心情低落想找人聊聊嗎？
這裡有溫暖陪伴！

若長期陷入失落
覺得生活失去色彩時
專業人員能協助你/妳
找回平衡與希望

各縣市社區心理諮商服務

心情溫度計APP

想傾訴的心聲，我們願意傾聽

委外預約諮商服務專線

1、抱抱：02-2883-5477
2、振芝：02-2506-9169
3、初色：02-2521-0212
4、擁抱：02-8792-0568
5、看見：02-2775-1051
6、初和：02-2701-3392

臺北市政府警察局　關心您

你的心需要休息嗎？
這裡有支持等著你！

當生活因情緒困擾
失去原有的節奏
專業的陪伴能幫助你/妳
重新找回自己的步調

各縣市社區心理諮商服務

心情溫度計APP

今天的你，也要記得好好照顧自己～

委外預約諮商服務專線

1、抱抱：02-2883-5477
2、振芝：02-2506-9169
3、初色：02-2521-0212
4、擁抱：02-8792-0568
5、看見：02-2775-1051
6、初和：02-2701-3392

臺北市政府警察局　關心您

內心霧霧的？
我們幫你把光打亮！

當生活因情緒困擾
失去原有的節奏
專業的陪伴能幫助你/妳
重新找回自己的步調

各縣市社區心理諮商服務

心情溫度計APP

心理的重量，我們可以一起承擔～

委外預約諮商服務專線

1、抱抱：02-2883-5477
2、振芝：02-2506-9169
3、初色：02-2521-0212
4、擁抱：02-8792-0568
5、看見：02-2775-1051
6、初和：02-2701-3392

臺北市政府警察局　關心您

◎尋求專業援助專線

警政署關老師專線　0800-615-885
臺北市政府警察局謝老師專線0800-081-819
臺北市政府「員工協談室」02-2345-1995
6家委外預約諮商服務專線
★初色：02-2521-0212　★擁抱：02-8792-0568
★看見：02-2775-1051　★振芝：02-2506-9169
★抱抱：02-2883-5477　★初和：02-2701-3392

◎減壓方式

1、運動休閒：放慢腳步、享受生活
2、紓壓管道：透過觀看戲劇或影片，讓情緒健康流動或發洩出來
3、接納情緒：接納自己的負能量，放下他人對自己的期待
4、情緒支持：宜向適當對象傾訴，尋求疏解
5、工作分層：設定可行目標，加以分層，由最容易開始，逐次進行
6、理性認知，接受專業協助
7、尋求團體或信仰支持力量

各縣市社區心理諮商服務　心情溫度計APP

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

臺北市政府警察局　關心您