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!

請依序細回想在最近一星期中(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您認為最能代表您感覺的答案。

	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 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，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)
衛生局免費心理諮商預約專線 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

家長讀取回條

我是 _____ 年 _____ 班 _____ 學生的家長，我已閱讀完畢以上資訊，且會將資料收好並時時檢測心情溫度，能關心自己及關心親友，齊心營造和諧幸福家庭！

家長簽名：_____

臺南市政府衛生局 & 臺南市政府教育局 共同關心您

回條請於___月___日收齊交回學校輔導中心 祝健康、快樂！！

鐵漢也有柔情時
遠離憂鬱全家歡



我是爸爸，辛苦的撐起一個家，
面對生活，我也有鬱卒的時候。
為了全家的幸福，
我會照顧自己的身心健康，
懂得放鬆及紓壓，讓自己不憂鬱，
全家開心樂淘淘。



爸爸像是家裡的巨人，
帶給我們安心的力量，
媽媽像是家裡的天使，
帶給我們滿滿的溫暖。
我是家裡的一份子，
我會常常關心爸比、媽咪，
讓家人遠離憂鬱，幸福快樂過生活。



臺南市政府衛生局 & 臺南市政府教育局　關心您

家長讀取回條

我是 _____年 _____班 _____學生的家長，我已看完以上，信守建立讓孩子有益健康的成長環境，且能關心自己及關心孩子的身心健康，齊心營造和諧幸福家庭！

家長簽名：_____

臺南市政府衛生局 & 臺南市政府教育局　共同關心您

回條請於___月___日收齊交回學校輔導中心　祝健康、快樂！！