



學生自我傷害 預防宣導

臺南市立永康國民中學
輔導室關心您!



疼惜生命錦囊妙計-1

健康從「關心」開始『簡氏健康量表』 每週自我檢測



人生總有困頓時，有時一股說不上來的莫名情緒——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
0	1	2	3	4

1至5題之 得分：0~5分身心適應狀況良好。
總分得分： 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。

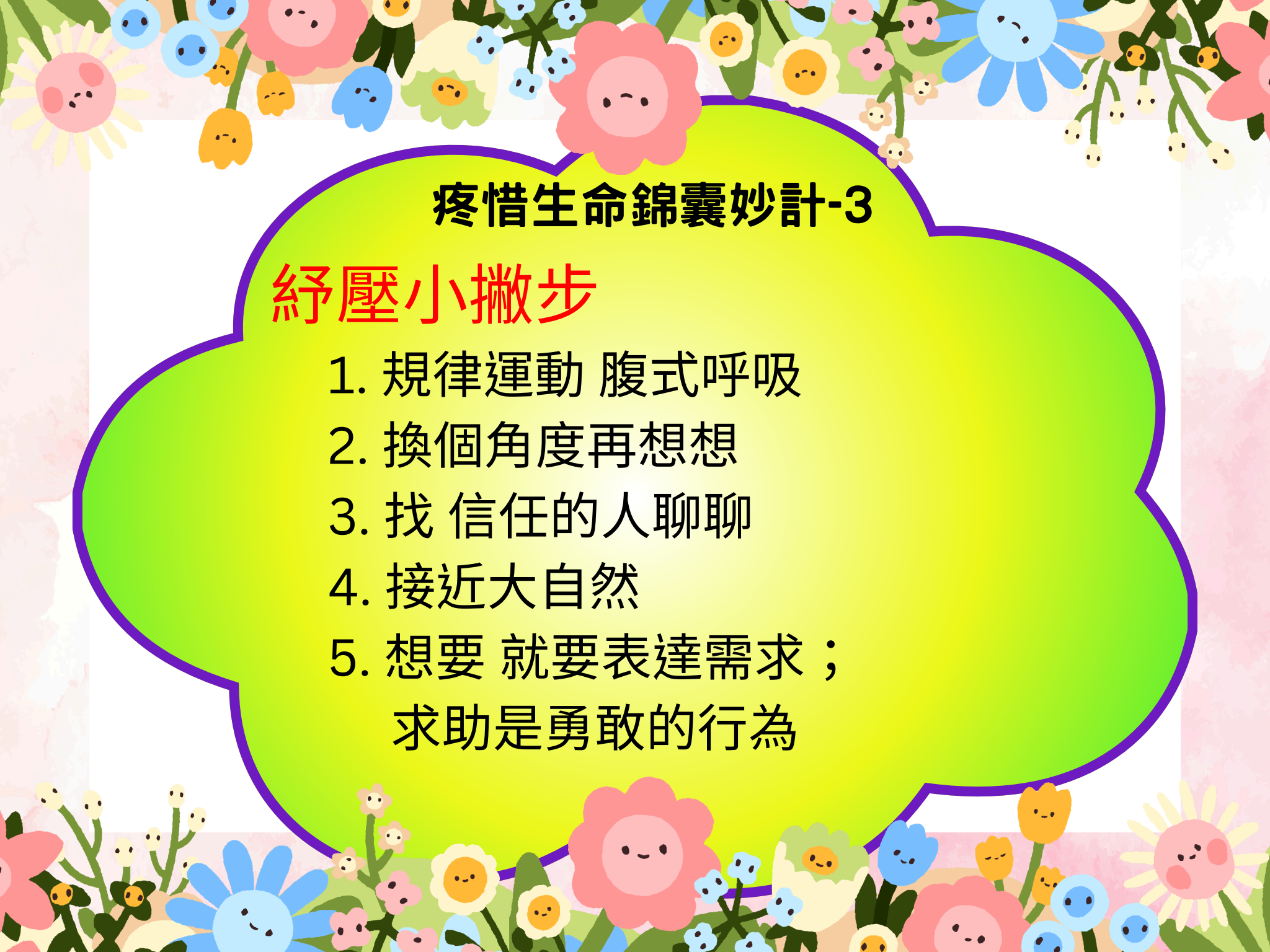


疼惜生命錦囊妙計-2



求助專線

- (一)衛生福利部「依舊愛我」24小時安心專線：1925。
 - (二)生命線協會諮詢服務專線（24小時）：1995。
 - (三)張老師基金會諮詢服務專線：1980。
 - (四)臺南市教育局學生輔導諮商中心諮詢專線：
(06) 252-1083。
 - (五)臺南市教育局家庭教育中心諮詢專線：
(06) 412-8185。
- 



疼惜生命錦囊妙計-3

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