

伸出援手

Lend your hand

身邊的人若有嚴重情緒困擾、憂鬱、或自殺想法
這些訊息表示需要您我的幫助！

您我都是珍愛生命守門人



守門人

123

您！可以這麼做

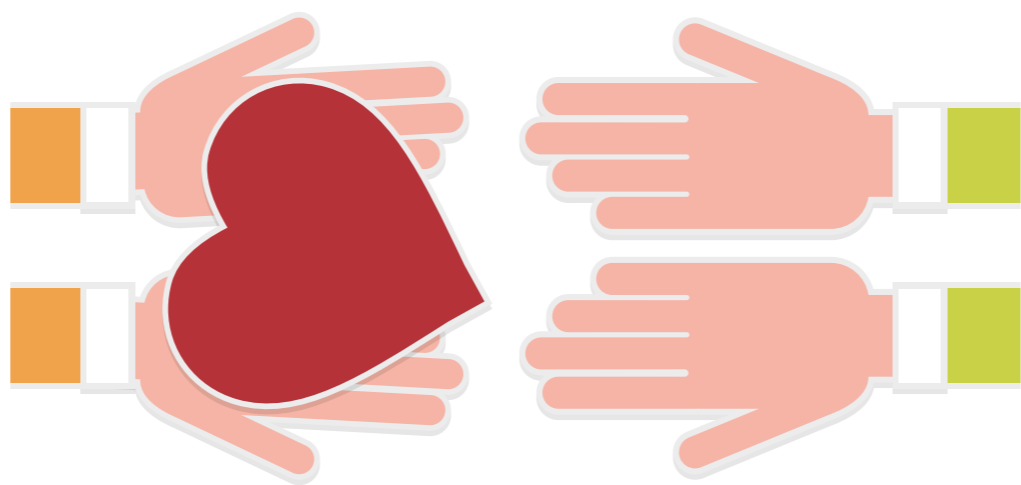
1 問 To Ask

主動關懷與積極傾聽

測量『心情溫度計』

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，養成習慣週週檢測，認識自己愛護他人，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。



	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
★【附加題】有自殺的想法	0	1	2	3	4

1至5題 總得分與建議

得分0-5分：恭喜您，身心適應狀況良好
得分6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
得分10-14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
得分15分以上：重度情緒困擾，建議尋求專業精神科治療或接受專業諮詢。

★【附加題】單項評分

若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，即建議尋求專業諮詢或精神科治療。

2 應 To Response

適當回應與支持陪伴

主動關心及陪伴、正向鼓勵

可減少當事人被遺棄的感覺！

3 轉介 To Refer

資源轉介與持續關懷

衛福部24小時免費安心專線

1925 依舊愛我

衛生局免費心理諮商預約專線

06-3352982

