

## 新竹市政府 函

地址：30043新竹市民族路33號(教師研習  
中心4F)

承辦人：藍瑞萍

電話：03-5286661

電子信箱：02894@ems.hccg.gov.tw

受文者：新竹市私立曙光女子高級中學

發文日期：中華民國112年11月23日

發文字號：府教學字第1120179950號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨 (376580000A\_1120179950\_ATTACH1.jpg、  
376580000A\_1120179950\_ATTACH2.jpg、376580000A\_1120179950\_ATTACH3.jpg)

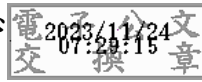
主旨：為強化自殺防治工作關懷本市市民生命安全，請學校協助  
於網站或跑馬燈宣導自殺防治守門人及1925安心專線，如  
發現教職員工情緒低落，可協助轉介本市心理衛生資源，  
詳如說明，請查照。

說明：

- 一、依據本市衛生局112年11月22日衛心字第1120033259號函辦理。
- 二、檢附自殺防治守門人EDM1份及1925安心專線宣導EDM2份。
- 三、本市心理衛生資源網址<https://shc.hccg.gov.tw/ch/home.jsp?id=58&parentpath=0,20>。
- 四、單位跑馬燈建議刊登內容：「最近的壓力讓你喘不過氣嗎？讓1925安心專線接住你!」、「自殺防治守門人1問、2應、3轉介 新竹市社區心理衛生中心關心您5355276」。

正本：新竹市立中學、新竹市立小學、國立新竹科學園區實驗高級中等學校、新竹市私立曙光女子高級中學、新竹市私立曙光國民小學、新竹市私立磐石高級中學、新竹市私立光復高級中學、國立清華大學附設實驗國民小學、康橋學校財團法人新竹市康橋國民中小學

副本：新竹市學生輔導諮商中心



裝

訂



線



Hi 大家今天過得好嗎？

別忘了**1925**安心專線  
(依舊愛我)



自殺可以預防，你我都是自殺防治守門人！

守門人**123**步驟 跟我一起這樣做 

**1** 問  
主動關懷與  
積極傾聽

**2** 應  
適當回應與  
支持陪伴

**3** 轉介  
資源轉介與  
持續關懷

廣告



新竹市衛生局  
PUBLIC HEALTH BUREAU, HSINCHU CITY

LINE@ 心情時光機



我的『情緒』發燒了嗎？心情也有溫度計，來測測看你的心情現在幾度！



## 心情溫度計

簡式健康量表(BSRS-5)

請您仔細回想**最近一個星期（含今天）**，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，對下列各項造成困擾的嚴重程度，然後圈選一個最能夠代表您感覺的答案：

	不會	輕微	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

~ 由台大李明濱教授提供 ~

### 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，建議找家人或朋友談談，抒發情緒，給予情緒支持。
- (3) 得分10~14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
- (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。

1925  
 依 舊 愛 我  
 心理專線



難過時需要的不是道理，  
 而是感同身受的陪伴。



©MaoMaoChong, Licensed by Indot Image

24小時免付費心理諮詢專線  
 衛生福利部安心專線

1925 依舊愛我



衛生福利部

廣告

使用外品健康權利