



# 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



人生總偶有遇到困境時，有時一股說不上來的莫名心緒，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；也分享給身邊親愛的家人、朋友養成週週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始！

請仔細回想在過去一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個評量最能代表您感覺的數字。

	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題之總分評分：  
得分：0-5分 身心適應狀況良好。  
得分：6-9分 輕度情緒困擾，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，加本題計分為2分以上(中度程度)時，宜考慮轉介至精神科。

## 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 1925 (依舊費撥)  
衛生局免費心理諮詢預約專線 06-3352982 / 06-6377232 (上班時間)  
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>

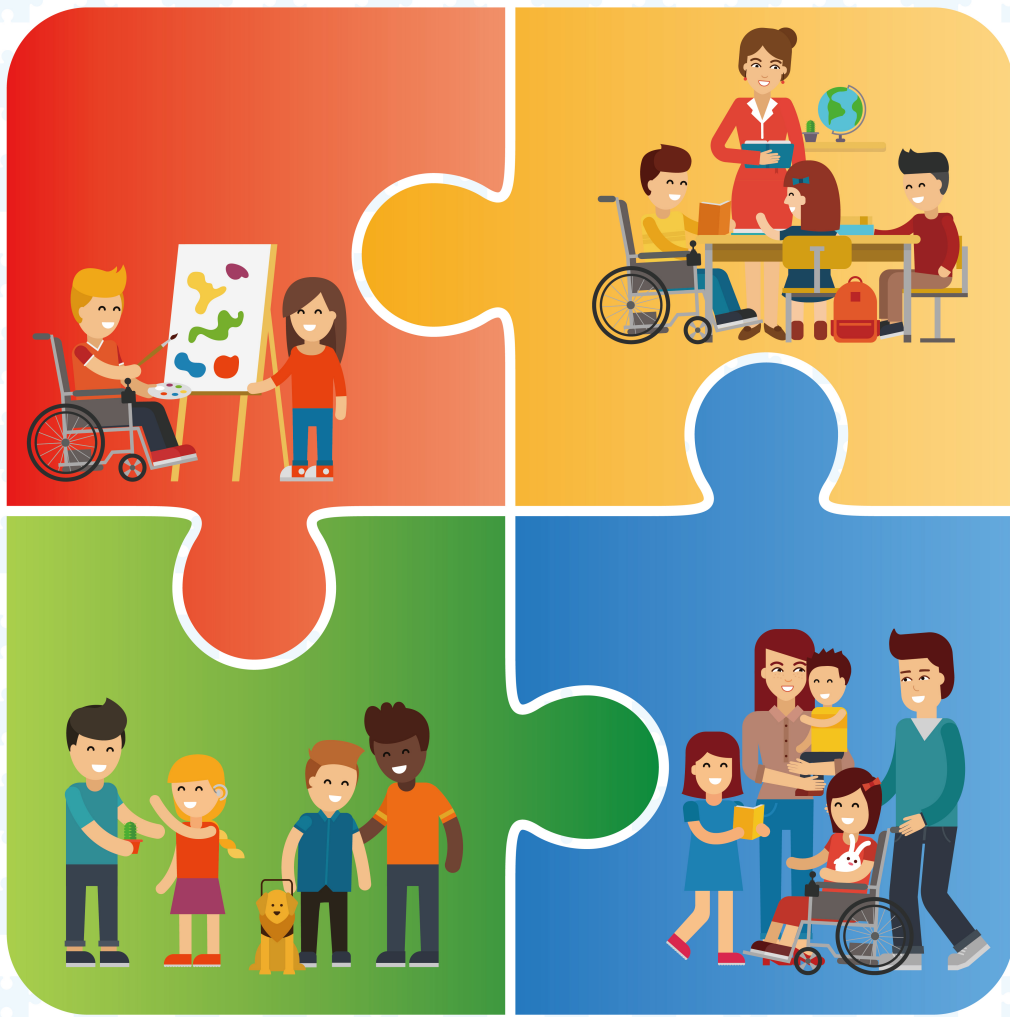
開心時，好運連連  
要先開心，才能開運  
人笑，才會幸福



臺南市政府衛生局 & 臺南市政府教育局 關心您



身心障礙者權利公約 公平參與 機會平等 權益保障



**只要在一起，沒有一樣不一樣**  
**別讓你的心有障礙**



CRPD為21世紀第一個人權公約，為聯合國促進、保障及確保身心障礙者充分及平等地享有人權及基本自由。我國在2014年12月3日正式施行CRPD施行法，以期與國際接軌，共同落實障礙者之平權。



衛生福利部社會及家庭署  
Social and Family Affairs Administration, Ministry of Health and Welfare

廣告

家庭防災卡

姓名

就讀學校

緊急連絡人

稱謂

手機 / 電話

## 1991 約定電話

學校

家庭

## 約定集合地點



填寫日期  年  月  日。此卡每年定期檢查一次