



臺南市立
安定國民中學



113學年度

第1學期親職教育活動



第1學期親職教育活動

目 錄

- 01 校長介紹
- 02 113 年會考考題
- 07 教務處宣導資料
- 09 學務處宣導資料
- 19 輔導室宣導資料



安定國中113學年度 校長 江怡靜 MS. CHIANG



學歷

臺灣師大教育系
英語教學組

美國賓州州立大學
教育領導所

經歷

安定國中導師、組長、
教務主任

教育局新課綱課督

沙崙高中籌備處總務組

教育理念

**ALL FOR CHILDREN
FOR ALL CHILDREN**

勤練基本功
對的事做到好
進而優勝發展

學校領導願景

和諧、創新、永續

點燃生命熱情
創造幸福校園

家長的回饋或建議

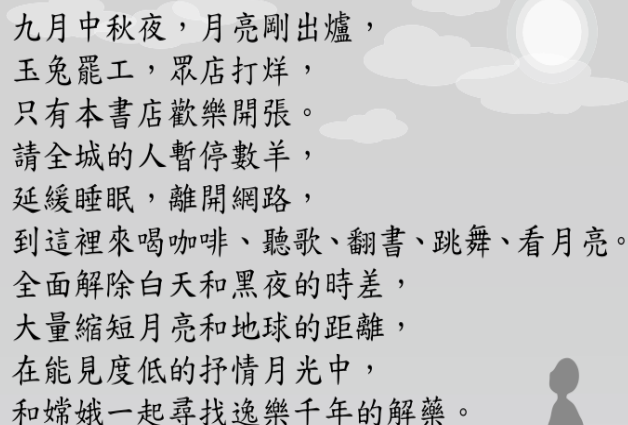


0928班親會



5. 右側是某書店開幕的廣告文案。根據內容，下列敘述何者錯誤？


- (A)融合節慶的元素
- (B)邀請民眾蒞店同樂
- (C)說明終身學習的重要
- (D)點出書店開幕日晚上營業



九月中秋夜，月亮剛出爐，
玉兔罷工，眾店打烊，
只有本書店歡樂開張。
請全城的人暫停數羊，
延緩睡眠，離開網路，
到這裡來喝咖啡、聽歌、翻書、跳舞、看月亮。
全面解除白天和黑夜的時差，
大量縮短月亮和地球的距離，
在能見度低的抒情月光中，
和嫦娥一起尋找逸樂千年的解藥。

請先閱讀以下資訊，並按題意要求完成一篇文章。

以下是一些產品文案、社群平臺、報章雜誌中常見的標題：











- ◆豪華「包糕粽」套餐——讓你考試高分過！
- ◆百年大旱——水資源去哪了？
- ◆打趴五星飯店主廚的蛋糕，竟出自國中生之手！
- ◆動漫展門票銅板價，學生族大確幸！
- ◆前車這樣做，駕駛崩潰險釀禍！
- ◆14天減體脂肪10%，實測有效！

「標題」的擬定，常運用特殊設計，以吸引大眾目光，其中可能反映了某些群眾心理或社會面貌。

請思考上述標題運用了什麼樣的設計方式？這樣的標題設計是受到什麼原因影響？背後反映了什麼現象？並結合你的生活經驗、見聞，寫下對此的觀察與想法。

BAKER'S KITCHEN
Since 1993


We Give You the Taste of the Good Life.
Want to be the first to bring our popular breads home?
Here is when they come fresh out of the oven every day.

 French bread	7:30am	 bagels	11:30am
 bread rolls	8:30am	 pretzels	2:30pm (*Friday only)
 croissants	9:30am (*Friday only)	 challah	3:30pm
 white bread	10:30am	 farm bread	4:30pm

All breads at half price after 8pm (after 7pm on Saturdays and Sundays)

MEMBERS ONLY Become a Baker's Kitchen member for **only \$100** and you can save 10% on all your shopping at Baker's Kitchen.

Business hours: Mon. to Fri., 7:30am to 9pm, Sat. & Sun., 7:30am to 8pm

 oven 烤箱

24. Kevin is going to buy some fresh bread at Baker's Kitchen. He loves white bread, his mom likes farm bread, his father enjoys bagels, and his sister eats only challah. Which is the earliest possible time for him to get all these breads for his family?
- (A) 11:00am. (B) 4:00pm. (C) 5:00pm. (D) 7:00pm.
25. What do we know about Baker's Kitchen?
- (A) It is open five days a week.
 (B) Its breads are half price one hour before closing.
 (C) Its croissants and pretzels are sold on weekends.
 (D) Its members can save \$100 when they shop on Fridays.

第 18 題

(A)



(B)



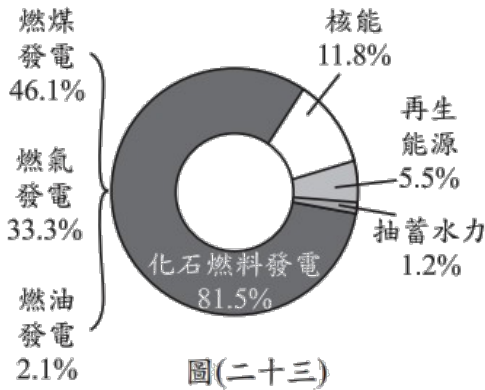
(C)



請閱讀下列敘述後，回答44~45題

再生能源包括太陽能、風力、水力、地熱、生質能等種類，具有溫室氣體排放量低等環境友善優勢，發展再生能源已成為國際趨勢。圖(二十三)為某國2020年的發電方式比例圖，表(十二)為燃煤電廠與燃氣電廠的空氣汙染物排放比較。

該國政府希望未來以能源轉型降低溫室氣體的排放，廢除核能使用、逐年增加再生能源比例，並將燃煤發電改採燃氣發電為主，兼顧用電需求與環境保護。



圖(二十三)

表(十二)
燃煤與燃氣電廠空氣汙染物排放比較

電廠	每發一度電排放 空氣汙染物(g/kWh)		
	粒狀汙染物 (TSP)	硫氧化物 (SOx)	氮氧化物 (NOx)
燃煤電廠	0.0447	0.3417	0.4155
燃氣電廠	0.0205	0.0017	0.3446

44. 根據本文，下列何者最符合該國政府對未來發電方式的期望？

(A)

發電方式 所占比例	年	
	2030	2050
燃煤發電	25%	13%
再生能源	25%	52%
燃氣發電	50%	35%
總和	100%	100%

(B)

發電方式 所占比例	年	
	2030	2050
燃煤發電	24%	11%
再生能源	25%	29%
燃氣發電	25%	30%
核能	26%	30%
總和	100%	100%

(C)

發電方式 所占比例	年	
	2030	2050
燃煤發電	55%	60%
再生能源	15%	25%
燃氣發電	30%	15%
總和	100%	100%

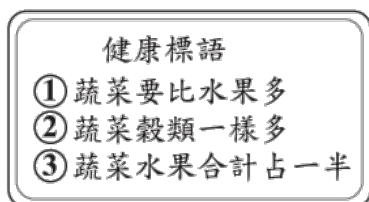
(D)

發電方式 所占比例	年	
	2030	2050
燃煤發電	22%	14%
再生能源	25%	20%
燃氣發電	45%	60%
核能	8%	6%
總和	100%	100%

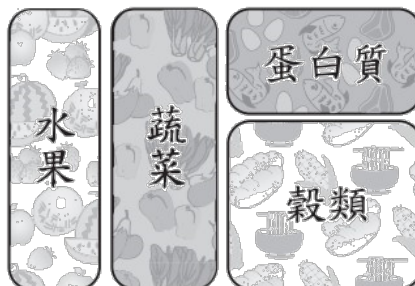
45. 根據本文，將燃煤發電改採燃氣發電為主，可達到下列何種目的？

- (A)減少每發一度電時所需耗費的金錢
- (B)減少每發一度電時空氣汙染物的排放
- (C)增加再生能源在整體能源使用的比例
- (D)增加每發一度電時所排放的溫室氣體量

1. 「健康飲食餐盤」是一種以圖畫呈現飲食指南的方式，圖畫中各類食物區塊的面積比，表示一個人每日所應攝取各類食物的份量比。某研究機構對於一般人如何搭配「穀類」、「蛋白質」、「蔬菜」、「水果」這四大類食物的攝取份量，以「健康標語」說明這四大類食物所應攝取份量的關係如圖（十七），並繪製了「健康飲食餐盤」如圖（十八）。



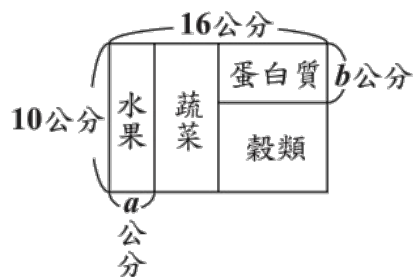
圖（十七）



圖（十八）

請根據上述資訊回答下列問題，完整寫出你的解題過程並詳細解釋：

- (1) 請根據圖（十七）的「健康標語」，判斷一個人每日所應攝取的「水果」和「蛋白質」份量之間的大小關係。
- (2) 將圖（十八）的「健康飲食餐盤」簡化為一個矩形，且其中四大類食物的區塊皆為矩形，如圖（十九）所示。若要符合圖（十七）的「健康標語」，在紙上畫出圖（十九）的圖形，其中餐盤長為 16 公分，寬為 10 公分，則 a 、 b 是否可能同時為正整數？



圖（十九）

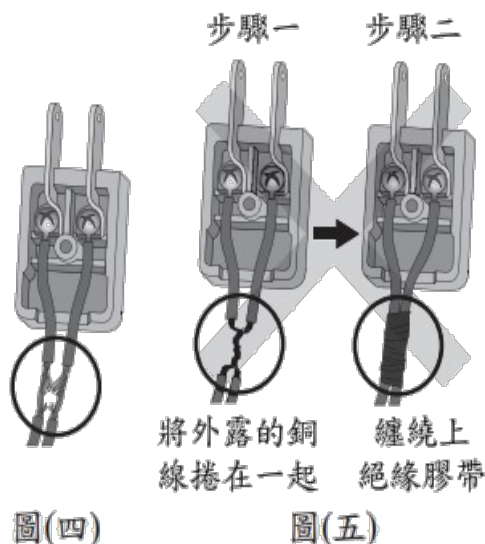
13. 圖（八）為阿成調整他的電腦畫面的解析度時看到的選項，當他從建議選項 1920×1080 調整成 1400×1050 時，由於比例改變 ($1920 : 1080 \neq 1400 : 1050$)，畫面左右會出現黑色區域，當比例不變就不會有此問題。判斷阿成將他的電腦畫面解析度從 1920×1080 調整成下列哪一種時，畫面左右不會出現黑色區域？

- (A) 1680×1050
- (B) 1600×900
- (C) 1440×900
- (D) 1280×1024



圖（八）


6. 小健家中電扇插頭處的電線被老鼠破壞而導致銅線裸露，如圖(四)。小健取來絕緣膠帶試圖修復，步驟如圖(五)。家人認為小健的修復方式並不適當，其原因最可能為下列何者？
- (A) 插電後電扇雖會轉動，但轉動速率下降
 (B) 插電後電扇雖會轉動，但耗電量將上升
 (C) 插電後電線會發生短路，可能引發電線走火
 (D) 插電後，流過電扇的電流將變大，導致電扇轉動速率過快而發生危險



圖(四)

圖(五)

34. 圖(十八)是小安過去的網路貼文，圖(十九)是當時動物之家認養規定的部分內容：

 **小安**
 前年，我投完票後的星期三，是我養貓生活的起點。為了符合認養規定，我拜託爸爸跟我去動物之家辦理手續，認養一隻貓回家。這次，又是投完票後的星期三，認養規定沒變，但我已經能自己辦理手續，我打算去動物之家認養第二隻貓。

圖(十八)

認養規定
 一、申請人：年滿20歲且無棄養紀錄之民眾，並攜帶身分證明文件親自到現場辦理手續。未滿20歲者，以其法定代理人或法定監護人為申請人，並由申請人攜帶身分證明文件親自到現場辦理手續。

圖(十九)

根據圖(十八)、圖(十九)的內容判斷，小安參與的這兩次投票，先後順序最可能為下列何者？

- (A) 地方選舉、中央選舉
 (B) 地方選舉、公民投票
 (C) 中央選舉、公民投票
 (D) 公民投票、中央選舉

會考題目跨領域、重文意理解、分析比較、統整歸納、有議題、看圖表、與生活情境結合！平常就要培養這些能力，結合知識、技能及情意。

請參考：未來 Family 週刊- 113 會考題目全解析

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/weekly/index/177/1>

教務處宣導事項

家長們好，以下為教務處本學期重要活動及業務。並期待與您成為孩子背後的推手。若有任何貴子弟在學習上，獎助學金申請或升學上的需要，歡迎來電教務處：592-2003，分機 13、24 及 35。

本校積極推動相關教育政策，奠定學生學力基礎：

一、厚植英語能力：

配合行政院 2030 雙語國家政策發展政策，本校相關英語教學活動、雙語情境布置、英語雜誌廣播教學、全英語溝通能力提升及參與英語文競賽等將持續進行。

二、培養終身閱讀習慣：

學習是為現在未來的生活做準備，有終身閱讀習慣，才能有良好的學力基礎、溝通表達能力及解決問題能力等。本校除在彈性課程中加深加廣國語文及英語文的閱讀理解教學，也在每週二及週四推廣晨讀活動，由導師帶領學生一同沉浸在閱讀的寧靜及知識的喜悅中。

※整合閱讀推動計畫資源，教育局已於109年6月12日建置閱讀平臺

「布可星球」，提升閱讀素養。<http://read.tn.edu.tw/>。歡迎親師生多加用。

三、依據 108 年 6 月 28 日「國民小學及國民中學學生成績評量準則修正條文」第 12 條規定，及「臺南市國民中學學生成績評量補充規定」第 13 條規定：「國民中小學學生修業期滿，符合下列規定者，為成績及格，由學校發給畢業證書；

未達畢業標準者，發給修業證明書：

(一) 學習期間扣除學校核可之公、喪、病假，上課總出席率至少達三分之二以上，且經獎懲抵銷後，未滿三大過。

(二) **八大學習領域有四大學習領域以上，其各學習領域之畢業總平均成績，均達丙等以上。**」前開規定適用於自中華民國一百零八年八月一日以後入學國民中小學之學生。**畢業總成績（六學期平均）有四大學習領域達丙等（亦即 60 分）以上。**

衷心期盼家長在貴子弟的國中階段學習裡，勉勵孩子努力學業，關心孩子在學習是否有遇到困難，結合親師力量，在學校和家長共同努力下，幫助孩子順利畢業、能夠適性入學下一求學階段。

課程計畫

歡迎家長至本校校網→點擊首頁中央的「課程計畫」圖示

→點擊最後一項

C9-4學校各年級成績評量計畫



即是本校 113 學年度學生領域成績評量作業要點，請家長參考多元評量方式及各領域多元評量內容/比例、補考規定及方式、與相關成績評量規定。

四、鼓勵參加學生校內外各項比賽，開展學生多元能力。

五、增設提升學力表現的課程、活動：

- (一) 夜間自習；
- (二) 九年級學藝性社團；
- (三) 全校性學習扶助課程；及
- (四) 全校性第八節。

六、考試/ 升學資訊：

(一) 臺南市十二年國民基本教育資訊網：<http://12basic.tn.edu.tw/>

(二) 國中教育會考網站：<https://cap.rcpet.edu.tw/history.html>

(一)



(二)



(三) 本校考試/ 升學資訊專區：

安定國中校網→點擊首頁左上方工作列的「校園資訊」

→點擊「考試/ 升學資訊專區」，

內含本校考試規則、臺南區免試入學比序項目.....等等相關資訊。



學校與家長是教育的合夥人，在孩子的成長路上攜手並進！



社群網購5大疑點？



透過臉書社團購物

(臉書並不是購物平臺，很容易遇到一頁式廣告及社團購物詐騙)



價格遠低市場行情

(有想過商品的價格那麼便宜是要賺什麼？又不是要當善心人士)



權威明星代言加持

(確定真的是明星本人代言？要不要去本人的社群帳號查證看看)



特別標榜限時限量

(如果不寫限時限量這幾個字，怎麼有辦法激起大家的購物欲呢)



要求私下匯款交易

(想方設法逃避第三方支付平臺，讓你匯出去的錢不容易追回來)

臺南市政府警察局



釣魚簡訊

點下去前多想想
小心求證不心慌

絕對有詐

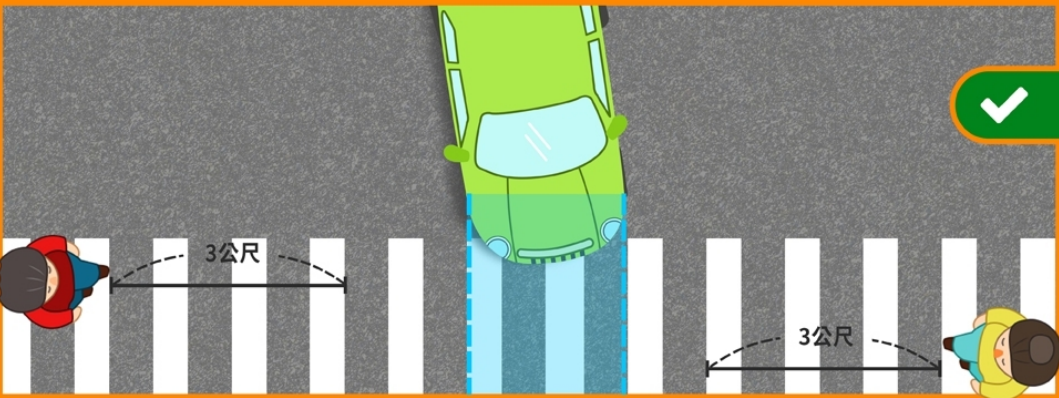
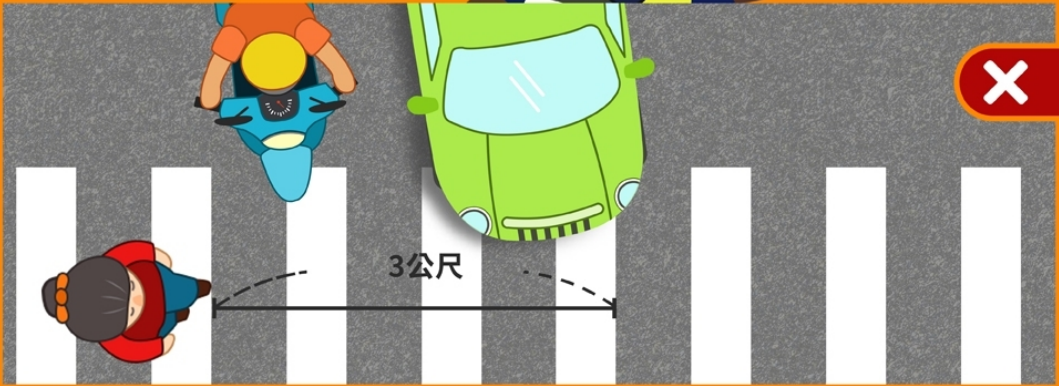
請找好朋友

165 專線

臺南市政府警察局

壓線警告

車輛沒有停讓？安全路口，你已出局！



小提醒 未停讓行人 最高罰**6000元**

行人也要保護自己

人 穿越道路時，應走...



行人任意穿越馬路處新臺幣500元罰鍰

道路交通管理處罰條例第44條

加重罰鍰

不停讓行人

處1,200元~**6,000元**罰鍰

不停讓視覺功能障礙者

處2,400元~7,200元罰鍰



新增罰則

肇事致人受傷

處7,200元~3萬6,000元罰鍰 + 吊扣駕照1年

肇事致人重傷或死亡

處7,200元~3萬6,000元罰鍰 + 吊銷駕照

登革熱症狀勿輕忽 就醫通報不延誤



外出記得噴防蚊液。



- 1 前往登革熱流行地區可穿著輕薄淺色長袖衣褲，塗抹經衛生福利部許可之防蚊液。
- 2 返國後：回國後2週內持續做好個人防蚊措施、1個月內暫緩捐血。

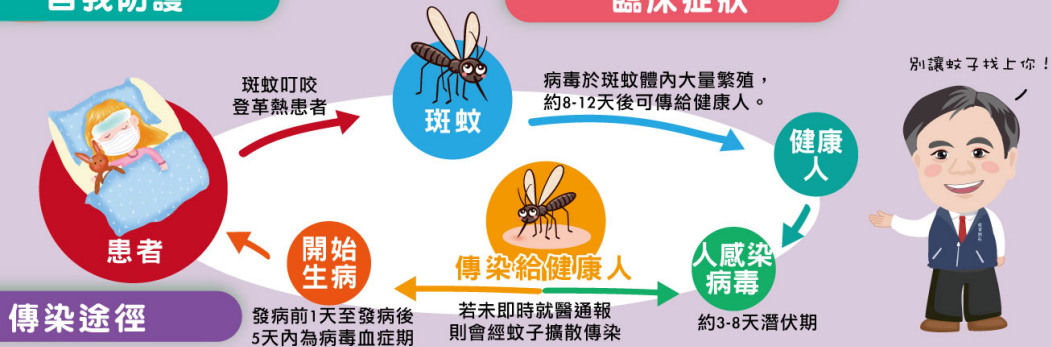
自我防護



應盡速就醫

主動告知醫生本市疫區活動史及東南亞國家旅遊史。

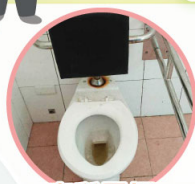
臨床症狀



傳染途徑

臺南市政府教育局 112.07.06

隨手清容器 孳子不孳生



廁所馬桶

巡

經常巡檢

倒

倒除積水

清

環境清理

刷

刷洗容器



水溝/陰井



帆布

1 結合防疫地圖，分區分工定期巡檢，雨後加強巡檢頻率。

2 留意住家環境，清除積水，避免孳生病媒蚊。

3 查獲陽性孳生源依傳染病防治法處新臺幣3,000元以上1萬5,000元以下罰鍰。



掃地用具



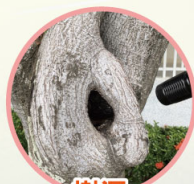
水桶



冷卻水塔



工地



樹洞



廢棄輪胎

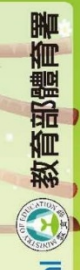
臺南市政府教育局 112.07.06

全民暢快泳起來 水域安全做伙來

防溺十招

- 1** 戲水地點需合法，要有救生設備與人員
- 2** 避免做出危險行為，不要跳水
- 3** 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心
- 4** 不要落單，隨時注意同伴狀況位置
- 5** 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水
- 6** 不可在水中嬉鬧惡作劇
- 7** 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳
- 8** 不要長時間浸泡在水中，小心失溫
- 9** 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水
- 10** 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

相關資訊網站：
 學生游泳能力121網站 www.sports.url.tw
 游泳Go健康 www.sa.gov.tw/SAC_Swim/index.html

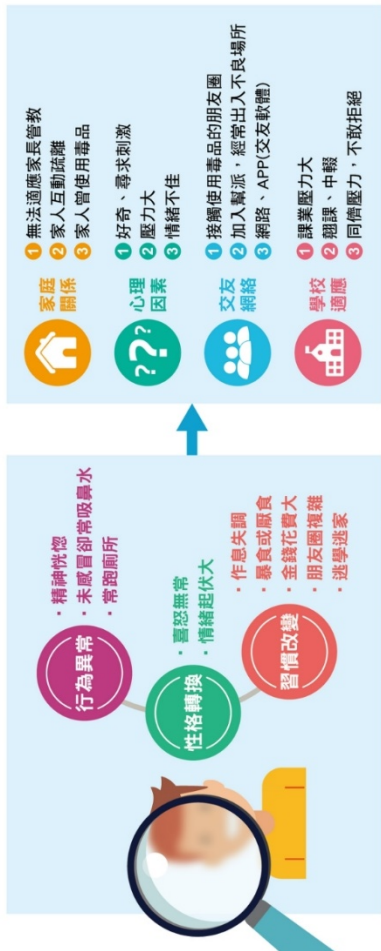


教育部體育署

家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。



提醒家長們，這些管道可以幫助您！

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，保護孩子遠離毒害！

學校政府單位

教育部
 家庭教育中心諮詢專線：
 (02)412-8185

學校資源
 春暉小組輔導戒治：
 • 輔導課程
 • 尿液篩檢

社政單位
 各地方政府社會局(處)的協助資源：
 • 家庭親職教育
 • 社福資源提供



醫療輔導單位

毒防中心
 毒品危害防制中心的協助資源：
 • 諮詢服務
 • 輔導追蹤

醫療單位
 醫療單位的協助資源：
 • 門診及住院治療
 • 藥師衛教及諮詢



警政單位

警政單位
 警政單位的協助資源：
 • 法律諮詢
 • 轉介服務

少年輔導委員會
 少年輔導委員會的協助資源：
 • 個案輔導及諮詢
 • 預防宣導

戒成專線 **0800-770-885**

(請請您，幫幫我)



反毒大本營



教育部防制學生藥物濫用粉絲團



教育部防制學生藥物濫用資訊網



教育部 關心您

了解孩子

別讓他誤入歧

毒



家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類百百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，更易引發青少年誤食，且為混合性毒品，危害更加乘！

1級毒品 如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等

2級毒品 如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等

3級毒品 如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等

4級毒品 如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐配眠等

混合性新興毒品

市售改裝
混合填充



破壞原貌再包裝
有拆封痕跡

山寨品牌
混合填充



包裝完整
無拆封痕跡

可愛造型
卡通圖樣



以特殊造型
吸引青少年食用

糖衣外表
零食外貌



以糖果樣式混淆
引誘青少年誤食

假投資結合假交友詐騙

養套殺懶人包 疍貪賸雞籠



社群或交友網路平台發布投資訊息，利用感情攻勢宣稱保證獲利、穩賺不賠設下假投資陷阱。

邀請加入假客服或分析師群組，教學投注或代操，透過群組成員分享獲利洗腦吸引，初期投資顯示獲利，引誘鉅款集資。

集資加碼後，編造各種理由延遲出款，直接凍結帳號，關閉網站，退出群租，聯繫不上。

投資報酬伴隨風險 勿信不明投資管道 聯絡警方小心求證

專線 一六五

f 臺南市政府警察局



感染腸病毒 一定要在家休息嗎？



要！因為傳染力強又長！

多種傳染方式

- 腸胃道** ▶ 處理排泄物、食用病患接觸過的水、食物
- 飛沫** ▶ 咳嗽、打噴嚏
- 接觸** ▶ 接觸病患皮膚紅疹內的水泡、病患糞口或飛沫接觸過的物品

傳染期長

- 病毒可在物品表面存活數天
- 發病後一週內，都有傳染力

感染腸病毒，聽從醫囑且在家休息不上學、不出入公共場合，避免造成群聚感染！

電子煙易成癮 多重危害損健康



危害1
有尼古丁，具高度成癮性，無助戒菸

電子煙油1小瓶
尼古丁含量約**200**支菸=**x10**倍

危害2
含高濃度尼古丁，易過量造成中毒

危害3
具爆炸危險性，自燃爆炸事件頻傳



危害4
含一級致癌物
甲醛、亞硝胺



危害5
市售來源不明，易添加大麻、亞非他命等毒品



免費戒菸專線 **0800-63-63-63**

備註：本報圖係由菸商提供

對抗熱傷害

想享受盛夏時光，
又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

預防熱傷害撇步123

撇步1 多喝白開水

要定時喝！
不要等到口渴才喝。

- 飲用室溫的水。
- 運動前2-3個小時喝水500cc。
- 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
- 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。

撇步2 選對時地

溫度濕度都要緊！

- 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 濕度過高的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。



誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、
高樓層住戶、老人、小孩、
精神疾病患者、心肺疾病患者、
行動不便及生活無法自理者。

如果身旁的人出現了體溫高於
40℃、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩
的症狀，代表可能發生中暑了！

此時，可以迅速離開高溫的環境，
設法降低其體溫。解開束縛
的衣服，用毛巾或海綿浸
水拍拭身體，或是在其身上
擦冰並扇風，並儘速就醫。



衛生部 國民健康署
Health Ministry of the Republic of China
Ministry of Health and Welfare

委託社團法人台灣急診醫學會製作
本宣導專張經由國民健康署防書防制及衛生保健基金支應

更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>

注意

你該這樣做

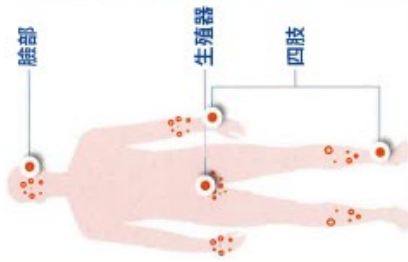
猴痘



國內已有本土猴痘案例，民眾若前往流行地區或國內高風險場域，
應避免與不特定人士親密接觸。

如有任何疑似症狀，請佩戴口罩並立即就醫告知旅遊史、高風險場域
暴露史與接觸史。

+ 症狀好發部位



+ 猴痘症狀

出現不同型態的皮膚病灶，如：皮疹、水泡、膿疱



+ 可能伴隨症狀



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

www.cdc.gov.tw

922的經理人
www.facebook.com/TWDCD

Taiwan CDC
LINE

瓦斯使用安全診斷表



菸害防制法修正重點

菸害防制法修正草案已於今(112)年2月15日修正公布，該法第4條第1項第4款自112年4月1日施行；第9條第2項、第29條第1項第3款及第3項有關販賣菸品有同條第1項第3款情形之罰則自113年3月22日施行；其餘條文自112年3月22日施行，有關菸害防制法修正重點如下：

全面禁止電子煙 (第15條)

禁止製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用

嚴查加熱菸 (第7條)

指定菸品須經健康風險評估審查核定，始允許其開始或繼續製造輸入、販售

擴大禁菸之室內外公共場所 (第18條)

- 大專院校、幼兒園、托嬰中心及居家式托育場所 **全面禁菸**
- 酒吧、夜店 **室內不得吸菸** (除有設符合規定之負壓、獨立空調吸菸室外) (修法後取消晚上9點後，18歲以上使得進入之例外場所規定)

提高禁菸年齡至20歲 (第16條)

未滿20歲不得吸菸

加重相關違規罰責

陪你破浪前行

守護生命，人生旅程不孤單

乘風破浪的同時，
倘若有人能敏銳、溫柔的接住我們，
或許我們能感到有勇氣繼續前航。

臺南市政府教育局

學生輔導諮商中心 06-2521083 <http://cs.tn.edu.tw>



家庭教育諮詢專線412-8185

家庭教育中心 關心您



伴侶相處 / 婆媳關係 / 親子溝通 / 子女教養 / 婚前交往 / 情緒調適 / 家庭資源 / 生活適應

廣告

心情溫度計 (簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中（包含今天）」，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

得分與說明

前5題的總分：

- 0-5分 一般正常範圍
 - 6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒
 - 10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
 - 15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢
- ★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

您的心情是幾度？想知道就來測量一下吧！

請想一想，最近一個星期（含今天）裡，下列敘述的問題讓您感到困擾的最重程度，並圈選您認為最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表 (BSRS-5)

	不會	輕微	中等程度	嚴重	非常嚴重
(1) 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
(2) 感覺緊張或不安	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

心情溫度計

您測出來的溫度，代表著...

(1) 至 (5) 題之總分：

- 0~5分：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，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，需高關懷，建議轉介精神科治療或接受專業輔導。

★ 「有無自殺想法」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分以上時，建議至精神科就診。

