

簡式健康量表

(心情溫度計BSRS-5)

健康從『關心』開始

為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在最近一星期中(包括今天)，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. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
★【附加題】有自殺的想法	0	1	2	3	4

1至5題得分，共_____分

1至5題總得分與建議

得分 0-5分 恭喜您，身心適應狀況良好。

得分 6-9分 您有輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

得分 10-14分 您有中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

得分 15分以上 您有重度情緒困擾，建議尋求專業精神科治療或接受專業諮詢。

★【附加題】 為單項評分之附加題，若本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮轉介至精神科治療或接受專業諮詢。

思考 **轉** 個 **彎** ▷ 快樂很簡單

服務內容

- 心理健康諮詢服務
- 憂鬱症防治
- 自殺防治諮詢與個案管理服務
- 辦理災難心理衛生業務
- 精神疾病、精神衛生諮詢服務
- 毒品危害防制諮詢與個案管理服務
- 個案網絡資源連結及轉介
- 家暴防治諮詢、性侵害防治諮詢
- 酒癮防治諮詢
- 珍愛生命守門人教育訓練與推廣
- 心衛志工培訓
- 身心障礙牙科

服務時間 (例假日休息)

• 星期一至星期五 8:00-12:00 • 13:30-17:30

電話、地址

• 林森辦公室 臺南市東區林森路一段418號
諮詢專線：(06) 267-9751轉163-180

• 東興辦公室 臺南市新營區東興路163號
諮詢專線：(06) 635-7716轉162-179

其他服務專線

• 酒癮諮詢專線 (06) 2679751轉166
• 戒毒成功專線 0800-770-885

心安才有平安

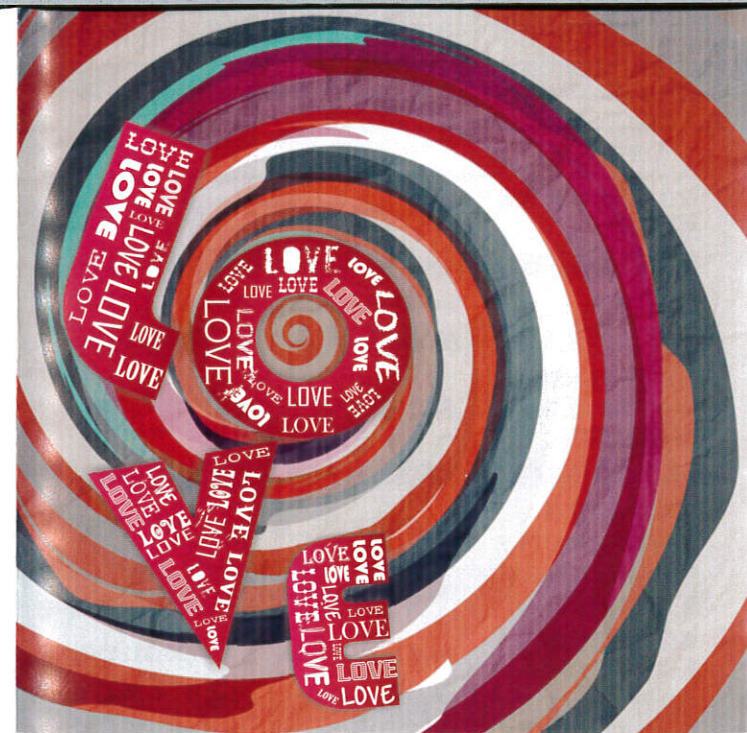
當有心情鬱卒、想不開時，請撥打

24小時免費安心專線

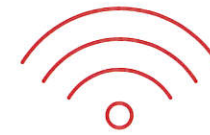
0800-788-995

(請幫幫 救救我)

臺南市政府社區心理衛生中心 關心您



愛自己 ♥ 愛家人 一起幸福吧



● To Ask

● To Response

● To Refer



臺南市政府衛生局 關心您

廣告

您我都是珍愛生命守門人



守門人定義

只要有意願、有機會可以協助與關懷他人，預防自殺憾事發生的人就是守門人。

守門人可以做什麼？

守門人扮演著『關懷、支持』的角色，在當事人最需要關心的時候看到、聽到、察覺到他所發出的求救訊息，在最需要陪伴的關鍵時間給予鼓勵並提供資源協助，陪伴當事人度過危險自傷的低潮期。

請牢記守門人123步驟

- 1 問**
To Ask 主動關懷與積極傾聽
發現警訊就關心 並測心情溫度計
- 2 應**
To Response 適當回應與支持陪伴
接納支持有希望 開放了解不責備
- 3 轉介**
To Refer 資源轉介與持續關懷
適當資源作轉介 陪伴求助常關懷

認識自殺迷思

錯誤迷思	實際上
喊著要自殺的人只是說說，或想引起他人注意，不會真的去做。	討論自殺的人確實可能採取行動，旁人應嚴肅看待這些求助訊號。
自殺的人一心一意求死。	想自殺的人並非真的想死，大部分想結束的是本身的痛苦，而非結束生命。
當情緒變好時，危機也就結束了。	若已決定採取自殺計畫，可能表面上顯得較平靜。
與透露自殺念頭的人談論自殺，反而會促成自殺的行為。	談論自殺並不會促進自殺的想法，您的關心及傾聽，可以幫助減輕憂鬱與恐懼。
想要自殺的人都是心理上有疾病。	有自殺念頭不是單一原因所導致，自殺不等於精神疾病。

臺南市政府社區心理衛生中心 關心您

臺南市政府衛生局 關心您

廣告

臺南市精神與心理衛生資源

臺南市社區心理衛生中心免費心理諮商服務 (採預約制)

諮商地點	諮商地址	諮商時間
衛生局林森辦公室	臺南市東區林森路一段418號	星期二晚上
北區衛生所	臺南市北區西華街50號	星期二下午
南區衛生所	臺南市南區南和路6號	星期三下午
安南區衛生所	臺南市安南區仁安路70號	星期四下午
安平區衛生所	臺南市安平區育平路310號	星期五上午
衛生局東興辦公室	臺南市新營區東興路163號	星期二晚上
新營區衛生所	臺南市新營區三民路72號	星期三上午
東山區衛生所	臺南市東山區東山里236號	星期三上午
麻豆區衛生所	臺南市麻豆區巷口里興國路11-1號	星期一上午
佳里區衛生所	臺南市佳里區進學路159號	星期二下午
善化區衛生所	臺南市善化區中山路200號	星期四下午
玉井區衛生所	臺南市玉井區中正路5號	星期三下午
南化區衛生所	臺南市南化區南化里226之1號	星期三下午
永康區衛生所	臺南市永康區文化路51號	星期四下午
關廟區衛生所	臺南市關廟區山西里中正路1000號	星期二下午
六甲區衛生所	臺南市六甲區中華路110號	星期一下午
新市區區公所	臺南市新市區中興街12號	星期一下午
歸仁區衛生所	臺南市歸仁區中正北路一段1號	星期三下午
新化區衛生所	臺南市新化區健康路143號	星期一上午
白河區衛生所	臺南市白河區國光路5號	星期四上午
學甲區衛生所	臺南市學甲區建國路38號	星期二下午

◎預約專線：請於上班時間8:00-12:00, 13:30-17:30撥打
·東興辦公室 06-6377232 ·林森辦公室 06-3352982

心理諮詢與資源轉介專線

機構名稱	電話	地址
心理諮詢		
生命線	1995	
張老師	1980	
24小時免費安心專線	0800-788-995	
內政部男性關懷專線	0800-013-999	
內政部老朋友專線	0800-228-585	
兒童青少年天使專線	0800-555-911	

其他		
內政部社會福利諮詢專線	1957	
長期照護幫您專線	市話4128080 (手機+02)4128080	
中華民國家庭照顧者關懷總會	0800-580-097	
臺南市憂鬱症關懷協會	(06)2983000	臺南市安平區建平一街190巷13號
法律扶助專線*	(06)2285550	臺南市中西區忠義路二段14號8樓

法律扶助專線：提供現場法律諮詢服務

精神醫療院所資源

機構名稱	地址	電話
國立成功大學醫學院附設醫院	臺南市北區勝利路138號	(06)2353535
衛生福利部臺南醫院	臺南市中西區中山路125號	(06)2200055
郭綜合醫院	臺南市中西區民生路二段22號	(06)2221111
台南市立醫院	臺南市東區崇德路670號	(06)2609926
台灣基督長老教會新樓醫療財團法人台南新樓醫院	臺南市東區東門路一段57號	(06)2748316
臺南市立安南醫院	臺南市安南區長和路二段66號	(06)3553111
奇美醫療財團法人奇美醫院台南分院	臺南市南區樹林街二段442號	(06)2228116
奇美醫療財團法人奇美醫院	臺南市永康區中華路901號	(06)2812811
高雄榮民總醫院臺南分院	臺南市永康區復興路427號	(06)3125101
衛生福利部嘉南療養院	臺南市仁德區中山路870巷80號	(06)2795019
財團法人台灣省私立臺南仁愛之家附設精神療養院	臺南市新化區中山路20號	(06)5902336
衛生福利部臺南醫院新化分院	臺南市新化區那拔里牧場72號	(06)5911929
奇美醫療財團法人佳里奇美醫院	臺南市佳里區興化里606號	(06)7263333
台灣基督長老教會新樓醫療財團法人麻豆新樓醫院	臺南市麻豆區小埤里苓子林20號	(06)5702228
衛生福利部新營醫院	臺南市新營區信義街73號	(06)6351131
奇美醫療財團法人柳營奇美醫院	臺南市柳營區太康里201號	(06)6226999

心理諮詢與資源轉介專線

機構名稱	電話	地址
家庭及親子		
臺南市家庭教育中心	市話4128185 (手機+02)4128185	
北台南家庭扶助中心	(06)6324560	臺南市新營區東興六街49號
南台南家庭扶助中心	(06)2506782	臺南市中西區西賢一街139號
就業及經濟		
勞動部就業諮詢專線	0800-777-888	
勞動部臺南就業中心	(06)2371218	臺南市東區衛民街19號
銀行公會債務協商諮詢專線	(02)85961629	

精神科診所資源

機構名稱	地址	電話
蕭文勝診所	臺南市東區東門路二段205號	(06)2755088
蔡明輝診所	臺南市東區崇學路176號	(06)3369595
胡崇元活泉診所	臺南市東區崇德路2-1號	(06)2681600
王盈彬精神科診所	臺南市東區崇善路406號1樓	(06)2600661
春暉精神科診所	臺南市東區長榮路二段43號	(06)2373888
心樂活診所	臺南市東區凱旋路39號1樓	(06)2383636
林忠義診所	臺南市東區崇信街138號1樓	(06)3355886
羅信宜精神科診所	臺南市北區長榮路四段141號	(06)2002268
許彥彥精神科診所	臺南市北區育德路466號	(06)2513283
殷建智精神科診所	臺南市北區公園北路152號2樓之1	(06)2810008
林日光診所	臺南市北區長榮路四段152號	(06)2376506
心悠活診所	臺南市北區中華路五段14號	(06)2236766
第一聯合診所	臺南市北區中樓里勝利路421號	(06)2350116
翁桂芳精神科診所	臺南市中西區民權路1段14號	(06)2217070
韓內兒科診所	臺南市中西區民權路2段299號	(06)2222303
自在身心診所	臺南市中西區府前路1段194號1樓	(06)2218003
欣悅診所	臺南市南區夏林路101號1樓	(06)2283065
安平診所	臺南市安平區安平路23號	(06)2267939
吳吉得診所	臺南市安南區安和路五段280號	(06)3563342
仁享診所	臺南市永康區永大路二段970號	(06)2719351
心寬診所	臺南市永康區中華路199號1樓	(06)3131212
明潭欣心診所	臺南市永康區永大路三段411號	(06)2012866
林俞仲身心精神科診所	臺南市永康區中山南路31號	(06)3036006
陳俊升精神科診所	臺南市新營區三民路76-8、9號	(06)6335025
林晏弘診所	臺南市新營區中山路70號	(06)6336500
晴光診所	臺南市善化區大成路202號1樓	(06)5856629
安芯診所	臺南市麻豆區民權路43-3號1樓	(06)5727629
心田診所	臺南市歸仁區民權南路23號1樓	(06)3306768

心理諮商所、心理治療所

機構名稱	地址	電話
自然就好心理諮商所	臺南市東區慶東街214號1樓	(06)2752858
元品心理諮商所	臺南市東區府連東路53號4樓	(06)2757691
李慧芳心理治療所	臺南市東區崇德17街124號1樓	0921-126-862
晨希心理諮商所	臺南市東區崇明路187巷23號1樓	0975-750-736
曙光角落心理諮商所	臺南市東區裕農路62號1樓	0978-909-965
心家心理治療所	臺南市東區府連路190號之2	(06)2160959
上善心理治療所	臺南市中西區中成路22號3樓	(06)2212270
寬欣心理治療所	臺南市北區育德一街227號	(06)2510966
看見光亮心理諮商所	臺南市北區育德路199巷108號	(06)2526733
禾心心理諮商所	臺南市北區中華北路二段80巷65號	(06)3587725
黃昭蕙心理治療所	臺南市安平區永華二街183號1樓	(06)2977769
微笑永康心理諮商所	臺南市永康區東橋里東橋五路77號2樓	(06)3036421

山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉
心不轉 休息一下 等一下再來

認識憂鬱症

Q 什麼是憂鬱症？

憂鬱是一種正常的情緒，人遇到挫折、失落、不如意，難免會悶悶不樂，但是如果鬱悶的情緒過於嚴重，持續的時間過久，而無法拉回、失去控制，就要小心可能是憂鬱症的可能。依照目前診斷憂鬱症的標準(DSM-IV)共有九個症狀，如一個人至少有五個症狀以上，持續時間超過兩週，大部分的時間皆是如此，就要小心可能罹患了憂鬱症，建議尋求專業精神科醫師進一步協助。

| 這些症狀包括：

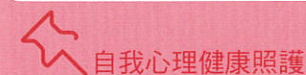
- 憂鬱情緒：快樂不起來、煩躁、鬱悶
- 興趣與喜樂減少：提不起興趣
- 體重下降(或增加)：食慾下降(或增加)
- 失眠(或嗜睡)：難入睡或整天想睡
- 精神運動性遲滯(或激動)：思考、動作變緩慢
- 疲累失去活力：整天想躺床、體力變差
- 無價值感或罪惡感：覺得活著沒意思、自責難過等負面想法
- 無法專注、無法決斷：思考遲緩、矛盾猶豫、無法專心
- 反覆想到死亡，甚至有自殺意念、企圖或計畫

Q 罹患憂鬱症該怎麼治療？

| 憂鬱症的治療主要分為兩部分：

- 一、憂鬱症藥物治療，這幾年有很大的進步。新一代的抗憂鬱藥物，可以改善大腦血清素、或是正腎上腺素的調節分泌，副作用很少，效果在固定使用後1-2週心情就開始改善，3-4週情緒就幾乎回到水平。
- 二、心理治療，主要是提供心理支持，以認知改變為取向。支持性的心理治療，是給予患者鼓勵、肯定、說明、傾聽、同理與再保證。認知心理治療，則在於教導患者辨識並改變不合理認知，發展新的思考模式。

♥ 除上述治療，家庭與同事的社會支持也相當重要、均衡飲食、規律作息與運動、接近大自然、適度接受陽光洗禮等很多活動也會有助益喔！



自我心理健康照護

適度信仰 規律運動 找信任的人傾訴 轉個彎換個角度
每一件人事物 不是得到 就是學到 都有收穫喔