

強化社會安全網政策溝通平台會議 自殺通報流程說明與自殺防治相關資源布建概況

109年10月29日

簡報大綱

- 一. 自殺意念、自殺企圖及自殺死亡之定義
- 二. 自殺防治法及其子法規涉及自殺通報之條文
- 三. 自殺通報個案概況及通報流程
- 四. 自殺意念個案概況
- 五. 本部自殺防治及精神疾病防治相關資源

一、自殺意念、自殺企圖及自殺死亡之定義

自殺意念、自殺企圖及自殺死亡之定義

- 自殺意念：

個案本身擁有結束生命的想法，但尚未有具體計畫與行動。

- 自殺企圖：

個案已經有計畫與實際行動，但並未自殺身亡。

- 自殺死亡：

個案已經有計畫與實際行動，並自殺身亡。

自殺行為

自殺三段五級防治策略

公共衛生三段五級概念



全面性策略

一般大眾



限制致命性工具
與監測



媒體互動
與監測
教育宣導
出版刊物



宣導全民皆為
幸福捕手
Created by Oan Khoon Lay
from NCD Project



選擇性策略

自殺高風險
及其接觸者



安心專線
諮詢服務



守門人及專業
人員訓練



憂鬱症
篩檢



志工組織
開發



指標性策略

自殺企圖者及
自殺死亡者遺族



自殺企圖者
關懷訪視



自殺死亡者
遺族關懷



自殺死亡/通報
實證研究

註：我國自殺防治策略主要係參照WHO自殺防治指引

TABLE 6. Risk of Suicide in Persons With Previous Suicide Attempts and Psychiatric Disorders^a

Condition	Number of Studies	Standardized Mortality Ratio (SMR) ^b	Annual Suicide Rate (%)	Estimated Lifetime Suicide Rate (%)
Previous suicide attempts	9	38.4	0.549	27.5
Psychiatric disorders				
Eating disorders	15	23.1		
Major depression	23	20.4	0.292	14.6
Sedative abuse	3	20.3		
Mixed drug abuse	4	19.2	0.275	14.7
Bipolar disorder	15	15.0	0.310	15.5
Opioid abuse	10	14.0		
Dysthymia	9	12.1	0.173	8.6
Obsessive-compulsive disorder	3	11.5	0.143	8.2
Panic disorder	9	10.0	0.160	7.2
Schizophrenia	38	8.45	0.121	6.0
Personality disorders	5	7.08	0.101	5.1
Alcohol abuse	35	5.86	0.084	4.2
Pediatric psychiatric disorders	11	4.73		
Cannabis abuse	1	3.85		
Neuroses	8	3.72		
Mental retardation	5	0.88		

^aBased on a meta-analysis by Harris and Barraclough (64) of 249 reports published between 1966 and 1993. Table adapted with permission.

^bThe SMR is the ratio of the observed mortality to the expected mortality and approximates the risk of mortality resulting from suicide in the presence of a particular condition. For the general population, the value of the SMR is 1.0, with an annual suicide rate of 0.014% per year and a lifetime rate of 0.72%.

二、自殺防治法及其子法規涉及自殺通報之條文

自殺防治法第11條

中央主管機關應建置自殺防治通報系統，供醫事人員、社會工作人員、長期照顧服務人員、學校人員、警察人員、消防人員、矯正機關人員、村（里）長、村（里）幹事及其他相關業務人員，於知悉有自殺行為情事時，進行自殺防治通報作業。

前項通報方式及內容，由中央主管機關定之；通報人之身分資料，應予保密。

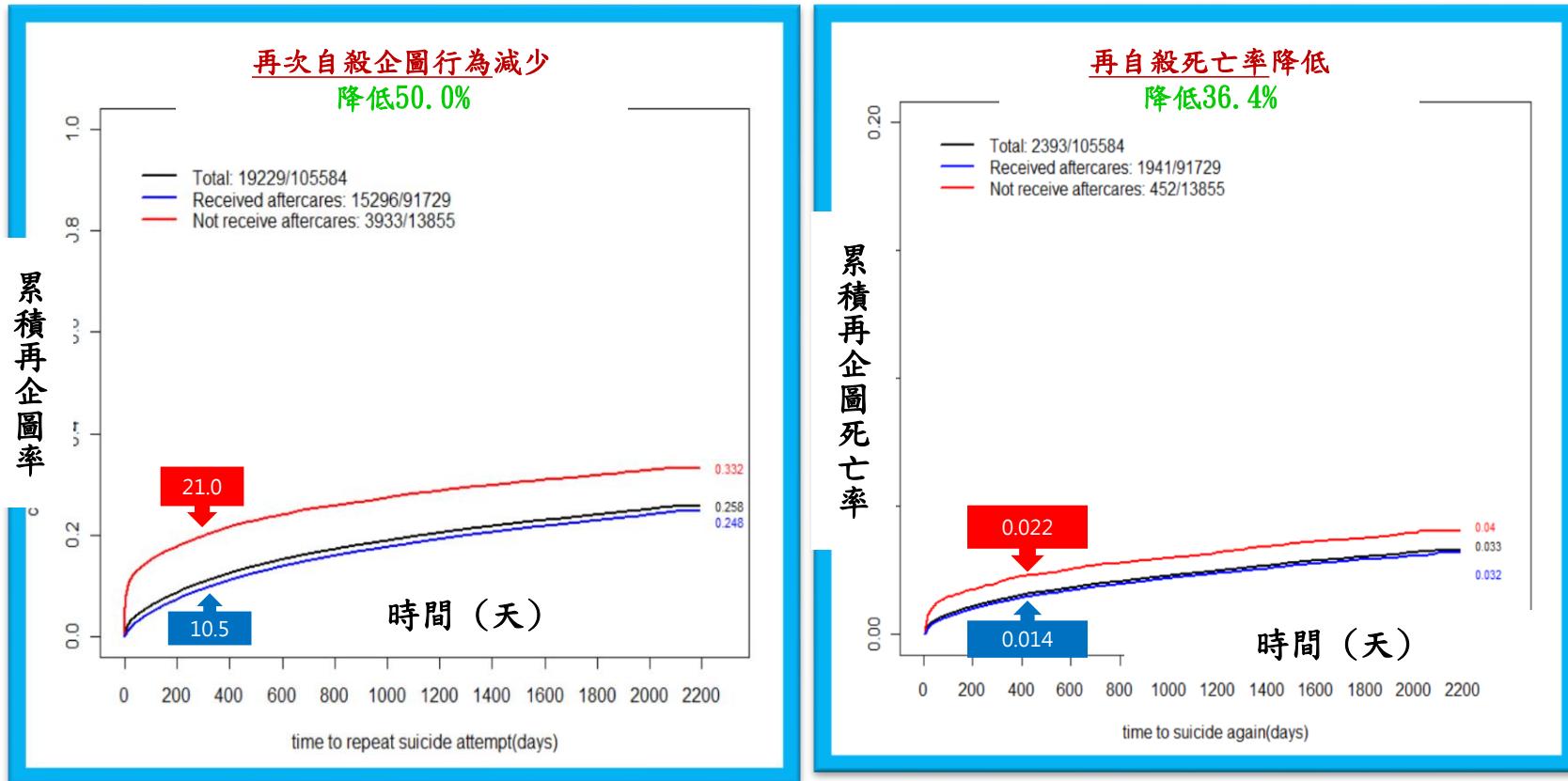
直轄市、縣（市）主管機關接獲通報後，應立即處理；必要時得自行或委請其他機關（購）、團體進行關懷訪視。

自殺防治法施行細則第13條

本法第十一條第一項所定之人員應自知悉有自殺行為情事後二十四小時內，依中央主管機關建置之自殺防治通報系統進行通報。

本法第十一條第二項所定通報內容，包括可得知之自殺方式、自殺行為人資料、自殺原因與處置情形及通報人聯絡方式。

有接受過關懷訪視者較未接受過關懷訪視者



註：本次調查為全國自殺防治中心分析2006~2011年之自殺通報與自殺死亡資料。¹⁰

三、自殺通報個案概況及通報流程

自殺通報近年概況

自殺通報人次逐年上升

年度	106	107	108年	109年(1-6月)
通報人次	30,619	33,207	35,324	17,942
性別	男 (人次/%)	11,430 (37.3)	12,325 (37.1)	12,512(35.4)
	女 (人次/%)	19,189 (62.7)	20,882 (62.9)	11,823(65.9)
年齡層	0-14歲(%)	408(1.3)	826(2.5)	1,337(3.8)
	15-24歲 (%)	4,905 (16)	6,352(19.1)	7,991(22.6)
	25-44歲 (%)	13,957 (45.6)	14,222(42.8)	14,059(39.8)
	45-64歲 (%)	8,185 (26.7)	8,402(25.3)	3,744(20.9)
	65歲 以上(%)	3158(10.3)	3390(10.2)	1,731(9.6)
自殺方式	以固體或液體物質 (%)	15,463 (50.5)	15,956(48.1)	16,499(46.7)
	切穿工具 (%)	8,506 (27.8)	9,801(29.5)	6,028(33.6)
	由其他氣體及蒸氣 (%)	2,070 (6.8)	2,199(6.6)	2,142(6.1)
自殺原因	情感/人際關係 (%)	14,009 (45.8)	15,327(46.2)	16,281(46.1)
	精神健康/物質濫用 (%)	11,550 (37.7)	13,568(40.9)	15,398(43.6)
	工作/經濟 (%)	3,075 (10.0)	3,542(10.7)	1,827(10.2)

自殺關懷訪視服務量近年概況

年度	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
自關員人數	102	131	131	131	126	117	123	116	115	115
通報量(人次)	26,872	26,183	28,475	28,091	29,047	29,914	28,996	30,619	33,207	35,324
關懷訪視服務量(人次)	89,335	129,334	149,114	183,345	208,802	208,988	202,969	202,890	215,627	228,047

自殺通報人次及關懷訪視服務人次逐年上升
108年平均一位自關員服務307位自殺通報個案。

108年度自殺通報個案多元議題統計

特殊身分註記	占自殺通報人數 百分比 ^{*1}	排序
精神疾病個案 ^{*2}	22. 20%	1
家暴被害人	14%	2
家暴加害人（含相對人） ^{*2}	10. 80%	3
毒品危害防制中心案件管理系統	5. 80%	4
兒少加害人（含相對人） ^{*2}	1. 90%	5
嚴重病人	1. 70%	6
兒少被害人	1. 70%	6
替代治療	1. 30%	8
性侵加害人 ^{*2}	0. 40%	9

註1：單一自殺個案若有多項多元議題，將分別被計入每一項議題之比例

註2：自110年起，自殺個案合併精神疾病、保護性議題加害人(相對人)，將由心理衛生社工服務

自殺防治通報系統

網址：<https://sps.mohw.gov.tw/>

自殺防治通報系統
Suicide Prevention System

帳號註冊
使用本系統功能前，請先註冊您的專屬帳號

前往註冊

註冊說明

我要通報
提供醫事機構或非衛生單位者通報個案，
衛生單位者請使用憑證IC卡登入系統進行通報

前往通報

通報流程說明

衛生單位登入
提供衛生單位使用憑證IC卡登入本系統

憑證登入

申請臨時帳號

公告訊息

- 自殺防治通報系統擴大通報作業常見Q&A 2020/07/27
- 配合本部樓房進行資料庫升級搬遷作業，屆時暫停本系統服務 2020/04/28
- 中央政府嚴重特殊傳染性肺炎防治及經困振興特別預算 2020/03/31

關懷資源

- 1925安心專線
用陪伴打開心房，用傾聽給予力量
24小時免付費心理諮詢專線，
1925(依苗萎我)安心專線
- 心據點
查詢各地區
心理資源地圖
- 自殺防治系列手冊
下載各類
自殺防治系列手冊
- BSRS量表
心情溫度計
提供BSRS量表檢測

聯絡我們

地址 : 11558 台北市南港區忠孝東路6段488號
服務電話 : 0809-093-066
E-mail : sps.mohw@gmail.com

關於本站

建議解析度 : 1280*768
建議瀏覽器 : IE10(含)以上或Google Chrome

自殺防治通報系統通報流程操作說明 (1/5)

*非衛生單位使用電子信箱註冊／通報

帳號註冊

進行通報

查詢受
理
狀況

自殺防治通報系統網址：<https://sps.mohw.gov.tw/Account/IndexInform>

自殺防治通報系統通報流程操作說明 (2/5)

帳號註冊

進行通報

查詢受理狀況

確認帳號類型

1

申請帳號類型 (必填)

非衛生單位

衛生單位

請選擇您的個人類別 (必填)

社會工作人員

下一步

2

設定帳號資料：

電子信箱(有效信箱)、
設定密碼、再次輸入密碼、
姓名、連絡電話、通訊地址

3

完成驗證，即啟用帳號。

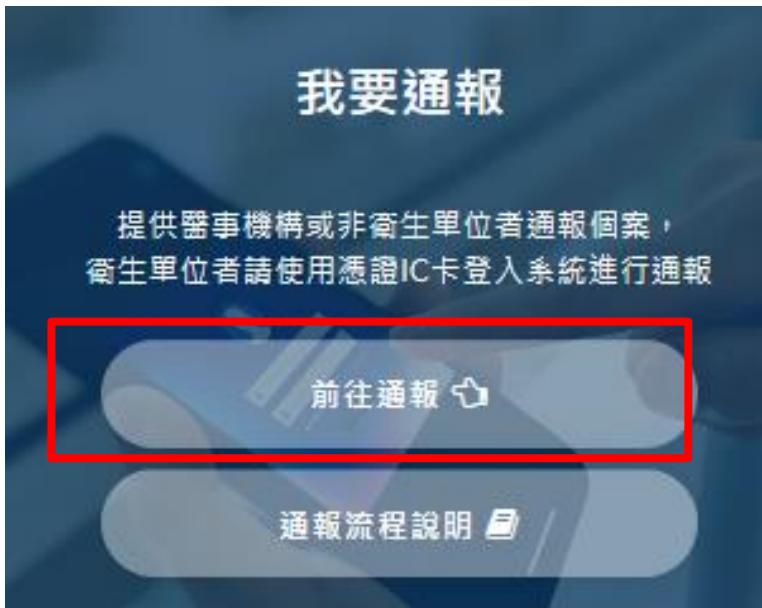


自殺防治通報系統通報流程操作說明 (3/5)

帳號註冊

進行通報

查詢受理狀況



- ① 完成「個案基本資料」，必填欄位
 - 個案姓名
 - 性別
- ② 完成「個案聯絡資訊」，必填欄位
 - 連絡電話/手機(擇一填寫)
 - 居住地址(對應受理單位)
- ③ 完成「相關聯絡人資訊」
- ④ 完成「本案案情」，必填欄位
 - 案件類型 (自殺企圖或自殺死亡)
 - 自殺日期
 - 自殺方式(最多3項)
 - 自殺原因(最多3項)
 - 處置情形(最少1項)

自殺防治通報系統通報流程操作說明 (4/5)

帳號註冊

進行通報

查詢受理狀況



- ① 輸入查詢條件後，點擊「查詢」，
經系統篩選帶出您的通報紀錄。
- ② 在任一筆資料列點擊「處理進度」
- ③ 顯示該筆案件處理進度：
 - 建立資訊
 - 受理資訊
 - 回覆結果

自殺防治通報系統通報流程操作說明 (5/5)

帳號註冊

進行通報

查詢受理狀況

1. 系統提供常見Q&A並定時更新
2. 提供免付費客服電話諮詢

自殺防治通報系統
Suicide Prevention System

帳號註冊

使用本系統功能前，請先註冊您的專屬帳號

前往註冊

註冊說明

我要通報

提供醫事機構或非衛生單位者通報個案，
衛生單位者請使用憑證IC卡登入系統進行通報

前往通報

通報流程說明

衛生單位登入

提供衛生單位使用憑證IC卡登入本系統

憑證登入

申請臨時帳號

公告訊息

自殺防治通報系統擴大通報作業常見Q&A
配合本部機房進行資料庫升級搬遷作業，屆時暫停本系統服務
中央政府嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別預算

服務電話 : 0809-093-066

聯絡我們

地址 : 11558 台北市南港區忠孝東路6段1155號
服務電話 : 0809-093-066
E-mail : sps.mohw@gmail.com

關懷資源

公告訊息

自殺防治通報系統擴大通報作業常見Q&A 2020/07/27
配合本部機房進行資料庫升級搬遷作業，屆時暫停本系統服務 2020/04/28
中央政府嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別預算 2020/03/31

四、自殺意念個案概況

自殺意念個案概況

- 文獻回顧中，全球約9%的人一生中至少出現一次自殺意念(Kring et al.,2010)，Lee等人(2010)研究顯示，臺灣自殺意念一週盛行率為2.84%，一年盛行率為5.50%，終生盛行率為18.49%。
- 據全國自殺防治中心調查，臺灣地區（不含金馬）近1年有自殺想法（自殺意念）推估有44.3萬人。
- 鑑於自殺是多重因素所造成，平時應關懷周遭親友，擔任自殺防治守門人，對於自殺意念個案，雖未有實際之自殺行為，仍有即時處置之必要。

109年台灣自殺防治認知調查

- 調查時間：109年7月1日至7月14日。
- 調查方式：電腦輔助電話訪問
- 資料來源：全國自殺防治中心



情緒困擾&自殺想法人口推估

項目			調查結果		人數推估	
			百分比	抽樣誤差	推估人數	誤差人數
心情 溫度計	輕微 程度 以上	睡眠困難	23.3%	±1.81%	475.8萬	±37.0萬
		感覺緊張不安	13.8%	±1.48%	281.5萬	±30.2萬
		覺得容易苦惱或動怒	18.7%	±1.67%	382.3萬	±34.2萬
		感覺憂鬱、心情低落	13.1%	±1.44%	267.8萬	±29.6萬
		覺得比不上別人	12.1%	±1.39%	246.7萬	±28.5萬
	嚴重 程度 以上	睡眠困難	3.4%	±0.77%	68.6萬	±15.8萬
		感覺緊張不安	1.7%	±0.55%	33.8萬	±11.2萬
		覺得容易苦惱或動怒	2.2%	±0.63%	45.7萬	±13.0萬
		感覺憂鬱、心情低落	1.1%	±0.45%	22.5萬	±9.1萬
		覺得比不上別人	1.2%	±0.48%	25.5萬	±9.7萬
情緒 困擾	輕度情緒困擾以上(6分+)	5.9%	±1.01%	121.6萬	±20.7萬	
	中度情緒困擾以上(10分+)	2.2%	±0.62%	44.4萬	±12.8萬	
	重度情緒困擾以上(15分+)	0.2%	±0.18%	3.5萬	±3.6萬	
有自 殺的 想法	一生中(認真)	12.1%	±1.40%	247.4萬	±28.6萬	
	近1年(認真)	2.2%	±0.62%	44.3萬	±12.8萬	
	近1個月(認真)	0.9%	±0.40%	17.9萬	±8.2萬	
	近1週(輕微以上)	1.1%	±0.44%	22.0萬	±9.0萬	

註：臺灣地區(不含金馬)15歲以上人口數為20,457,140人

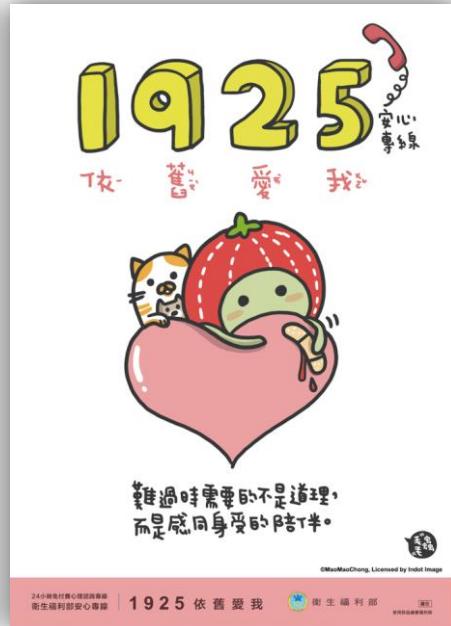
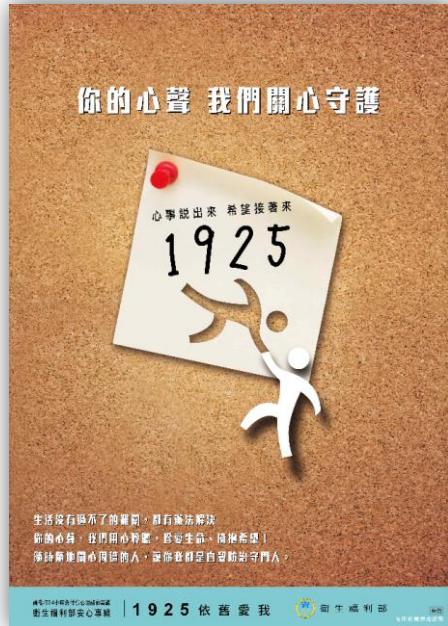
自殺防治守門人：一問、二應、三轉介



五、本部自殺防治及精神疾病防治相關資源

1925安心專線

- 本部自94年底開始設置，辦理迄今，該專線已服務14年。
- 提供有心理困擾之民眾24小時免付費之心理諮詢服務。
- 108年服務人次達91,693人次。



1925安心專線之
海報（左）及宣導影片（上）
可於本部網站下載、使用。

「心快活」心理健康學習平台

心快活
心理健康學習平台

兒童版 一般版 專業版 | 字級設定：大 中 小

心消息 心專欄 心宣導 心課程 心據點 心連結 心理健康日

心理健康熱門主題
人際好關係

開始本主題

其他熱門主題

提供具科學實徵性之心理健康知識與策略、e-learning網路學習、全國各地區心理健康服務據點資料等，為民眾建立一個具有即時性、友善性、可靠性、正確性的心理健康平台。

「心快活」心理健康學習平台-心據點

心快活
心理健康學習平台

兒童版 一般版 專業版 | 字級設定：大 中 小

心消息 心專欄 心宣導 心課程 心據點 心連結 心理健康日

請輸入關鍵字搜尋

新北市 三重區

方煦心理諮詢所
XY31020079
新北市三重區重陽路一段89號6樓之5
(02)89853002
週一至週五14:00-21:00
服務項目：心理諮詢所
網址：<https://www.fongxu.com/>

佳好+good心理諮詢所
XY31020097
新北市三重區光復路一段70號4樓
(02)85122660
無
服務項目：心理諮詢所

提供民眾搜尋各地區之心理衛生資源(含地址、連絡電話)，
如：社區心理衛生中心、精神科/身心科診所、心理諮詢所、
康復之家等。

自殺防治系列手冊（共43冊）（1/2）

網站導覽 | 部長信箱 | 雙語詞彙 | English | 回衛福部首頁

請輸入關鍵字 搜尋 進階

熱門關鍵字：醫事人員 防疫捕僞 口罩 武漢肺炎

關於本公司 | 組織架構 | 業務職掌 | 焦點新聞 | 活動訊息 | 公告訊息 | 本部各單位及所屬機關

衛生福利部
心理及口腔健康司
Ministry of Health and Welfare

心理健康促進

1925安心專線（依舊愛我）

全國諮詢及救援服務專線

全國社區心理衛生中心一覽表

全國資源手冊

中長程計畫

自殺防治

心理健康促進宣導素材

教育訓練

災難心理衛生

網路霸凌心理諮詢

網站連結

瀏覽人數：14131

首頁 / 心理健康促進 / 心理健康促進宣導素材

自殺防治系列手冊

• 資料來源：心理及口腔健康司 • 建檔日期：104-11-18 • 更新時間：109-05-28

附件下載

- 自殺防範指引-臨床醫師使用須知.pdf
- 自殺防治系列01-專業愛與希望.pdf
- 自殺防治系列02-自殺防範指引.pdf
- 自殺防治系列03-青少年心理衛生與自殺防治.pdf
- 自殺防治系列04-老人心理衛生與自殺防治手冊.pdf
- 自殺防治系列05-精神疾病與自殺防治手冊.pdf
- 自殺防治系列06-物質濫用與自殺防治手冊.pdf
- 自殺防治系列07-女性心理衛生與自殺防治手冊.pdf
- 自殺防治系列08-職場心理衛生手冊.pdf
- 自殺防治系列09-自殺者親友關懷手冊.pdf
- 自殺防治系列10-陪你渡過傷悲-給失去摯愛的朋友.pdf

珍愛生命・希望無限 全民參與・不分你我

自殺防治系列23

社會福利工作人員 與自殺防治



行政院衛生署

社團法人台灣自殺防治學會

全國自殺防治中心

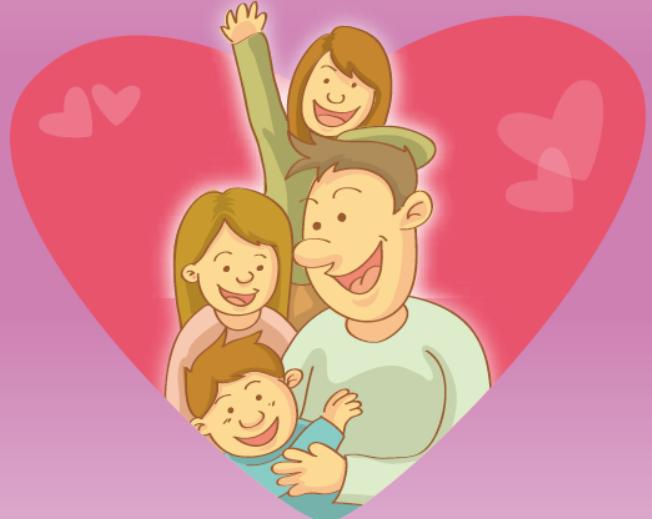
由全國自殺防治中心出版之衛教手冊提供自殺防治相關文章、策略及指引予全國民眾及自殺防治相關工作者下載使用。將「珍愛生命，希望無限」之信念向下紮根，以達到「自殺防治，人人有責」之理念。

自殺防治系列手冊（共43冊）（2/2）

珍愛生命・希望無限 全民參與・不分你我

自殺防治系列 23

社會福利工作人員 與自殺防治



行政院衛生署

社團法人台灣自殺防治學會

目錄

前言	2
壹、自殺議題與防治策略	3
貳、社福人員的角色及重要性	6
參、風險辨識及處理	12
一、自殺意念者辨識	12
二、自殺危險因子	13
三、自殺者心理狀態與迷思	17
四、不同程度風險之處理	19
肆、你我都是珍愛生命守門人	21
一、守門人三步驟：一問二應三轉介	21
二、善用心情溫度計(BSRS-5，簡式健康量表)	29
伍、自殺個案的特性	31
一、概述	31
二、青少年族群(15-24歲)	32
三、老人族群(65歲以上)	33
四、特殊型態：殺子後自殺與重複自殺個案	35
陸、溝通技巧	36
一、通則	37
二、自殺風險評估	39
三、技巧上的叮嚀	41
柒、相關法規與倫理	42
捌、轉介及資源連結	46
一、各網絡轉介流程	46
二、衛生局及關懷作業服務流程	50
三、資源連結	54
玖、個人心理健康管理	56
拾、常見Q&A	58
拾壹、經驗分享	63

30

對自殺意念者辨識、珍愛生命守門人、自殺風險評估、相關法規及各網絡轉介流程，提供指引參考。

心理衛生專輯（共23冊）

網站導覽 | 部長信箱 | 雙語詞彙 | English | 回衛福部首頁

請輸入關鍵字 進階

熱門關鍵字： [醫事人員](#) [防疫補償](#) [武漢肺炎](#) [口罩](#)

關於本公司 組織架構 業務職掌 焦點新聞 活動訊息 公告訊息 本部各單位及所屬機關

精神疾病防治

精神照護機構評鑑相關業務
精神醫療網
精神照護資源
精神疾病嚴重病人審查會、強制住院、強制社區治療相關業務
精神照護機構防災資料
精神衛生行政
精神疾病防治諮詢會
教育訓練
精神衛生法及相關法規
宣導單張
精神病人權益保障

首頁 / 精神疾病防治 / 宣導單張

心理衛生專輯

• 資料來源：心理及口腔健康司 • 建檔日期：104-11-10 • 更新時間：106-07-27

心理衛生專輯請參閱以下附件：

附件下載

- 01認識精神疾病.pdf
- 02與自閉症特質同行.pdf
- 03注意力不足過動症.pdf
- 04兒童焦慮症.pdf
- 05青少年情緒障礙.pdf
- 06學習與精神健康.pdf
- 07性別不安.pdf
- 08飲食障礙症.pdf

認識精神疾病

衛生福利部心理衛生專輯(01)



由本部出版之心理衛生手冊，期透過此心理衛生教育手冊，提升大眾對精神疾病之認識，以降低精神疾病之污名化。

臺灣自殺防治學會/全國自殺防治中心之數位課程 (1/2)

知識庫

目錄總覽

最新討論

目錄 / 資料夾

- 世界自殺防治日
- 學會歷年數位課程
- 自殺防治中心文宣品
- 全國自殺防治中心計畫成果摘要
- 全國自殺防治中心計畫案
- 自殺防治網通訊
- 自殺防治系列手冊
- 自殺防治年報

知識庫 / 目錄總覽 / 學會歷年數位課程

學會歷年數位課程

搜尋

繁

本區塊的影片為自殺防治學會歷年錄製的課程影片紀錄。

若您是關懷訪視員或欲取得繼續教育積分的醫事人員，請至珍愛生命數位學習網首頁，報名您所屬的職業類別課程。

珍愛生命守門人及壓力管理	21
心理健康促進系列	9
自殺防治策略及現況	30
關懷訪視實務	20
評估及資源轉介	10
病理相關及物質濫用	13
網路成癮與自殺防治	7
校園師生自殺防治	21
自殺者親友及老人自殺防治	9
媒體報導	5
職場	2
PGY訓練	6
講師培訓	1

提供各類主題之自殺防治數位課程。

臺灣自殺防治學會/全國自殺防治中心數位課程 (2/2)

- 涵蓋主題：

- 珍愛生命守門人及壓力管理
- 心理健康促進系列
- 自殺防治策略及現況
- 關懷訪視實務
- 評估及資源轉介
- 痘理相關及物質濫用
- 網路成癮與自殺防治
- 校園師生自殺防治
- 自殺者親友及老人自殺防治
- 媒體報導
- 職場
- PGY訓練
- 講師培訓

本部自殺防治通報系統首頁皆有資源彙整

The screenshot displays the homepage of the Suicide Prevention System. A red oval highlights the '關懷資源' (Care Resources) section, which is a central hub for various support services. The '關懷資源' section includes links to the 1925安心專線 (1925安心专线), 心據點 (Heart Data Points), 自殺防治系列手冊 (Suicide Prevention Series Handbook), and BSRS量表 (BSRS Scale). Below this, the '關於本站' (About This Site) section provides technical details like suggested resolution (1280*768) and supported browsers (IE10 or higher, Google Chrome). The rest of the page features three main functional sections: '帳號註冊' (Account Registration), '我要通報' (I Want to Report), and '衛生單位登入' (Healthcare Institution Login), each with its own set of buttons and descriptive text.

自殺防治通報系統
Suicide Prevention System

帳號註冊

使用本系統功能前，請先註冊您的專屬帳號

前往註冊

註冊說明

我要通報

提供醫事機構或非衛生單位者通報個案，
衛生單位者請使用憑證IC卡登入系統進行通報

前往通報

通報流程說明

衛生單位登入

提供衛生單位使用憑證IC卡登入本系統

憑證登入

申請臨時帳號

公告訊息

自殺防治通報系統擴大通報作業常見Q&A 2020/07/27

配合本部機房進行資料庫升級搬遷作業，屆時暫停本系統服務 2020/04/28

中央政府嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別預算 2020/03/31

關懷資源

1925安心專線

用陪伴打開心房，用傾聽給予力量
24小時免付費心理諮詢專線，
1925(依舊愛我)安心專線

心據點

查詢各地區
心理資源地圖

自殺防治系列手冊

下載各類
自殺防治系列手冊

BSRS量表

心情溫度計
提供BSRS量表檢測

更多電話諮詢

聯絡我們

地址 : 11558 台北市南港區忠孝東路6段488號

服務電話 : [0809-093-066](tel:0809-093-066)

E-mail : sps.mohw@gmail.com

關於本站

建議解析度 : 1280*768

建議瀏覽器 : IE10(含)以上或Google Chrome

BSRS-5線上量表

自杀防治通報系統
Suicide Prevention System

帳號註冊

實際畫面

前往註冊

註冊說明

公

自殺防治通報系統擴大通報作業常見Q&A

配合本部機房進行資料庫升級搬遷作業

中央政府嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困

聯絡我

地址

服務電話

E-mail

BSRS量表

請您仔細回想「再最近一星期中(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。

(1) 睡眠困難，譬如難以入睡，易醒 不會(0) 輕微(1) 中等程度(2) 嚴重(3) 非常嚴重(4)
或早醒

(2) 感覺緊張或不安 不會(0) 輕微(1) 中等程度(2) 嚴重(3) 非常嚴重(4)

(3) 覺得容易苦惱或動怒 不會(0) 輕微(1) 中等程度(2) 嚴重(3) 非常嚴重(4)

(4) 感覺憂鬱，心情低落 不會(0) 輕微(1) 中等程度(2) 嚴重(3) 非常嚴重(4)

(5) 覺得比不上別人 不會(0) 輕微(1) 中等程度(2) 嚴重(3) 非常嚴重(4)

★有自殺的想法 不會(0) 輕微(1) 中等程度(2) 嚴重(3) 非常嚴重(4)

檢測結果：(1) - (5) 題總分：**10** 分，自殺想法：**0** 分

主單位登入

使用憑證IC卡登入本系統

憑證登入

請臨時帳號

BSRS量表

心情溫度計

提供BSRS量表檢測

更多電話諮詢

全國社區心理衛生中心一覽表，按此前往。

(1) 至 (5) 題之總分：

- 0-5分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 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。
- 10-14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮詢或接受專業諮詢。**
- 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

★「有自殺想法」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(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

本部相關人員專業訓練有關自殺防治之課程

- 整合型心理健康工作計畫人員專業訓練課程-初階課程
 - 自殺防治基本概念及個案危險性評估
 - 社區個案管理實務概論（含精神病人及自殺防治個案管理實務）
 - 精神衛生及自殺防治相關法規基本概念
 - 自殺遺族心理歷程及關懷溝通
- 整合型心理健康工作計畫人員專業訓練課程-進階課程
 - 個案管理與追蹤輔導進階實務（含自殺防治與社區處遇實務、重複自殺個案訪視注意事項等）
- 強化社會安全網計畫社會工作人員訓練-Level1課綱
 - 服務對象認識與評估、心衛服務（含精神疾病及自殺防治）及評估工具
- 心理衛生及處遇協調社工訓練-Level2課綱
 - 自殺防治基本概念及個案危險性評估
- 照顧服務員訓練實施計畫-核心課程
 - 自殺的徵兆與預防

自殺防治仍是一個全球性的挑戰

自殺是由多重因素造成的

各部門、領域聯手加入自殺防治工作至關重要

每個人都可以為自殺防治做出貢獻

謝謝聆聽

敬請指教