

## 心情溫度計

仔細回想「最近一星期中」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

心情健康指數測驗 五大評量 每週自我檢測	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	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. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
☆有自殺的想法	0	1	2	3	4

### 檢測得分與說明 1-5題得分總合

#### 0~5分

身體適應狀況良好。

#### 6~9分

輕度情緒困擾，建議您找好朋友聊一聊，紓發情緒。

#### 10~14分

中度情緒困擾，建議您尋求心理諮商，評估是否需要接受專業諮詢或精神醫療協助。

#### 15分以上

重度情緒困擾，建議您尋求專業輔導或精神醫療協助。

#### ☆有自殺的想法

此題得分為2分(中等程度)以上時，建議您尋求精神醫療協助。

## 可尋求協助的單位

### ◎精神醫療方面

國軍左營總醫院	5817121轉3305
高雄榮民總醫院	3422121轉8093
高雄醫學大學附設中和紀念醫院	3121101轉6792
國軍高雄總醫院	7496751轉726681
高雄市立凱旋醫院	7136959
阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院	3351121轉1412
高雄市立小港醫院	8036783轉3856

### ◎心理諮詢方面

高雄市政府衛生局社區心理衛生中心	3874650
生命線協談專線	1995
張老師協談專線	1980
行政院衛生署安心專線(24小時)	0800788995

### ◎老人福利方面

高雄市政府社會局長青綜合服務中心	7710055
老人保護專線	0800095785

### 高雄市自殺防治中心

#### 網址

<http://khd.kcg.gov.tw/kspc/index.htm>

#### 地址

高雄市苓雅區凱旋二路130號3樓

# 高雄市自殺防治中心

關懷長者



高雄市政府衛生局  
高雄市立凱旋醫院

## 身邊小故事

阿明的奶奶近日因急性心肌梗塞去世，爺爺失去相伴一生的伴侶，整日無精打采、食慾不振、常半夜暗自流淚，責怪自己沒有好好照顧“牽手”，並反覆提及想與老伴一起走，結果竟於幾週後服藥過量離開人世。

家中缺乏陪伴的長者可能會因久病不癒或突如其來的打擊，而有情緒低落、生活瑣然無味、對未來產生無望感、覺得拖累別人、注意力無法集中、失眠、食慾不佳，甚至有輕生的意念及行動等，您是否曾好好關心過家中的長輩！或長者本身是否也關心過自己的心情健康呢？

## 嘿～看過來

根據高雄市自殺防治中心統計，97年高雄市約3000人有自殺行為，其中290人自殺身亡，研究顯示，65歲以上長者若有自殺意念，多採劇烈手法，且因長者身體狀況較一般人差，一旦採取行動，死亡率特別高。

## 行為警訊

家中65歲以上長者出現下列行為時，有可能是自殺的前兆：

1. 整日鬱鬱寡歡，嚴重的話甚至沒有情緒。
2. 對週遭事物失去興趣。
3. 多夢、失眠、早醒、半夜即醒來。
4. 動作遲緩或僵硬。
5. 無法集中注意力，甚至思考能力下降。

## 及時施援

當有自殺意念的長者來找您時，請暫時放下手邊工作，陪陪他，並注意下列要點，或許您就能挽回一條寶貴的生命：

1. 提供主動關懷與陪伴，再予協助其他社會資源之連結，以減緩其自殺意念。
2. 不要擔心與他討論自殺問題；相反地，要讓他了解有人願意傾聽，讓他從無望中看到希望的曙光。
3. 溫和提醒對方，自殺等於用無法挽回的手段去解決暫時的問題。
4. 協助他移開家中可能致命的物品，如木炭、繩子、農藥、利器…等。
5. 不要激怒對方，這可能會產生致命的結果。