

## 心理健康是您的權利 - 關於我們

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"/>			
3. 感覺憂鬱、心情低落	<input type="checkbox"/>			
4. 覺得比不上別人	<input type="checkbox"/>			
5. 睡眠困難，譬如難以入眠，易醒或早醒	<input type="checkbox"/>			
6. 有自殺的想法	<input type="checkbox"/>			
			分	1 輕微
				2 中等程度
				3 厲害
				4 非常厲害

**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。

## 分區資訊

### 中正社區心理衛生中心

地址：臺北市中正區金山南路一段5號  
電話：(02) 3393-6779

### 萬華區社區心理衛生中心

地址：臺北市萬華區東園街152號B棟  
電話：(02) 2303-3611

### 文山區社區心理衛生中心

地址：臺北市文山區木柵路三段220號3樓  
電話：(02) 8661-5387

### 北投區社區心理衛生中心

地址：臺北市北投區石牌路二段111號2樓  
電話：(02) 2821-2060

## 臺北市社區心理衛生中心



官方網站



官方LINE



傾聽each來  
粉絲專頁

Taipei community  
mental health center

# 臺北市社區 心理衛生中心

簡介



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)



臺北市府衛生局



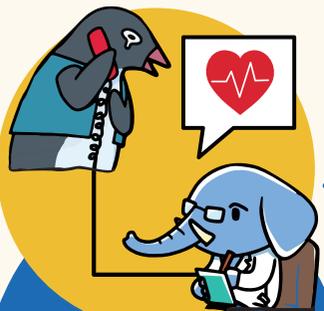
### 心理衛生資訊索取

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!



### 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!



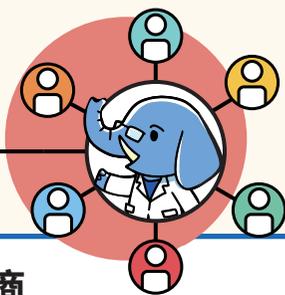
### 心理衛生服務諮詢與轉介

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!



### 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!



### 心理衛生團體成長課程

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!