

## 簡易老年憂鬱量表(GDS-15)

親愛的長者及長者親友們：

老化是無可避免自然發展過程，除了透過飲食、運動等方式提升身體狀況外，您們曾經關心過自己或親友的心理狀況嗎？歡迎 65 歲以上長者或長者親友們填寫「簡易老年憂鬱量表」（請點選下方網址），藉由本工具可以隨時幫助您掌握自己目前心理的狀態。請您仔細圈選近一個月內最能代表您感覺的答案。

<https://goo.gl/forms/uH7fn1G11gEi5CVC2>

### 分數與解釋

0~4 分：看來您是快樂銀髮族，請繼續保持並跟朋友分享快樂的秘訣吧！

5~9 分：您的心情已經影響生活作息了嗎？試著找人把困擾說出來，可直撥免費安心專線「0800-788-995(請幫幫救救我)」。

10~15 分：看來您超鬱悶的，需要協助嗎？請於星期二、四及五(上午 8:30~11:30、下午 13:30~16:30)可撥打(02)2739-0997 預約臺北市立聯合醫院附設大安門診部心理諮商門診。

## 溫馨專線 溫暖你心

提供您免費心理諮詢專線，手機直撥也免費～

專線名稱	電話號碼 市話、手機直撥	服務時間	備註
安心專線	0800-788-995	24 小時	自殺防治諮詢
男性關懷專線	0800-013-999	09:00-23:00	衛生福利部男性家人關係、家庭衝突諮詢專線
生命線協談專線	1995 (要救救我)	24 小時	
福利關懷專線	1957	24 小時	衛生福利部
婦幼保護專線	113	24 小時	衛生福利部
張老師專線	1980	24 小時	
老朋友專線	0800-228-585	上班時間	衛生福利部 長者心理、福利諮詢

