

疼惜生命錦囊妙計

敬愛的家長，您好：

隨著多元社會的發展，高風險家庭有增加的趨勢，即家中父母親有精神疾病、酒癮、藥癮、自殺傾向或自殺紀錄、失業、死亡、出走、重病、入獄服刑等，皆可能是高風險家庭，憂鬱症及自殺事件亦可能出現於生活周遭的人。衛生局關心處於忙碌生活的學子及家長們，鼓勵大家使用簡式健康量表(心情溫度計)，每週自我檢測(詳如下方說明)，關心自己亦關心周遭的親友。

「簡式健康量表」

五大評量每週自我檢測

健康從「關心」開始

心情溫度計



人生總偶有遇到困頓時，有時一股說不上來的莫名心情，困在那裡，拿起心情溫度計吧！簡易的五個問題，幫助自己找出下一步；也分享给身邊親愛的家人、朋友養成週週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始！

請係仔細回應在最近一星期中(包括今天)，這些問題使係感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個係認為最能代表係感覺的答案。

| | 完全沒有 | 輕微 | 中等程度 | 厲害 | 非常厲害 |
|----------------------------|------|----|------|----|------|
| 1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 _____ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 感覺緊張不安 _____ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 覺得容易苦惱或動怒 _____ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 感覺憂鬱、心情低落 _____ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 覺得比不上別人 _____ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ★ 有自殺的想法 _____ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

1至5題之總分得分：
得分：0-5分 身心適應狀況良好。
得分：6-9分 程度情緒困擾，建議給予情緒支持。
得分：10-14分 建議尋求心理諮詢或接受專業諮詢。

得分：> 15分 重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢。
第六題(有無自殺意念)單項評分：本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中度程度)時，宜考慮轉介至精神科別。

求助專線

- 警察局 110 消防局 119 社會福利諮詢專線 1957
- 生命線 1995 張老師 1980 婦幼保護專線 113
- 法律扶助專線 06-2285550
- 雲嘉南就業服務中心 06-2371218
- 24小時安心專線 0800-788-995 (0800-請幫幫-救救我)
- 衛生局免費心理諮詢預約專線 06-3352982 / 06-6377232 (上班时间)
- 天使專線*台灣兒童少年自殺防治專線
0800-555-911 (16:00~22:00全年無休)
- 更多有關自殺防治資訊，請查詢
臺南市政府衛生局網站 <http://health.tainan.gov.tw>
或全國自殺防治中心 <http://www.tspc.doh.gov.tw>

開心時，好運連連
要先開心，才能開運
人笑，才會幸福

