

如當事人仍感到困擾，可依其意願填寫以下的簡式健康量表，或由關懷員口頭詢問並紀錄。

請你仔細回想「在最近一星期中(包括今天)」，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個你認為最能代表你感覺的答案。

	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
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

【檢測結果說明】

前5題總分：

得分0~5分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。

得分6~9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談話，抒發情緒。

得分10~14分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

得分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。

★「有自殺的想法」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分以上時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

資料來源：衛生福利部國民健康署健康久久網站，2020 (網址https://health99.hpa.gov.tw/OnlineHealth/Quiz_Bsrs-5.aspx)

如當事人於簡式健康量表總分達15分以上，或是自殺想法達2分以上，則達到自殺風險個案轉介標準，應速向機關首長報告、並通報本府衛生機關協助處理。

貼心小提醒

【關懷員的自我照顧與調適】

懂得照顧自己的人，才能照顧別人。關懷員在處理同仁的問題時，若無適當的釋放壓力，可能會一直處在身心疲乏和壓力大的狀態，進而影響到自己。因此，學習自我照顧是非常重要的喔！除了藉由充分的休息、充足的睡眠、營養均衡、規律運動及合適的休閒活動來舒緩身心疲憊感之外，更要記得心理調適及尋求支援(資源)~

♥ **心理調適**：接觸同仁負面情緒後，關懷員自身的情緒可能會受到影響，而產生一些負面想法或無力感。因此，花時間整理自己的心理狀態是需要的，除瞭解自己的有限性外，要學會觀察自己的身心變化，對自己的情緒作適當的照顧處理，以免承擔過重的負擔與壓力。

♥ **尋求支援(資源)**：除了以上的各種壓力調適方式外，關懷員遇到同仁問題時，可以與機關關懷小組成員共同討論溝通，尋求團體支持，也可以讓經驗獲得交流及傳承。



掃描QR Code



其他內外部資源及相關資訊

關懷員 安心小撒步

【溫馨關懷員】

為機關推展員工協助方案(以下簡稱EAPs)最不可或缺的第一線助人者，建構友善關懷的工作環境，營造良好互動的組織文化，有賴您對於同仁日常表現的觀察及發現異常的通報。您的一句暖心問候、一個貼心舉動，可以帶給同仁許多支持的力量喔！

感謝您加入新北市政府EAPs溫馨關懷員的行列，同仁的身心健康讓我們一起來守護。

新北市政府人事處 編印

