



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

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 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
- 



自殺防治守門員-1

近期校園自我傷害事件發生較頻繁，請各校嚴加預防自我傷害事件避免憾事發生，請在學期中或特殊時期，期中期末考前後（課業壓力）及季節變換（情緒較易起伏）留意學生有無出現適應不良之情形，如發現有異樣，請主動給予協助及關懷輔導，必要時轉介輔導室，以落實三級預防工作，完善心理支持系統。



自殺防治守門員-2

1 問
主動關懷
積極傾聽
to Ask

2 應
適當回應
支持陪伴
to Response

3 轉介
資源轉介
持續關懷
to Refer

你 自
我 殺
都 警
是 訊
守 不
門 漏
人 接

自殺防治守門員-3

傳真電話：06-6370007

聯絡電話：06-6357716 轉 172 姜佳琪

臺南市政府自殺高風險個案轉介單

說明：

一、轉介個案需同時符合下列標準：

- (一) 簡式健康量表 (BSRS) 總分達 15 分以上。(請先檢視本表第 28 項測量結果)
- (二) 簡式健康量表 (BSRS) 自殺想法檢測結果達 2 分以上。(請先檢視本表第 28 項測量結果)
- (三) 達高自殺風險個案條件任何 1 項者。(請先檢視本表第 29 項所訂條件)

二、請注意資料正確性，詳細查填以下相關資料，「*」必填欄位，應避免有漏填或空白欄位。

三、如有緊急個案需衛生局配合處置，應合併以電話方式轉介，以利優先處理。

29. *高自殺風險個案條件：(可複選)

- 1. 再自殺個案
- 2. 本次自殺方式為上吊、燒炭、汽車廢氣、開瓦斯、跳樓或喝農藥者
- 3. 個案陳述有具體自殺計畫 (包含明確的時間與自殺方式)
- 4. 65 歲以上獨居、無家庭、社會支持薄弱或久病不癒之老人