

珍愛生命守門人

珍愛生命守門人就是擔任「早期介入、早期協助」的角色。我們在接受過守門人訓練課程後，對自殺高風險因素有較高的敏銳度，並有能力協助他人獲得適當的幫忙，有效阻止自殺意念者付諸行動，期望能藉此達到降低自殺率的目標。

自殺防治 尋求協助

免付費諮詢管道

- 安心專線：0800-788-995 (請幫幫救救我)
- 生命線：1995
- 張老師專線：1980

屏東縣政府衛生局社區心理衛生中心

- 心靈健康加油站預約專線：08-7370102

相關資源、網網相連

- 董氏基金會：
<http://www.jtf.org.tw>
- 全國自殺防治中心：
<http://tspc.tw/tspc/portal/index/index.jsp>
- 珍愛生命數位學習網：
<http://www.tsos.org.tw/home/>

自殺防治

1問
2應
3轉介

珍愛生命
人人有責

 屏東縣政府衛生局 關心您
08-7370123

心情 量了沒?

人生總偶有遇到困頓時，有時一股說不上來的莫名心情，困在那裡..拿起心情溫度計吧！

簡易的五個問題，幫助自己找出下一步；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣週週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始！



簡式健康量表 BSR5-5

	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	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

檢測結果說明：

0-5分 沒有明顯困擾	心理健康狀況維持良好，請繼續維持自己好的心情。
6-9分 輕度	要注意調整一下自己的壓力狀況，試著多放鬆心情囉
10-14分 中度	目前狀況可能有心理困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談
15分以上 重度	目前的心理困擾程度需要醫療專業的協助諮商，請找專業醫師幫忙。

紓壓七大招



屏東縣政府衛生局 關心您
08-7370123

