

安心五寶常相隨

失落遠離向前飛

信 = 信仰
參加宗教活動或儀式，讓自己的心裡多點寄託與希望。

運 = 運動
跑步、爬山、游泳、騎車，從事有氧運動，讓壓力有個出口。

同 = 同伴
和家人、親友、鄰居相聚、聯絡、同樂，不要封閉自己。

轉 = 轉移
做一些事情，轉換心境。

改觀 = 改變觀點
改變觀點：逆向思考，往正面想。

小叮嚀
建議注意均衡的飲食和休息。避免熬夜及喝酒，晚間避免喝咖啡、濃茶，小孩別吃太多甜食，因為這些飲食可能會讓人更亢奮、更容易失眠。

高雄市政府衛生局
Department of Health Kaohsiung City Government

廣告

(二) 青少年心理健康：「心情溫度計 app」

心情溫度計 APP

守門人123步驟

1 問 主動關懷積極傾聽

2 應 適當回應支持陪伴

3 轉介 資源轉介持續關懷
安心專線 1925

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
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明

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，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

得分 > 15分：
重度情緒困擾，建議尋求精神科醫師接受進一步評估。

★ 第六題(有無自殺意念)單項評分：
本題為附加題，本題評分為2分以上(中等程度)時，
宜尋求專業諮詢或接受精神科治療。

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

(三) 珍愛生命守門人：「自殺防治安心專線 1925」



用心聆聽，伸出援手
你我都可以成為自殺防治守門人

安心專線
1925
(依舊愛我)

50% 以上自殺身亡的個案，
生前曾向身邊的親友表達自殺意圖.....



衛生福利部



全國自殺防治中心



社團法人台灣自殺防治學會