

你是否曾經因為成績退步、感情失落、朋友吵架、家中變故...等外在事件，感到難過或困擾？甚至出現情緒低落、焦慮不安、睡不著覺、痛苦、失落？你周遭是否也缺乏理解你的人願意支持、傾聽你的狀況？

或許你有機會好好認識自己、觀照自己，進一步幫助身邊的人，讓我們一起翻開這本手冊，練習好好照顧自己。

時時觀照自己的心情溫度  
自助助人！

## 心情溫度計 (簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中(包含今天)」，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

前5題的總分：

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分爲2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

心情溫度計也有APP喔~  
歡迎免費下載！



歡迎下載手冊  
點閱意見回饋！



教育部學務司-學生自我傷害防治專區

- 1.校園心理健康促進與自殺防治手冊
- 2.校園自殺防治懶人包
- 3.校園自殺防治手冊摺頁



手冊回饋表單



## 校園心理健康促進與 自殺防治手冊



學生篇

# 青少年的未來 你我共關懷



委辦單位：國立臺灣大學



廣告

# 閱讀手冊學生篇~ 成為彼此的守門人

## 關懷自己

學習關懷自己、才能跨出關懷他人的一步。學生篇介紹一些促進自我心理健康有用的資訊，讓你逐步認識自我情緒、學習壓力管理、促進自身健康狀態。

情緒調解  
壓力管理

問題解決  
技巧

人際相處  
與霸凌

覺察靜心  
呼吸演練

## 關懷他人

當我們的家人朋友有情緒困擾時，你可以第一時間伸出援手拉他一把，成為守護他的珍愛生命守門人。

**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

自  
殺  
警  
訊  
不  
漏  
接  
你  
我  
都  
是  
守  
門  
人

圖片來源：台灣自殺防治學會

### 少年PI的情緒聲音探索 EMOTION ISLAND OF PI

歡迎大家來到少年PI的情緒探索世界！

在這裡我們將從各個面向探索心理健康的議題，而心理健康是現今你我都逐漸重視的議題，這次教育部推出「<線上的情緒自我覺察力培養與因應能力>」，就是希望透過線上參與的方式，讓更多的人可以透過線上闖關遊戲，認識心理健康的各個面向，相信準備闖關的你可以在遊戲的過程中收穫滿滿~

但在正式開始闖關之前需要先暖身一下！請大家走向後面的展覽，並在閱讀完故事後，把數字記下來，以便通往下一關需要加總時用。

現在！當您準備好了之後，就請開始參觀後面的展覽來開啟本次的挑戰吧！

Gather Town 遊戲空間



1925衛福部安心專線



台灣自殺防治學會  
自殺防治系列手冊



衛生福利部  
心理健康促進宣導  
素材



心快活  
心理健康網路平台



全國諮詢及  
救援服務專線



各縣市社區心理諮商  
服務一覽表



衛生福利部  
自殺防治通報系統

辨識危險訊號：最近的他感覺不太一樣...

- 心情上：低落、憂鬱、憤怒...
- 表情上：難過、悲傷、面無表情...
- 想法上：悲觀、責怪自己、覺得自己很沒價值...
- 言語上：好煩、好累、不想講了你又不聽、我不想努力了、傷害自己也不會怎樣、我想死...
- 行為上：睡不好或睡得很多、吃很少或暴飲暴食、對日常生活事物失去興趣、不想和人接觸、成績全面退步、不守常規、物質濫用情形增加(如:抽菸、飲酒、毒品等)