

2019年兒童福祉調查報告

1. 生活滿意度持續後退，創近3年新低，逾兩成兒少覺得不快樂，年紀越大越不快樂。
2. 逾半數孩子每天緊盯螢幕超過2小時。
3. 孩子越來越不愛上學，孩子越大功課壓力大。
4. 兒少交友狀況輕微惡化，近六成被欺負兒少，不知道被欺負時要怎麼辦。



接納
*不批評自殺
*不求正向思考



給予希望感
*不要放棄希望
*但別說出期待



傾聽
*靜靜地陪伴
*默默地聆聽

相關資源(免費)

- *安心專線24hr:1925(依舊愛我)
- *生命線專線24hr:1995(要救救我)
- *張老師專線:1980(依舊幫您)
週一到週六 9:00-21:00
週日 9:00-17:00
- *家庭教育諮詢專線:412-8185
週一到週五
09:00-12:00、14:00-17:00
- *哎喲喂呀兒童專線服務:
0800-003-123
週一到週五 16:30-19:30

自殺的覺察與防治



自傷(自殺)的警告訊號

語言

- 話語、文章、圖畫、聯絡簿，直接表達想死的念頭。

行為

- 突然、明顯的改變。
- 學習、行為問題。
- 把心愛的玩具物品送給別人。

環境

- 重要的人際關係結束。
- 家庭變動。
- 對環境的不適應，失去信心。

併發

- 社交退縮、負向不滿情緒。
- 憂鬱徵兆。
- 睡眠、飲食習慣變亂。

自傷(自殺)防治的 CPR

一問

1. 主動關懷與傾聽。
2. 評估自殺意念與方法的危機程度。

二應

1. 一起想辦法解決困難。
2. 增強對生命的希望。

三轉介

1. 轉介給專業人員。
2. 提供相關資源。
3. 持續關懷。

心情溫度計

五大評量每週自我檢測

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
1~5題總分	<input type="checkbox"/> 0-5分	<input type="checkbox"/> 6-9分	<input type="checkbox"/> 10-14分	<input type="checkbox"/> 15分以上	
★ 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，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

得分10-14分：

中度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

得分 > 15分：

重度情緒困擾，建議諮詢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，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，宜考慮接受精神科專業諮詢。

健康從「關心」開始

人生總偶有遇到困難時，有時一股說不上來的莫名心情，困在那裏...

心情溫度計，原名為簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale, 簡稱BSRS-5)，

由臺大李明濱教授等人所發展而成，歡迎公益使用！聯絡電話：(02)2381-9521

簡易的五個問題，週週檢測、幫助自己，也能分享給身邊親愛的家人、朋友。



IOS



Android



