



你我都是 自殺防治守門人

守門人123步驟

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

資深轉介與轉介顧問
行政院衛生署安心專線
0800-788-995
(0800-請幫幫-救救我)

簡易的五個問題，和同事們約定每個藍色星期一，一起檢測你們的心情指數，認識自己愛護他人，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。

	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. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

1至5題之總分得分：

得分：0-5身心適應狀況良好。

得分：6-9分程度情緒困擾，建議給予情緒支持。

得分：10-14分中度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢。

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。

第六題(有無自殺意念)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(中等程度)時，宜考慮轉介至精神科別。

