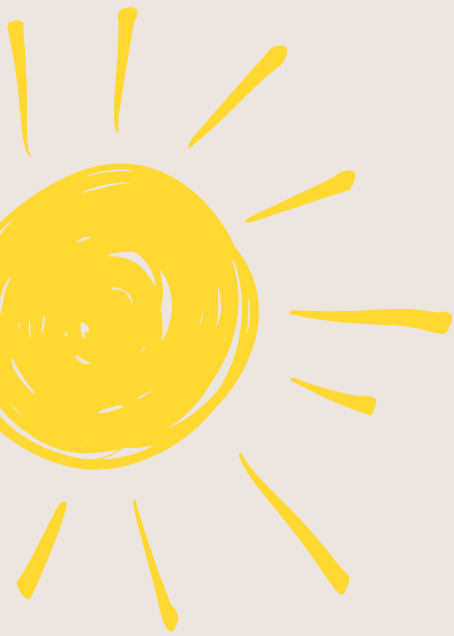




話說回來，我們要怎麼評估自己近期的心情狀態好不好呢？我們可以透過**心情溫度計**(簡式健康量表)，以6個簡單的問題評估近期的身心狀態，內容涵蓋睡眠、情緒、自我價值感、自殺意念。提醒你，如果「有自殺的想法」這題勾選了2分以上，我猜想你最近可能遭遇了一些事，或是你其實已經感受到痛苦及壓抑一陣子了，這種感受很難輕易對他人訴說，但我想告訴你，你並不是孤單一個人，我們願意陪伴你一起面對遭遇到的困難，傾聽你的煩惱。

我們可以從哪裡開始尋求協助呢？可以參考附件的心理衛生資源彙整，除了社區醫療機構，你也可以撥打**1925安心專線**，或是尋求學校輔導老師的協助。最後，想提醒同學，求助是一個勇敢面對問題的表現，如果你勇敢求助了，不要忘記給自己一點掌聲！

敬祝 日暖安康

蔣萬安 市長



附件——心理衛生資源彙整

👉 如果你想尋求心理師或精神醫療協助...



校園醫療網絡地圖

由臺北市政府自殺防治中心整合包含衛生局57家精神醫療院所與31家心理諮商/治療所(其中22所心理諮商/治療所有提供視訊諮商服務)，皆可提供針對青少年族群之精神醫療服務。



社區心理衛生中心

提供心理健康資訊索取、諮詢專線、心理健康活動及心理諮商門診。依衛福部社會安全網第2期計畫，各社區心理衛生中心增設心理衛生、精神醫療專業人員，如：職能治療師、護理師及臨床、諮商心理師等，提升就近在地化之心理衛生資源使用及專業服務。



青少年心理健康門診

聯合醫院各院區皆有提供，為心理師/社工師/精神科醫師聯合門診，提供台北市青少年及家長心理健康及精神醫療特約門診服務。點選各院區後，選取「精神醫療」之「兒童青少年門診」選項。

📍地點 | 聯合醫院各院區

🕒時間 | 詳見各院區門診表



家長親職特別門診

增設於聯合醫院松德院區，因應多元化親職議題，由經驗豐富的兒童青少年精神科醫師提供家長完整的諮詢時間，有利進行深度會談，該門診採自費預約制。

📍地點 | 聯合醫院松德院區

🕒時間 | 每週二上午9:00-11:50



社區心理諮商門診-青少年諮商診次

由臨床/諮商心理師針對青少年族群提供服務，每診次諮商時間30分鐘，當日門診最多可連續預約兩個諮商診次。

📍地點 | 臺北市中正區社區心理衛生中心

🕒時間 | 每週二下午14:00-14:30



15-45歲青壯世代心理健康支持方案

衛生福利部於113年8月1日至114年12月31日補助15-45歲民眾，每人至多3次免費心理諮商，可至該方案網站查詢心理諮商合作機構等相關資訊並逕洽服務機構預約。

小叮嚀 進到門診或諮商室，我們可以和醫師、心理師分享以下資訊：

- (1) 最近兩週面臨的主要壓力源(學業、人際、家庭、感情等)。
- (2) 病史(長期的疼痛、慢性疾病、物質成癮等)。
- (3) 最近兩週任何不太尋常的狀態(失眠、吃不下、忘東忘西、聽到耳邊有人在說話、反覆的負面念頭等)。

 如果精神科、諮商對當下的你來說有困難，你也可以試著撥打專線，和線上人員討論自己的狀況...

1925專線

衛生福利部的免付費專線，主要提供心理諮詢及自殺危機即時介入、評估、轉介及第三者通報等自殺防治相關服務。服務時間：全年無休，24小時在線

社區心理衛生中心諮詢專線 02-3393-7885

提供心理困擾諮詢、心衛中心各類活動諮詢。

服務時間 | 星期一至星期五(上班日) 9:00-22:00

1999轉8858(幫幫我吧)

臺北市政府自殺防治中心諮詢專線，提供自殺防治相關知能、通報諮詢。

服務時間 | 全年無休，24小時在線

生命線 1995

免付費民間團體專線，提供各種心理困擾問題協助。

服務時間 | 全年無休，24小時在線

張老師 1980

民間團體專線，提供情緒困擾、生活適應問題之協助。

服務時間 | 星期一至星期六9:00-12:00、14:00-17:00、18:00-21:30/星期日9:00-12:00、14:00-17:00

男性關懷專線 0800-013-999

免付費政府專線，提供給想解決家人關係衝突(包括夫妻、親子、手足及親屬等)、家庭暴力困擾或想促進家人關係之男性朋友協助。

服務時間 | 全年無休，9:00-23:00

 在校園中，你可以尋求輔導老師的協助，經輔導老師評估，將有機會轉介 臺北市學生輔導諮商中心資源!



臺北市學生輔導諮商中心

提供國小至高中職個別或團體諮商、家庭或社區訪視、外展服務、學生之心理或行為輔導諮詢服務、資源整合與轉介、危機處理等以校園為中心之豐富資源。

諮詢專線 | 02-25630116(提供教師、家長、學生單次性輔導議題諮詢)

服務時間 | 星期一至星期五9:00-17:00

心情 溫度計

簡式健康量表

👉 請仔細回想一下，最近一週中（包括今天），這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表你感覺的答案

	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

得分說明

前五題總分

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，
建議尋求建議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

▲ 有自殺的想法

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

