



# 認識憂鬱症與珍愛生命守門人 心理健康講座

新興醫療社團法人新興醫院

陳嘉凌 護理師

112.02.15



# 認識憂鬱症





# 兒童及青少年的憂鬱症

憂鬱症在兒童、青少年是相關常見的，但是通常未被發現和接受治療。

1. 無精打采、悶悶不樂。
2. 較平常焦躁易怒、容易沮喪。
4. 抱怨很煩悶無聊。
5. 疏遠親友或與父母、老師有更多的爭執。退出最喜愛的活動、社團。
6. 拒絕做家事或是功課、完成學校作業有困難。
7. 有自殺的想法、常談到死亡。或從事危險行為傷害自己。



### (三)導致兒童、青少年罹患憂鬱症的**因素**

1. 憂鬱症家族史有關；缺乏安全感。
2. 被虐待或是被忽略、被霸凌(語言、身體、網路)。
3. 經歷巨大的壓力(如:父母或親愛的人之死亡或分離)。
4. 與某人的關係破裂(如:男女朋友、同儕)。
5. 有慢性疾病，例如糖尿病。
6. 其他創傷經驗。
7. 行為或學習障礙、學校表現不佳、拒學。
8. 性別認同、性取向。
9. 物質濫用(吸菸、喝酒、藥物不當使用)





## 新生入學5天就跳樓 北一女回應了！

2017-09-06 15:24

讚 541

A+



自由時報

北一女吳姓女學生才入學5天，今早從住家頂樓跳樓自殺。(記者陳雲攝)

【即時新聞 / 綜合報導】1名15歲吳姓北一女新生才剛開學5天，今早7點左右就從自家頂樓跳下，送醫不治，經調查，吳女疑因課業壓力太大，母親得知後崩潰，對此，北一女學務主任張麗萍表示，校方曾詢問吳女導師，但才剛開學沒幾天，吳生並沒有異狀，目前校方也不清楚原因。

吳女今早在家吃完早餐後，跟母親說要出門上學，從4樓住家出門後，卻穿著制服搭電梯到14樓頂一躍而下，母親得知後崩潰表示「女兒說要去上學阿，怎麼這樣！」並透露女兒其實當初是想上師大附中，但因認為女兒分數有達到北一女，希望女兒可就讀名校，沒想到女兒就讀後卻備受壓力。

據《蘋果日報》報導，張麗萍受校方詢問表示，因開學剛滿1週、上課才5天，吳生都無異狀，開學不久同學彼此間可能不熟識，「但一定有感」，目前有設計生命教育課程，也派輔導老師到班，期望學生能寫下自己的感覺，若有任何需要也可與教師談話，另外，教學進度才剛開始、也還沒有考過試，校方也並不清楚原因。

**自由電子報關心您：自殺不能解決問題，勇敢求救並非弱者，社會處處有溫暖，一定能度過難關。**

**自殺防治諮詢安心專線：0800-788995**

**生命線協談專線：1995。**

**張老師專線：1980**





## 不成為加害者

社會事件中，時不時就傳有校園霸凌登上版面，除此之外還有網路霸凌，都是現在青少年的一大壓力來源，有的甚至還萌生尋短的意念，華視新聞記者就實際找到一位陳同學，高三時在學校被霸凌，校方的漠視讓他一度想輕生，後來，他挺身舉牌發起連署幫自己發聲。

事隔5年後，已經大學畢業的他，現在從事社工員，以自己的經歷，將心比心去輔導求助的學生。

跟我們開朗的打招呼，眼前這位陳同學是一位社工員，拿著麥克風帶領學生，各項活動中活力十足，可是高三時期，他有這樣一段過去。

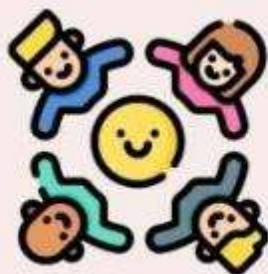
就因為被同學霸凌，然而校方的漠視，讓他站出來為自己發聲，只是陳同學說，當時他真的很難過，社工人員陳虹約說：「就是看到那些訊息，還有針對我的一些話，我會覺得就是會覺得，那我站出來好像也沒有什麼用，對所以會就那時候會覺得說，活著也沒有什麼意義。」

靠著爸媽的鼓勵以及教會輔導，5年後他走出陰影，並且選擇從事社工員，社工人員陳虹約說：「我通常不會教他們到底要做什麼，比較算是同理跟陪伴，陪他們走這個過程，然後去理解他們感受。」根據全國自殺防治中心統計，青少年輕生死亡的原因，除了校園霸凌跟網路霸凌，是現在青少年的壓力來源，親子關係失和比例最高。

而小孩跟家長間的衝突，很多都是因為使用3C的問題，心理醫師林耕新說：「不是爸媽說爸爸告訴你說，不准用就是不准用這樣不可以，就是說要去討論到一個合理的量，那大家可以接受所以是對等的討論。」

受到霸凌的孩子，大部份回到家都會把自己關起來，沉浸在網路世界，如果又因此與家人衝突，可能就會出現極端行為，而一旦有輕生意圖，整個人會變得退縮，常常覺得全身都不舒服，家人別輕忽這些反應，錯過即時伸出援手的時機。

# 集結力量 與教師及校園合作



## 相互尊重

家長與教師是夥伴關係，應相互尊重，並解決分歧點，因共同目標是為孩子建立一個心理健康的環境。



## 相互合作

當孩子有自我傷害想法時，可以與老師開始討論其防治策略。



## 信任判斷

信任老師判斷，寧可多份訊息，而關注小孩的變化，也不要否認並忽視其訊息。



## 必要時聯繫老師

當您發現孩子有心理健康問題，向孩子了解情況，必要時與老師聯繫，一起解決孩子的問題。



# 婦女與憂鬱症



- (一)、**婦女**罹患**憂鬱症**的比率是男性的2倍。
- (二)、**婦女**憂鬱症的原因：

賀爾蒙的改變、**工作(壓力、工作量、人際關係)**和**家庭**的雙重壓力及女性較傾向不去解決問題，而是與問題共存。

例如：懷孕、生產、經前症候群、更年期…等。





# 男性與憂鬱症

(一)、女性被揭露的憂鬱為男性的 2 倍，但男性自殺的可能性為女性的 4 倍之多。關於男性憂鬱症的探討卻少之又少。許多男性憂鬱症沒有被診斷出來，原因是男性處理憂鬱感受的方式，往往並非遁入沮喪、消沉的沉默裡，而是逃到暴力、藥物濫用或工作狂的喧擾中。

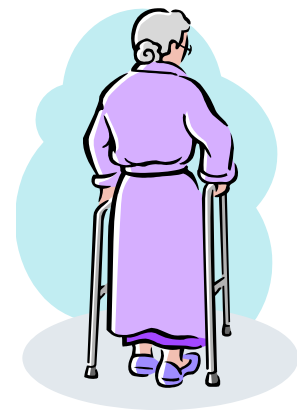
(二)、原因：

常見的多半有外在挫折，比如：失業、經濟受挫、自我理想沒有達成、工作(壓力、工作量、人際關係)、中年危機、空巢期、未妥善規劃退休生活、失落感、身體健康日益減退，再加上個性逞強等。

單身、離婚或喪偶的男性得憂鬱症的比率大於已婚男性。憂鬱男性可能表現得「暴躁易怒」，對陌生人發火、毆打妻子、嗑藥、槍擊別人等。因為沒有期望中勇敢，於是以暴力緩解憂鬱。



# 老人與憂鬱症



(一)老人容易罹患憂鬱症的原因：

1. 常與老年時期常見的疾病一起發生。

例如，阿茲海默症、巴金森病、中風、心臟病及癌症。

2. 老人服用的一些藥物導致容易疲憊、致使缺乏運動及社交孤立。

3. 經歷配偶、親屬或朋友的死亡。

4. 退休而無法妥善規劃退休生活。

5. 對於自己一生的成就感到失望、遺憾。

6. 難以面對、接受死亡。

7. 住養護機構。



# 認識自殺的迷思

錯誤迷思	實際上
喊著要自殺的人，不會真的自殺。	確實可能採取行動，應嚴肅看待求救訊號。
自殺的人一心一意求死。	並非真的想死，大部分想結束的是本身的痛苦，而非結束生命。
當情緒變好時，危機也就結束了。	若已決定採取自殺計畫，可能表面上顯得較平靜。
與透露自殺念頭的人談論自殺，反而會促成自殺行為。	談論自殺並不會促進自殺的想法，關心及傾聽可以幫助減輕憂鬱與恐懼。
想自殺的人都是心理上有疾病。	有自殺念頭不是單一原因所導致，自殺不等於精神疾病。





# 自殺的徵兆

- **生活習慣改變**:嗜睡或失眠，容易驚醒、沒有食慾、體重下降或飲食過量。
- **行為異常**:濫用藥物、酗酒、揮霍金錢（超支或賭博）；對於朋友、嗜好或以前喜歡的事物突然變得興趣缺缺、把心愛的東西送人；有自殺的言行
- **情緒異常**:害怕自己失控傷害自己或他人、對未來感到無望。
- **經歷創傷**:至愛死亡、離婚、分開、關係破裂失業、破產、失去地位、自信或尊嚴。



# 您我都是珍愛生命守門人

- 只要有意願、有機會可以協助與關懷他人，預防自殺憾事發生的人就是守門人。

EX: 村里長、社區里民、廟公、牧師、  
大樓管理員、賣場收銀人員、計程車司機、  
醫院志工、學校師生、農藥行老闆…



珍愛生命



拒絕炭息!!

首先，木炭包及木炭擺放處  
都要張貼安心警語喔!!



1

問

TO ASK

**詢問用途：**  
**需要刷子或烤肉醬嗎？**

默默不回答或支吾猶豫  
「只要木炭」就要注意了！

24小時免費安心專線

1925 依舊愛我

衛生局免付費心理諮商服務

06-335-2982

2

應

TO RESPONSE

**察言觀色：**目光下垂  
**面無表情、神色哀傷**

就要注意了！

每個人都會遇到困難  
請您給自己一個機會

3

轉介

TO REFER

**疑高風險**  
**自我傷害**

協助通報・拒賣木炭！



多一份關懷 少一樁遺憾 珍愛生命 不能沒有您



臺南市政府衛生局 關心您

廣告



# 自殺防治守門人做些什麼？

- 守門人扮演著「**關懷、支持**」的角色，在對方最需要關心的時候看到他所發出的求救訊息，在最需要陪伴時給予鼓勵並提供資源協助。
- 換言之，「**自殺防治守門人**」就是擔任「**早期發現、早期干預、早期協助**」的角色。



# 自殺防治守門員123步驟

自殺防治  
守門人

1 To Ask  
問

主動關懷與積極傾聽

2 To Response  
應

適當回應與支持陪伴

3 To Refer  
轉介

資源轉介與持續關懷

--衛生署自殺防治中心 ( <http://www.tspc.doh.gov.tw> )



# 第一步驟： 問

- 研究證明：自殺通常是有跡可循，而不是突發狀況（無論是直接或間接的線索）。
- 自殺意念→自殺計畫→自殺行動





# 詢問的工具及技巧

## 簡式健康量表 (BSRS-5) 心情溫度計

請您仔細回想最近一個星期中，以下6個問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案，最後合計1-5項您所圈選的數字即為總分。

身心適應狀況		完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害	合計
1.	感覺緊張不安	0	1	2	3	4	第1~5題  分
2.	覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	
3.	感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	
4.	覺得比不上別人	0	1	2	3	4	第6題  分
5.	睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4	
6.	有自殺的想法	0	1	2	3	4	

### 結果解釋

第1~5題 第6題分數	第1~5題 總分	0-5 分	6-9 分	10-14 分	15分 以上
0分					
1分					
2分					
3分					
4分					



#### 安全區域

OK！您的身心健康不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得！



#### 注意區域

您可能要注意自己的情緒狀況，盡量放鬆心情。



#### 警戒區域

您目前可能有情緒困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談，相關資源請見「心理資源」。



#### 危險區域

您可能需要醫療專業的協助，請立即尋求專業醫師或相關人員協助處理。

# 分數說明

1至5題之總分：

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



## 第二步驟： 回應

- 減少當事人覺得“被遺棄”的感覺





# 自殺的危機處理

- 主要目標：讓病人活著（解決立即危機、減少自殺的可能性、給予希望、減緩症狀）
- 移除危險物品、遠離危險環境、確保安全
- 真誠同理/傾聽、給予陪伴感、減少孤立/疏離感
- 討論不自殺的理由
- 討論除了自殺以外其它的選擇，增加其希望感，消除無望感
- 提供危機因應計畫



## 第三步驟：轉介

- 大家都要互助合作！
- 守門人的角色不只是被動的阻止自殺，也需要積極的轉介處理，擴展資源網絡。
- 轉介與通報窗口：
- 精神科（身心科）
- 自殺防治中心
- 最妥當的辦法，是直接陪伴有自殺風險的人到轉介單位，避免讓他獨處。



# 一問

# 二應

# 三轉介

當你心情鬱卒,想有人陪伴談心事請打24小時免費安心專線1925 (依舊愛我)

心理諮詢專線 06-3352982

您還好嗎?讓我們一起談談

臺南市政府

新興醫療社團法人新興醫院

關心您



## 您我都是 珍愛生命守門人





## 門診自殺高風險通報流程

說明：需通報轉介對象→1. 準備自殺執行自殺行動者 2. 有自殺行為，但未遂者 3. 心存自殺，但未付諸行動者。

任何在院內的民眾、就診及住院病人和員工。

各單位人員協助發掘與察覺有自殺意念與危險性、疑似有自殺表徵之個案（如說明），並知會門診護理人員（陳嘉凌）介入處理。

門診護理人員（陳嘉凌）：

1. 協助發掘與評估病人自殺意念與危險性，進行自殺危險性評估。
2. 協助病人填寫【自殺高風險個案轉介單】。
3. **24 小時內完成線上通報作業。**

※若通報人員休假，則由內科診或值班護理人員代理執行，並先以傳真方式通報，紙本留存給予通報人員上班時補登通報系統。★緊急案件，請直接撥打 110 報案，由警政機關勤務指揮中心啟動緊急救援機制，已掌握救援時效性。

※於受理轉介單後 7 天內收到自殺高風險個案轉介處理回覆單，予歸檔。



## 自殺高風險關懷服務之 SOP 流程

說明：對象→1. 院內獨居長者、久病不癒、重大疾病失能者。

由住院及門診發現其個案

協助個案填寫簡式健康量表予篩檢。

- 總分 10-14 分：中度情緒困擾，須尋求心理諮商及專業諮詢。
- >15 分：重度情緒困擾，尋求專業輔導或精神科治療。
- 依其分數給予衛教及需要時提供台南市精神與心理衛生資源醫療院所資訊

★住院個案由社工(李婉玲)或出院準備窗口(顏麗雪)予適時協助，提供相關資源。

★門診個案由自殺防治窗口(陳嘉凌)持續追蹤、電話關心，需要時由社工(李婉玲)提供相關資源。

## 自殺防治通報單

1版: 100.10.27  
(※為必填欄位) 2版: 107.05.02  
3版: 109.02.01

## 自殺防治通報單

1版: 100.10.27  
(※為必填欄位) 2版: 107.05.02  
3版: 109.02.01

更新日期: 2020年2月1日

編號: 

通報單位: \_\_\_\_\_ 通報人姓名: \_\_\_\_\_ 通報人電話: \_\_\_\_\_ 修改人員: \_\_\_\_\_

\*自殺類別: ☐ 自殺死亡 ☐ 自殺企圖 ☐ 自殺意念(需進行第27項「簡式健康量表」評估)

1. \*個案姓名: \_\_\_\_\_ 2. \*身分證統一編號: \_\_\_\_\_
3. \*性別: ☐ 男 ☐ 女 \_\_\_\_\_ 4. \*年齡: \_\_\_\_\_ (出生: \_\_\_\_年\_\_月\_\_日)
5. \*電話: (日) \_\_\_\_\_ / 夜 \_\_\_\_\_ 6. \*手機: \_\_\_\_\_
7. \*自殺日期: 20\_\_年\_\_月\_\_日(自殺意念者非必填) 8. \*通報日期: 20\_\_年\_\_月\_\_日
9. \*婚姻狀況: ☐ 未婚 ☐ 已婚 ☐ 離婚 ☐ 喪偶 ☐ 不詳 ☐ 博士 ☐ 不詳 ☐ 未接受教育
10. \*教育程度: ☐ 國小 ☐ 國中 ☐ 高中 ☐ 大學 ☐ 碩士
11. \*職業: ☐ 專業人員(持有證照者: 醫事人員、律師、會計師等) ☐ 民意代表、主管及經理人員  
☐ 技師及助理專業人員 ☐ 農林漁牧業生產人員 ☐ 服務及售貨工作人員 ☐ 事務支援人員  
☐ 技藝有關工作人員 ☐ 機械設備操作工及組裝人員 ☐ 基層技術工及勞力工 ☐ 軍人  
☐ 學生(校名: \_\_\_\_\_) ☐ 家管 ☐ 退休 ☐ 失業 ☐ 無業 ☐ 其他: \_\_\_\_\_ 不詳
12. 特殊身分別註記: ☐ 精神病人 ☐ 簡應者 ☐ 酒癮者 ☐ 家暴被害人 ☐ 家暴加害人 ☐ 性侵害被害人 ☐ 性侵害加害人 ☐ 其他: \_\_\_\_\_
13. 戶籍住址: \_\_\_\_\_ 縣/市 \_\_\_\_\_ 鄉/鎮/市/區 \_\_\_\_\_ 村/里
14. \*居住住址: \_\_\_\_\_ 縣/市 \_\_\_\_\_ 鄉/鎮/市/區 \_\_\_\_\_ 村/里
15. \*與人同住: ☐ 是 ☐ 否 ☐ 不詳
16. 聯絡人(1)姓名: \_\_\_\_\_ 關係: \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_ /
17. 聯絡人(2)姓名: \_\_\_\_\_ 關係: \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_ /
18. \*自殺地點(自殺意念者非必填): ☐ 自宅 ☐ 租屋處 ☐ 大樓(非自宅) ☐ 汽車 ☐ 旅館 ☐ 公園 ☐ 馬路 ☐ 橋頭 ☐ 捷運  
☐ 山區 ☐ 河(海) ☐ 其他地點: \_\_\_\_\_
19. \*行為發生時是否有飲酒(自殺意念者非必填): ☐ 是 ☐ 否 ☐ 不詳
20. \*自殺方式:(選擇, 最多三種, 自殺意念者非必填)
- |                                       |   |                                      |  |
|---------------------------------------|---|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 安眠藥類藥物       | <input type="checkbox"/> 以鎚、氣槍及爆炸物            | <input type="checkbox"/> 服用或施打毒品過量   | <input type="checkbox"/> 自焚            |
| <input type="checkbox"/> 除安眠藥類藥物之外藥物  | <input type="checkbox"/> 一般腐蝕性毒劑(如: 蟻         | <input type="checkbox"/> 化學物品(如: 漂白水 |  |
| <input type="checkbox"/> 一般農藥(如: 農用殺蟲 | <input type="checkbox"/> 劑、除草劑、生長劑等)          | <input type="checkbox"/> 蟻、螞蟥、老鼠藥等)  | <input type="checkbox"/> 清潔劑、鹽酸等)      |
| <input type="checkbox"/> 巴拉刈農藥        |   |                                      |  |
| <input type="checkbox"/> 割腕           | <input type="checkbox"/> 其他部位之切穿工具            | <input type="checkbox"/> 上吊、自縊       | <input type="checkbox"/> 悶死及窒息(如塑膠袋套頭) |
| <input type="checkbox"/> 燒炭           | <input type="checkbox"/> 汽車廢氣                 | <input type="checkbox"/> 家用瓦斯        | <input type="checkbox"/> 氬氣            |
| <input type="checkbox"/> 臥、跳軌(含鐵路、捷運  | <input type="checkbox"/> 撞擊(如: 撞牆、撞車等)        | <input type="checkbox"/> 溺水(淹死)跳水    | <input type="checkbox"/> 其他氣體及蒸氣       |
| <input type="checkbox"/> 等)           |   |                                      |  |
| <input type="checkbox"/> 高處跳下         | <input type="checkbox"/> 除了上列方式之外之自殺方式: _____ |                                      |  |
21. \*自殺原因:(選擇, 最多三種)
- |                                      |                                       |                                    |  |
|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--|
| <b>情感/人際關係</b>                       | <b>精神健康/物質濫用</b>                      | <b>工作/經濟</b>                       | <b>生理疾病</b>                            |
| <input type="checkbox"/> 夫妻問題        | <input type="checkbox"/> 憂鬱傾向、焦慮憂鬱症或  | <input type="checkbox"/> 職場工作壓力    | <input type="checkbox"/> 慢性化的疾病問題(如: 久 |
| <input type="checkbox"/> 家庭成員問題      | <input type="checkbox"/> 其他精神疾病       | <input type="checkbox"/> 失業        | <input type="checkbox"/> 病不癒)          |
| <input type="checkbox"/> 感情因素(如男女朋友) | <input type="checkbox"/> 物質濫用(酒、藥、毒品) | <input type="checkbox"/> 債務        | <input type="checkbox"/> 急性化的疾病問題(如: 新 |
| <input type="checkbox"/> 喪親、喪偶       |                                       |                                    | <input type="checkbox"/> 得知惡疾)         |
| <b>校園學生問題</b>                        | <b>迫害問題</b>                           | <b>其他</b>                          | <b>不願說明或無法說明</b>                       |
| <input type="checkbox"/> 學校適應問題(如課業壓 | <input type="checkbox"/> 遭受騷擾         | <input type="checkbox"/> 兵役因素      | <input type="checkbox"/> 個案(家屬)不願說明    |
| <input type="checkbox"/> 力、體罰、霸凌等)   | <input type="checkbox"/> 遭受暴力         | <input type="checkbox"/> 犯罪自殺、官司問題 | <input type="checkbox"/> 個案因身體狀況無法說明   |
| <input type="checkbox"/> 生涯規劃因素      | <input type="checkbox"/> 遭受詐騙         | <input type="checkbox"/> 其他: _____ | <input type="checkbox"/> 不詳            |
22. 有無其他人一起自殺(自殺意念者非必填): ☐ 有, 關係: \_\_\_\_\_ ☐ 無
23. \*自殺後身體狀況(自殺意念者非必填): ☐ 穩定 ☐ 惡化 ☐ 垂危 ☐ 死亡 ☐ 其他: \_\_\_\_\_
24. \*目前是否有在精神科就診或進行心理健康諮詢: ☐ 有, 疾病診斷: \_\_\_\_\_ ☐ 無 ☐ 不詳

25. \*個案(家屬)是否願意接受衛生局(所)人員訪視、轉介服務: ☐ 是 ☐ 否 (原因: \_\_\_\_\_)

26. \*處理情形(自殺意念者非必填):

- ☐ 經由 \_\_\_\_\_ (單位/人員)運送前往 \_\_\_\_\_ ☐ 病情需要, 轉往 \_\_\_\_\_ 診治
- ☐ 個案辦理自動出院 ☐ 醫師允許出院 ☐ 留院檢查 ☐ 其他 \_\_\_\_\_

描述: \_\_\_\_\_

27. 簡式健康量表分數: 請個案回想最近一星期中(包括今天), 下列問題或困擾或苦惱的程度

(自殺意念者必填, 自殺未遂者非必填, 自殺死亡不需填)

	不會	稍微	中等程度	嚴重	非常嚴重
(1) 睡眠困難, 譬如難以入睡, 易醒或早醒	0	1	2	3	4
(2) 感覺緊張或不安	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

請填寫檢測結果: (1)-(5) 題總分: \_\_\_\_\_ 分, ★自殺想法: \_\_\_\_\_ 分

說明:

1. (1) 至 (5) 題之總分:

- (1) 得分0-5分: 身心適應狀況良好。
- (2) 得分6-9分: 輕度情緒困擾, 建議找家人或朋友傾談, 抒發情緒, 給予情緒支持。
- (3) 得分10-14分: 中度情緒困擾, 建議尋求心理諮詢或接受專業諮詢。
- (4) 得分>15分: 重度情緒困擾, 需高關懷, 建議轉介精神科治療或接受專業輔導。

2. ★「有無自殺想法」單項評分:

本題為附加題, 若前5題總分小於6分, 但本題評分為2分以上時, 建議至精神科就診。

28. 注意事項(含其他相關資訊): \_\_\_\_\_





# 英文

## Brief Symptom Rating Scale

### BSRS-5, Mood Thermometer

Instructions : BSRS-5 is a self report scale. To rate based on the level of distress of personal feeling about each item during the past week, including today.

Rating description	not at all	a little bit	moderately	quite a bit	extremely
1 Trouble falling asleep	0	1	2	3	4
2 Feeling tense or keyed up	0	1	2	3	4
3 Feeling blue	0	1	2	3	4
4 Feeling easily annoyed or irritated	0	1	2	3	4
5 Feeling inferior to others	0	1	2	3	4
6 Having suicidal thoughts	0	1	2	3	4

### Scores and Recommendations

If your total score from Q1-Q5 is

**Lower than 5** congratulations! You are very well adjusted.

**Within 6 to 9** you have slight mental stress. We recommend that you seek emotional support. Talk to your friends or families!

**High than 10** you are under great mental stress. We recommend that you seek psychological counseling and medical service.

If your score to "having suicidal thoughts" is Higher than 2, we recommend that you seek psychological counseling or medical service.



The 24-hour Toll-Free Hotline for foreign workers : 1955

Toll-free number for psychological counseling appointment : 06-335-2982

24-hour toll-free relief hotline : 1925

# 印尼

## Tabel/Kuesioner Kesehatan

### Mental/Fisik

Demi membantu memahami kondisi fisik dan mental dari pasien usia lanjut (LANSIA) yang anda jaga/rawat, menurut tinjauan/penilaian anda dalam seminggu terakhir ini (termasuk hari ini), apakah pasien usia lanjut yang anda rawat mengalami hal atau situasi seperti dibawah ini. Silahkan anda memilih dan melingkari salah satu jawaban dari pertanyaan di bawah ini yang anda anggap sesuai atau mendekati keadaan lansia selama anda merawatnya.

	Tidak ada sama sekali	Ringan	Sedang	Berat atau parah	Sangat parah
1 Sulit tidur, kalau terbangun susah tidur lagi, mudah terbangun atau bangun kepagian	0	1	2	3	4
2 Merasa gugup dan tidak nyaman	0	1	2	3	4
3 Merasa mudah tertekan dan gampang marah	0	1	2	3	4
4 Merasa depresi, perasaan drop/menurun	0	1	2	3	4
5 Merasa rendah diri/tidak percaya diri	0	1	2	3	4
6 Ada pikiran bunuh diri	0	1	2	3	4

### Keterangan Nilai

**Nilai 0-5 :**

Adaptasi fisik dan psikologis dalam kondisi baik.

**Nilai 6-9 :**

Gangguan emosi ringan, dianjurkan untuk mencari keluarga atau teman untuk bercakap-cakap guna mengekspresikan emosi.

**Nilai 10-14 :**

tekanan emosional berat atau parah, dianjurkan untuk mencari konsultasi psikologis atau menerima nasehat profesional.

**Nilai 15 keatas :**

Tekanan emosional yang sangat parah perlu kepedulian atau perhatian yang tinggi, disarankan untuk mencari pembimbing yang profesional atau perawatan psikiatrik.

Jikalau masalah diatas bernilai 10 atau lebih, atau pikiran untuk bunuh diri bernilai 2 atau lebih, silahkan berdiskusi atau berunding dengan keluarga lansia untuk mencari bantuan medis yang tersedia 24jam secara gratis dan aman, silahkan hubungi No. Telp 1925 Terima kasih atas kesediaan anda meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini.



Pelayanan khusus bebas pulsa 24 jam untuk tenaga kerja asing : 1955

Saluran bebas pulsa konsultasi psikologis : 06-335-2982

Saluran bebas pulsa 24 jam ketenangan pikiran : 1925



# 泰國

## ตารางประเมินสุขภาพแบบย่อ

BSRS

กรุณานึกย้อนกลับไปในช่วงหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมา(รวมทั้งวันนี้)ค่ากล่าวต่อไปนี้ทำให้คุณรู้สึกถึงขั้นกังวลใจ กลัดกลุ้ม กระทบทุกข์ วงกลมในคำตอบข้อที่คุณคิดว่าสามารถแทนความรู้สึกของคุณ

	ไม่มีเลย	เล็กน้อย	ระดับกลาง	รุนแรงมาก	รุนแรง
❶ รู้สึกตื่นเต้นจิตใจไม่สงบสุข	0	1	2	3	4
❷ รู้สึกกลัดกลุ้มหรือโกรธง่าย	0	1	2	3	4
❸ รู้สึกซึมเศร้า จิตใจเศร้าหมอง	0	1	2	3	4
❹ มีความรู้สึกแย่อึดอัดใจ ไม่ดี	0	1	2	3	4
❺ นอนหลับไม่เพียงพอหลับยากตื่นง่ายหรือตื่นเช้า	0	1	2	3	4
❻ มีความวิตกกังวลมากเกินไป	0	1	2	3	4

แยกระดับคะแนนและคำแนะนำตารางประเมินสุขภาพแบบย่อ

0-5 :

ยินดีด้วย คุณมีสุขภาพจิตที่ดี

6-9 :

อารมณ์กลัดกลุ้มเล็กน้อย แนะนำคุยกับเพื่อนๆ และคนในครอบครัว หากทางคลายความกดดัน

10-14 :

อารมณ์กลัดกลุ้มระดับปานกลาง แนะนำหา จิตแพทย์หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

15 คะแนนขึ้นไป :

อารมณ์กลัดกลุ้มระดับรุนแรง แนะนำ ให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน หรือรักษาด้านโรคประสาท

มีความคิดฆ่าตัวตายหรือไม่ : ข้อนี้นับเป็นข้อเสริม เมื่อคำนวณได้ ๒ คะแนนขึ้นไป(ระดับกลาง) แนะนำส่งต่อถึงแผนกจิตแพทย์ เพื่อปรึกษา และรับการรักษา

The 24-hour Toll-Free Hotline for foreign workers : 1955

สายตรงนัดปรึกษาจิตแพทย์ฟรี : 06-335-2982

สายตรงสบายใจโทรฟรีตลอด 24 ชั่วโมง : 1925

# 越南

## Bản tóm tắt về mức độ đánh giá sức khỏe con người

(BSRS-5)

Nhằm mục đích hướng dẫn bạn tìm hiểu được tình trạng thích nghi về mặt tâm lý của người lao động mà bạn đang chăm sóc, bạn hãy quan sát về mức độ cảm nhận sự lo lắng ưu phiền hoặc khó ngủ của người đó trong 1 tuần gần đây nhất ( kể cả ngày hôm nay ) qua các vấn đề sau đây ; Sau đó, bạn hãy khoanh tròn một câu trả lời mà bạn cho rằng tiêu biểu nhất đối với sự cảm nhận của người mà bạn đang chăm sóc ấy

	Hoàn toàn không có	Mức độ nhẹ	Mức độ trung bình	Mức độ nặng	Mức độ rất trầm trọng
Sự trở ngại về giấc ngủ, như :					
❶ Không ngủ, dễ tỉnh ngủ hoặc thức giấc sớm	0	1	2	3	4
❷ Cảm thấy căng thẳng và bất an	0	1	2	3	4
❸ Dễ cảm thấy khó ngủ hoặc dễ nóng giận	0	1	2	3	4
❹ Cảm thấy u sầu, tâm trạng ủ ẻ	0	1	2	3	4
❺ Có ý tưởng thua kém người ta	0	1	2	3	4
❻ Có ý nghĩ muốn tự tử	0	1	2	3	4

### Thuyết minh về cách chấm điểm

0 -5 điểm :

Tình trạng thích nghi tốt.

6 -9 điểm :

Cảm thấy lo lắng ưu phiền với mức độ nhẹ, dễ nghĩ tìm người nhà hoặc bạn bè để chia sẻ tâm sự.

10 -14 điểm :

Cảm thấy lo lắng ưu phiền với mức độ trung bình, dễ nghĩ tìm nhà tư vấn về tâm lý hoặc qua nhà tư vấn tâm lý chuyên nghiệp để được tư vấn.

trên 15 điểm :

Cảm thấy lo lắng ưu phiền với mức độ nặng, cần được sự quan tâm cao độ, dễ nghĩ tìm nhà hỗ trợ chuyên nghiệp hoặc chính trị về tình thần.

Các vấn đề nêu trên nếu đạt tổng số điểm trên 10 điểm, hoặc có ý nghĩ muốn tự tử trên 2 điểm ; xin vui lòng báo ngay với nhân viên của người lao động để hỗ trợ trong việc chữa trị, hoặc lưu lại số điện thoại : 1925 để tiện việc liên hệ qua đường dây phục vụ an tâm 24/24

Đường dây nóng phục vụ 24h miễn phí cho người lao động nước ngoài : 1955

Đường dây nóng tư vấn tâm lý miễn phí : 06-335-2982

Đường dây nóng yên tâm miễn trả phí 24 giờ : 1925



# 1925安心專線宣導短片播放





# 「心情溫度計」APP

- 迎向數位新時代，歡迎下載『心情溫度計APP』
- 除了能夠即時讓民眾自我覺察測量情緒困擾外，並可將測量結果依時序建立歷程檔案紀錄，提供追蹤參考。
- 1. 檢測結果之分析與建議。
- 2. 全國心理衛生資源(包含各心理衛生相關單位及精神醫療院所)。
- 3. 心理健康秘笈(含自殺防治手冊電子書系列)。
- 4. 連至APP store或Google play商店搜尋『心情溫度計』。



有些事自己想不透，想找人又不知道找誰？

心情可以量的出來嗎？



## 心情溫度計

- 了解情緒困擾程度
- 簡單6題容易使用
- 手機平板可下載安裝
- 網路或APP搜尋



臺南市政府社區心理衛生中心 

來電預約心理諮商

**06-3352982**

#衛生局補助 #免付費

更多情緒檢測，請上臺南市政府衛生局心理健康促進網站



工作壓力



產後憂鬱



老人憂鬱

 臺南市政府社區心理衛生中心



## ● 自殺防治網絡資源連結



● 全國自殺防治中心 <https://www.tsos.org.tw/>

● 珍愛生命數位學習網 <http://www.tsos.org.tw/>



## 電子書

## 影音



心情溫度計(BSRS-5)



1.自殺防治-專業、愛與希望



2.自殺防範指引手冊



3.青少年心理衛生與自殺防治



4.老人心理衛生與自殺防治



5.精神疾病與自殺防治



6.物質濫用與自殺防治



## 電子書

## 影音



放鬆法DIY：導引(李明濱)



展現行動創造希望：COVID 19全民身心關照



#有煩惱就說出來 EP3 家人一直情緒勒索，怎麼辦？



#有煩惱就說出來 EP2 朋友教唆霸凌，我不敢面對任何人



#有煩惱就說出來 EP1 最親密的家人意外過世，該怎麼渡過？



【動畫2】社會新鮮人的苦惱 | 什麼？這個APP竟然能檢測現在心情？



【動畫3】失戀的痛苦，該如何面對？ | 思麥兒 with you



【動畫1】心情溫度計-App操作教學



職場自殺防治《雨過天晴》微紀錄片



# 臉書的自殺防治機制

檢舉



## 請選擇問題

如果此人有立即的人身安全疑慮，請馬上尋求協助，再向 Facebook 檢舉，把握救援時間。

裸露



暴力



騷擾



自殺或自殘



不實資訊



垃圾訊息



販售違禁品



仇恨言論



恐怖主義



其他



## 有人需要幫助時該怎麼做

自殺或自殘

如果你和這位用戶有聯絡，可以向對方提供求助專線，或是自行撥打電話代為求救。你可以在我們的資源中找到更多資訊。

## 其他可採取的步驟



瞭解如何

論這個問題

查看自殺防治專家提供的祕訣，瞭解如何討論以及提供幫助。



要求我們審查貼文

如果你認為我們應該注意這張相片，我們會盡快查看內容，並為你提供支援。你的姓名將保密。

完成

查看資源





# 成為更好的幫忙者

當身旁有經歷創痛的人，你可以這樣做：



協助對方放鬆  
如倒杯水、散步、簡單運動

保持尊重、慈憫的態度  
徵得允許後再陪伴



仔細聆聽



不試圖讓傷痛遠離  
讓悲傷者感覺自己的感覺

主動約對方見面，  
聊聊、走走。



專注在對方身上  
心無旁鶩



溫和鼓勵適當休息與睡眠

耐心等候，慢慢來  
讓對方找到自己想說的話  
自己面對傷痛的辦法與步調



不提供解決  
不輕易提供建議  
但確實陪伴同在

保持平靜和緩的語調

# 五大金句

- 我在這裡陪你
- 有甚麼不舒服的可以說出來
- 你這種想法很正常，其實很多人都跟你一樣
- 遇到這種事情不難過才奇怪
- 你需要什麼幫忙可以跟我說

**X**最忌諱說不要想太多



# 守護醫事人員 身心健康

醫事人員及COVID-19染疫死亡者家屬

心理健康支持方案



衛生福利部提供每人**6次免費心理諮商服務**，  
協助調適心理壓力與負面情緒，  
維護身心健康。

本服務提供至**112年7月31日止**



# 支持陪伴COVID-19 染疫死亡者家屬

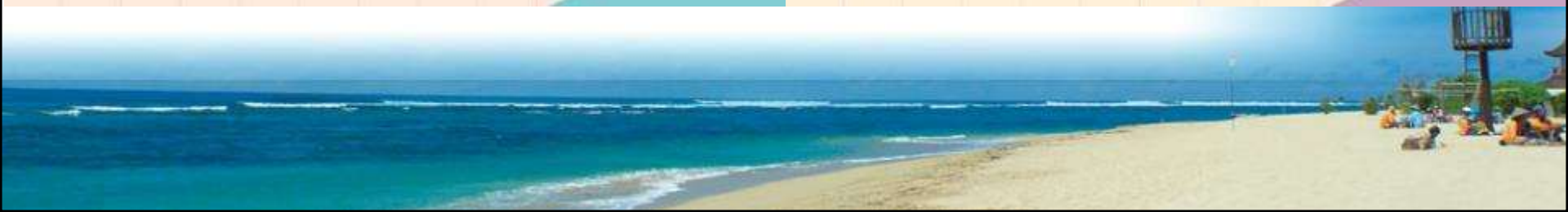
醫事人員及COVID-19染疫死亡者家屬

心理健康支持方案



衛生福利部提供家屬每人**6次免費心理諮商服務**，協助調適親人死亡的哀傷與悲慟，  
維護身心健康。

本服務提供至**112年7月31日止**





# 學習照顧 自己的心理健康

心快活心理  
健康學習平台

在家防疫期間，有更多時間與自己  
相處，一起學習減壓，度過疫情！

掃描QRCode，了解更多



衛生福利部 廣告  
[臺灣原民會廣播科提供]

## COVID-19疫情持續

**1925** 安心專線(依舊愛我)  
傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心



### 緩解心理壓力五大招



**安**

勤洗手、戴口罩、保持社  
交距離，以策安全。



**靜**

適量閱讀疫情新聞，保持  
平靜，減低焦慮。



**能**

多運動、充實防疫知識，  
厚植對抗疫情的能力。



**繫**

利用網路或電話維持聯繫  
，支持鼓勵。



**望**

保持希望，抱持疫情終會  
過去的正向能量。

感到焦慮可以向**1925**及社區心理衛生中心尋求協助！





# 你今天好嗎？

## HOW ARE YOU TODAY?



微笑**5**步驟，憂愁拋腦後  
**SMILE** EVERYTIME



# SMILE

## 口訣是什麼？

### **S** SLEEP - 睡得好

睡前少用3C產品，或以冥想、伸展、放鬆等方法幫助入睡，並保持充足且規律的睡眠，減輕疲憊感。

### **M** MOBILE - 常動動

多多嘗試放鬆、按摩、打坐、唱歌等釋放壓力的活動，透過規律運動增加血清素濃度，使心情愉悅。

### **I** INTERACT - 多交流

主動跟親朋好友聊天，讓心靈獲得紓壓，聆聽他人良好的建議與幫助。

### **L** LOVE/LAUGH - 常關心/愛微笑

熱心關懷身邊的人，保持微笑與正向的態度。

### **E** EAT - 健康吃

注意飲食均衡和健康，適量補充富有維生素B群的食物（如全穀米類、深綠色蔬菜、堅果等），有助於降低焦慮。

快樂**微笑**五步驟，心理**健康**恆長久



## 您今天「SMILE」了嗎？

衛生福利部邀請您一起實現「SMILE生活」

沒有心理健康，就沒有真正的健康，

透過簡單的「SMILE」口訣調適紓壓，

一起維持健康的心理狀態吧！

有任何心理健康問題請使用下列資源

24小時免付費心理支持服務專線

## 1925 依舊愛我



各縣市社區  
心理諮商服務



「心快活」  
心理健康學習平台

# 遠離生活焦慮

- 為焦慮設下停損點

當你忍不住想花時間去擔憂某件事情時，務必為你的焦慮設一個停損點。它可以有效提醒你：這件事只值這麼多煩惱，不能再更多。



# 遠離生活焦慮

## • 學會接受不可避免的事實

「當遇到問題時，我全力以赴；當我無法處理時，就擺在那兒，讓他們自行解決吧。」

當你確信自己已竭盡全力，卻仍無法得到預期結果時，務必要懂得適時放手。否則只會愈陷愈深，最終被自己的壓力所擊垮。



# 想一想



當命運交給你一顆酸檸檬，  
擺脫焦慮最有效的做法，就是開始思考：

我該怎麼把它做成一杯可口的檸檬汁？  
設法從失敗中獲益，會帶給你前進的動力。

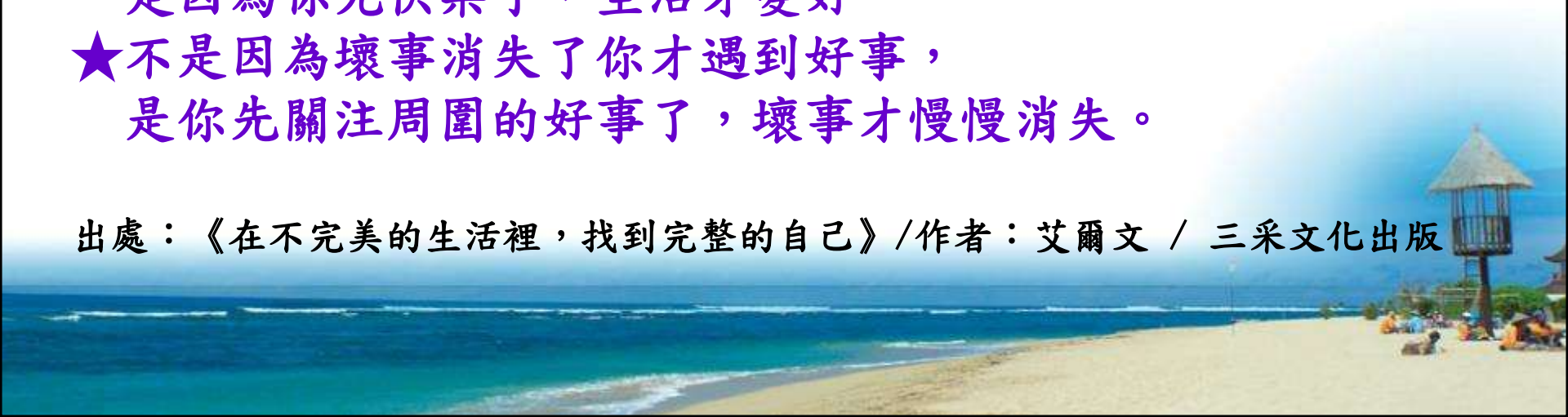




## 一句入心・艾語錄——

- 你的努力不是為了讓討厭你的人對你改觀，而是有一天讓他們跟你再也無關。
- 別把針對你的人放在心中，卻把關心你的人擱在角落。
- 所謂的勇敢並非不再害怕，而是踏穩步伐，一個人也能清醒地面對困難。
- 允許負面時候的你存在，也是為了理解自己可以堅強，更可以脆弱。
- 累了，就慢慢走，偶爾停下來也沒關係，如果你不懂得休息，又如何懂得前進。
- ★不是因為生活變好了你才快樂，  
是因為你先快樂了，生活才變好。
- ★不是因為壞事消失了你才遇到好事，  
是你先關注周圍的好事了，壞事才慢慢消失。

出處：《在不完美的生活裡，找到完整的自己》/作者：艾爾文 / 三采文化出版



# 境由心生



## 謝謝聆聽

