

花蓮監獄 108 年 6 月收容人健康促進講座宣導課程啟動!

本監由衛生科呂護理師及國軍花蓮總醫院吳芳靜心理師共同於教誨堂辦理收容人「自殺防治及睡眠障礙」衛教宣導，內容介紹本監自殺量表(BSRS-5)篩檢時機、衛福部安心專線 1925(依舊愛我)、心理壓力調適、各種睡眠障礙成因、現象及治療方式等知識，幫助本監同仁及收容人正確面對身心疾病，快樂生活。

#珍愛生命，希望無限#

你我都是自殺防治守門人

守門人123步驟

1問
主動關心情緒狀態

2應
適當回應與支持陪伴

3轉介
專業轉介或轉請醫院
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分身心適應狀況良好。
 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)單獨評分：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。

衛生福利部
社團法人台灣自殺防治學會

全國自殺防治中心
<http://tspc.tw>

