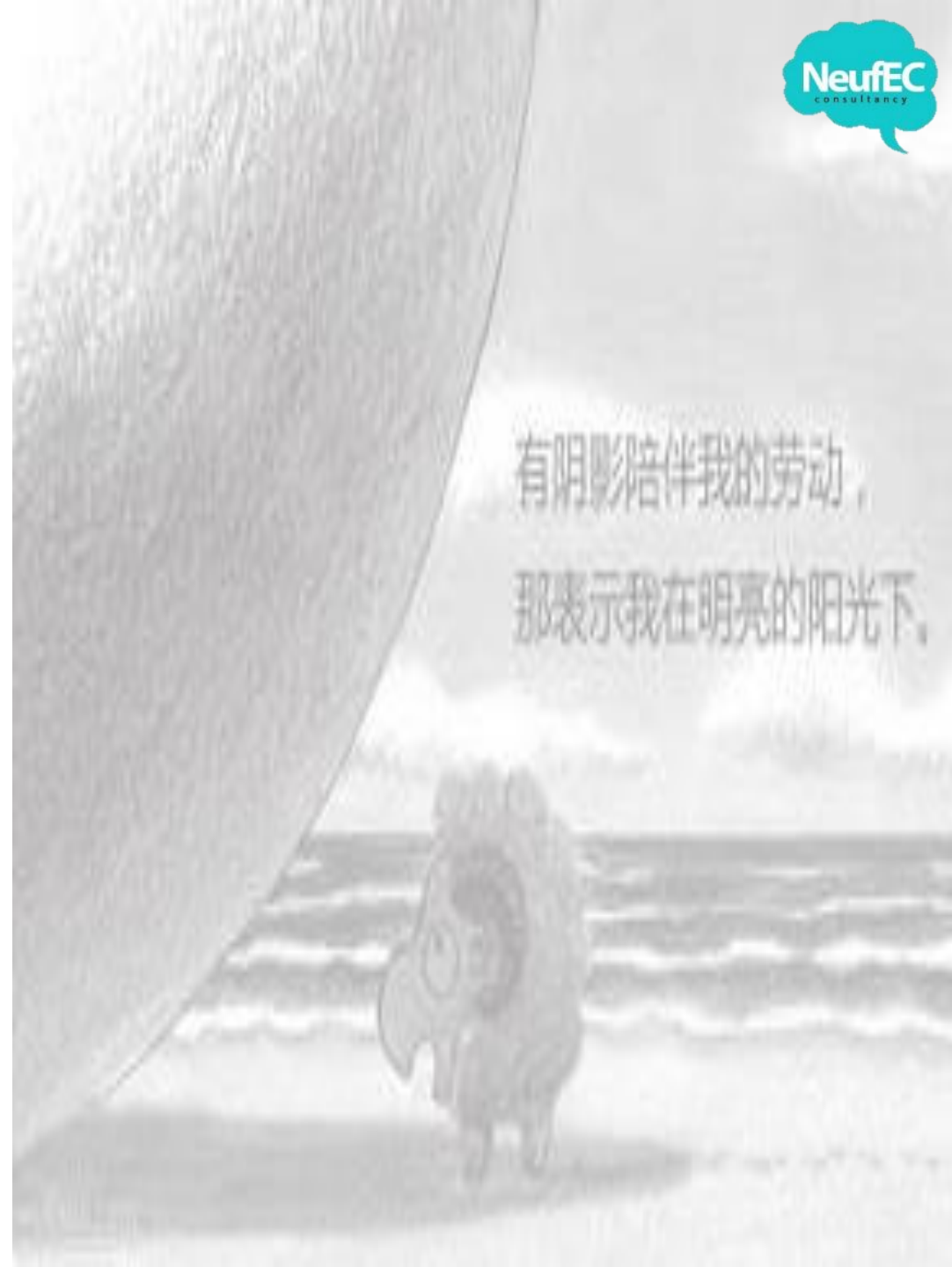
有一堆衣服要洗烫，因为那表示我有衣服穿。

理解和支持

3. 不同意
为他们保守
秘密。

理解和支持

意识到忧郁症是年轻人常见的问题，也是需要直接干预的问题。



有阴影陪伴我的劳动，
那表示我在明亮的阳光下。

理解和支持

4. 寻求帮助！

教堂礼拜时我身后五音不全的女士，
因为那表示我还听的到。

哪里需求帮助? 心理辅导:



Than Hsiang Mitra Welfare Association
Hotline: 04-642 9429 (免付费)

Agape Counseling (免付费)
(O) 04-228 0709



(付费)

热线: **012 498 2192**

自己
可以做些什么呢？

找人谈

有各样对政府不满的抱怨，
因为那表示我们有言论自由。



哪里需求帮助？ 热线：

- **Befrienders Penang :**
Hotline: (04) 281 5161
Hotline: (04) 281 1108
Website: befpen.org
E-mail Helpline: pat@befpen.org
- **Lifeline Association of Malaysia**
Hotline: (063) 92850039
Hotline: (063) 92850279
Hotline: (063) 92850049
- **马来西亚生命线协会**
辅导专线: +603-9282 1995

美好生命

生命的美丽不是因为没有问题，
而是来自如何面对和解决问题。

我感恩.....



????-?????????????????.flv

线上课程

亲子十万个为什么？

掌握良好亲子关系的关键技巧



- 20 年心理辅导经验
- 12 堂影音课程
- 首100位 赠送书籍



赠送一本
〈亲子十万个为什么〉

课程内容：

《聆听技巧》

- 温馨反映倾听
- 了解孩子的行为目的
- 情绪自我安抚能力

《最佳应对模式》

- 有商有量
- 双赢技巧
- 正面管束

《掌握表达能力》

- 提升正面表达
- 帮助孩子“听话”
- “坚持”还是“妥协”

《孩子的蜕变》

- 如何肯定正面行为
- 蜕变过程的引导方式
- 塑造良好自我形象



共频大脑，心理和品格雕塑中心
NeufEC Consultancy



<https://www.facebook.com/NeufecConsultancy/>

www.neufec.com

热线: 012 498 2192

可到以下的平台进行《注册》然后观看录影及下载相关PPT。

- <https://kklearning.teachable.com>.
- 1) 先 Sign Up
- 2) Confirm email
- 3) 再 Login
- 4) 选择课程，进入学习.

让我们一起学习成长，为生命创造更多价值。

