

心理健康是您的權利

談到「心理健康」大家會想到什麼呢？情緒不穩、憂鬱症、精神疾病？可能有不少人都覺得「這個議題跟我沒關係！」

其實「心理健康不只是沒有生病」，它跟我們生活遇到的大小事都有關聯，包括談話技巧、人際關係、情感議題、家庭溝通、職場應對、生涯探索等，我們可以透過認識與學習心理健康技巧，讓那些總是「卡卡的」情境或關係，找到解決之道！

心情溫度計 (簡式心理健康量表BSRS-5)

請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，以下6個問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後填寫一個認為最能代表您感覺的答案，最後合計1~5項您所填寫的數字為總分。

- | | | | | |
|----------------------|--------------------------|----|---|--------|
| 1. 感覺緊張不安 | <input type="checkbox"/> | 合計 | 分 | 0 完全沒有 |
| 2. 覺得容易苦惱或動怒 | <input type="checkbox"/> | | | 1 輕微 |
| 3. 感覺憂鬱、心情低落 | <input type="checkbox"/> | | | 2 中等程度 |
| 4. 覺得比不上別人 | <input type="checkbox"/> | | | 3 厲害 |
| 5. 睡眠困難，譬如難以入眠，易醒或早醒 | <input type="checkbox"/> | | | 4 非常厲害 |
| 6. 有自殺的想法 | <input type="checkbox"/> | | | |

0 - 5分 OK! 您的身心健康狀況不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得。

6 - 9分 您可能要注意自己的情緒狀況，盡量放鬆心情。

10-14分 您目前可能有情緒困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談，相關資源請見心理資源。

15分+ 您可能需要醫療專業的協助，請立即尋求專業醫師或相關人員協助處理。

第6題 若本題評分為2分以上(中等程度)時，建議尋求專業諮詢或精神科治療。

交通方式



▲ 捷運忠孝新生站

214、505、643、668、675、72、松江新生幹線
109、214、222、226、254、280、676、680

★ 忠孝國小

212、212、直達、忠孝幹線、262、299、605

公車：請於上圖中標示車站下車，步行約5~10分鐘即可到達本中心。

捷運：搭乘板南線(藍線)/中和新蘆線(橘線)，至忠孝新生站2號出口，步行約5~10分鐘即可到達本中心。

地址：臺北市中正區金山南路1段5號
行政電話：(02) 3393-6779
(服務時段：週一到週五/上午9時到晚上10時)
傳真號碼：(02) 3393-6588
網址：mental-health.gov.taipei

諮詢專線

02-3393-7885

週一到週五/上午9時到晚上10時 (請幫幫我)



臺北市社區 心理衛生中心

簡介



Taipei community
mental health center



臺北市衛生局



緊急災難心理衛生服務

遭遇意外或災難事件讓您心靈受創嗎？
請撥(02) 3393-7885社區心理衛生中心安心專線！



心理衛生資訊索取

您生活中有遇到情緒/溝通
或生涯規劃等心理困擾嗎？
社區心理衛生中心可以提供
您衛教訊息哦！



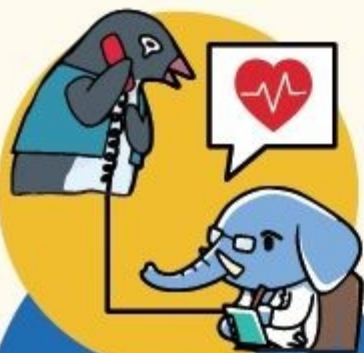
心理健康專業人員暨種子人員培訓

想增進自己在職場、校園、社區的心理韌性嗎？
社區心理衛生中心培訓課程幫助您！



心理衛生 服務諮詢與轉介

您有心理困擾需要諮詢嗎？
請撥(02) 3393-7885讓社
區心理衛生中心協助您！

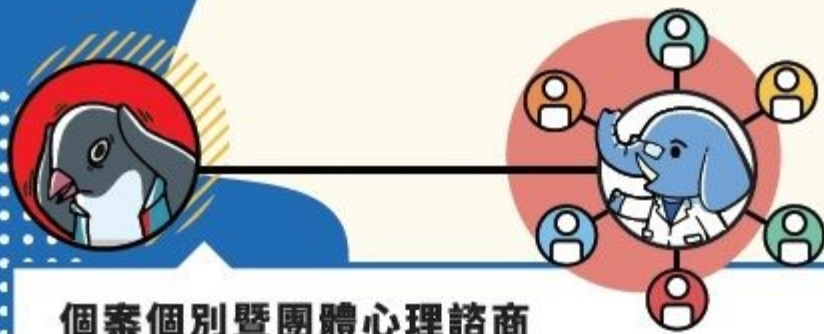


心理衛生成長課程

想讓自己心理更健康嗎？社區心理衛生中心在長者、職場、校園、周產期、網路都有規劃不同的課程及成長團體，歡迎您一起參與！

個案個別暨團體心理諮商

您身邊有親朋好友需要心理師的協助嗎？請撥(02) 3393-7885
讓社區心理衛生中心協助您！



臺北市社區心理衛生中心
官方網站



臺北市社區心理衛生中心
官方LINE



臺北市社區心理衛生中心
-傾聽each來 粉絲專頁