

疼惜生命錦囊妙計

敬愛的家長，您好：

家庭是社會最小卻是最重要的單位。孩子在家庭中成長並進入學校學習。然而有些高風險的家庭可能無法如常運作，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。這樣家庭的孩子與成員可能需要您伸出援手來關心。應用簡氏健康量表，至少每週關心自己、孩子與周圍親友心情的變化，讓關心有方向可循，也讓關心化為實際行動落實生活中。

健康從「關心」開始『簡氏健康量表』每週自我檢測

心情溫度計



人生總有困頓時，有時一股說不上來的莫名情緒一卡住了，用心情溫度計了解自己情緒，整理一下心情重新出發；愛護自己的同時也分享給親愛的家人、朋友。分享，就從「關心」開始！

請您仔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。

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

完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4

1至5題之總得分分：
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分建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

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★題(有自殺的想法)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)
衛生局心理輔導預約專線3352982/6377232(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>

紓壓小撇步

1. 規律運動 腹式呼吸
2. 換個角度再想想
3. 找信任的人聊聊
4. 接近大自然
5. 想要 就要表達需求；
求助是勇敢的行為



臺南
財政部關心您

廣告

家長讀取回條

我是_____年_____班_____學生的家長，我已閱讀完畢以上資料，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！