

心底的小維特 你還好嗎？

撰文◎急診社工師 白羽鎮

《少年維特的煩惱》是德國作家歌德的半自傳體小說，描寫一場青春的苦戀，以及抒發內心真摯、豐沛的情感。最近有什麼事，令您感到厭煩嗎？是工作、學業、人生課題，還是人與人之間相處的問題呢？而這些煩惱又已持續了多久呢？不妨停下腳步，傾聽自己的「內心」，聽聽看，或許「它」有話想對您說。

一位左手腕淌滿紅色鮮血的少女，低頭垂髮緩緩走入本院急診室，警衛大哥見狀連忙上前關心：「妹妹啊！你的手是怎麼了？怎麼一直在流血？」少女低頭沒有回應。位在門口處的檢傷護理師很快地反應過來，判斷是一位試圖割腕自傷的未成年少女，立刻給予分級檢傷及初步的傷口止血……

辦公室電話鈴聲響起，急診的護理師通知社工室：「一名大學生個案自殺割腕，請社工協助評估、通報。」「好，我馬上過去。」當我走到急診室時，看著座位區的病人，一眼

就認出那名手腕包著紗布圈的低頭少女；我靠近她，呼喚她的名字，少女才緩緩抬起蒼白的臉，眼神中透露著無助和絕望，我能感受到女大生的心靈正經歷著極度痛苦，於是立刻上前給予關心，讓她感受到安全感與關懷。當我再次開口詢問情況時，她才說出了內心的苦痛，原來她正面臨著來自學業和人際關係的壓力，加上家庭問題的困擾，使她感到無法喘息，話語中透露出許多累積已久的情緒壓力。

在與她會談的過程中，我試圖理解她的內心世界，並提供適切的同理支持及傾聽。讓她

知道自己並不孤單，我們願意和她一起面對困難，並幫助她釐清對問題的想法和感覺。同時，我們也聯繫了她的家人和學校導師，希望能夠提供更多的支持和協助。

最後，在我們的陪伴關懷下，少女似乎找回了一點平靜和信心。她開始能試著表達出對未來的一絲想法，並願意接受後續治療和幫助。醫療團隊也承諾會持續關注她的狀況，確保她能夠得到支持和照顧。我們也明白，這名少女踏出去急診之後，未來還需要有人繼續陪伴她走一段人生道路……

這樣的場景，對於每日在醫院急診場域奔波的我們而言，早已屢見不鮮；但對患者來說，其內心所建構的「全世界」正在崩塌，如何讓他的生命重新獲得詮釋並再次運轉起來，是極重要的生命議題。因此，為了使民眾能夠及早、初步辨識個人的心理照護需求，進而提供所需之心理衛生服務，臺大醫院精神科李明濱教授等人引進Derogatis所編著之精神症狀量表（Symptom Check List 90-R，以下簡稱SCL-90-R），修訂為簡式症狀量表（Brief Symptom Rating Scale，以下簡稱BSRS-50）3，再以此症狀量表針對721住院病患做篩檢，簡化編製成簡式健康量表（BSRS-5）4，也就是俗稱的心情溫度計（衛生福利部心理健康司，自殺防治手冊系列12）。

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
- ★ 有自殺想法評分爲2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

圖片來源：社團法人自殺防治學會網站

「簡式心情溫度計」是一種用於衡量人們情緒狀態的工具，目的在於協助民眾簡單辨識自己的情緒狀態。以簡單易懂的方式呈現，使用者可以根據自己當前的心理狀態，選擇相對應的分數指標，以便快速地辨別出自己的心理狀態，民眾可以輕鬆地使用與理解。

關懷不斷線

- 衛福部24小時免付費安心專線—1925
- 民間單位24小時免付費生命線—1995
- 張老師生命專線—1980
星期一至星期六 09:00-21:00；
星期日 09:00-17:00

