萬安市長的一封信

親愛的同學您好：

我是市長蔣萬安，今年的天氣忽冷忽熱，不曉得你還好嗎？我想開門見山的告訴你，如果你的心情不太好，可能很多人都和你有類似的感覺。

憂鬱症被世界衛生組織 (WHO) 列為21世紀三大疾病之一，且「自殺」已成為全球15-19歲青少年族群的第三大死因。雖然我們活在一個娛樂唾手可得、社群互動豐富的時代，但「踏實的幸福感」因著資訊爆炸，似乎難以輕易獲得。身為α世代的各位，生活更便利卻也更複雜，這些全新的挑戰是你們的家長、老師未能經歷的，只能試圖靠近、理解。

不曉得你最近的煩惱是什麼呢？青少年族群特別容易在家庭、人際、課業這些面向感到壓力，你的煩惱和這些有關嗎？成年人較能自主轉換環境，但身為青少年、尚未經濟獨立的學生，需要上學、需要住在家裡，就會比較受限，想逃離都很難。如果你長期處在難以逃離的壓力之下，很可能會發現自己漸漸處在「沒有燃料」的心情狀態 —「心好累、不開心、我不好」。

偶爾處在這種狀態不代表我們有大麻煩，但長時間下來，容易影響人際關係、學業表現、身體健康，甚至演變成身心疾病。

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55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。依衛福部強化社會安全網計畫 2.0，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。進入網址後，選取「青少年心理健康門診」或「兒童青少年門診」。

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｜中正區心衛中心門診部、文山區政大門診部、
士林區士林門診部、信義區信義門診部

時間｜請依網頁附件「青少年諮商診 115年度門診表」為準

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，115 年可再次使用 3 次，可至該方案網站查詢心理諮商合作機構等相關資訊(網址：https://sps.mohw.gov.tw/mhs/)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，7:00-23:00

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