

安心專線

1925

(依舊愛我)

衛生福利部 24小時免付費專線



新竹縣政府衛生局

社區心理衛生中心

關心您



關愛自己 從心出發

當你有困擾時 別忘了還有一線曙光

1 問

主動關懷與積極傾聽

2 應

適當回應與支持陪伴

3 轉介

資源轉介與持續關懷

- 24小時安心專線0800-788-995 (請幫幫 救救我)
- 生命線1995
- 新竹縣社區心理衛生中心03-6567138

● 新竹縣諮詢服務預約專線：03-6567138

竹北區：新竹縣政府衛生局(新竹縣竹北市光明七街1號)



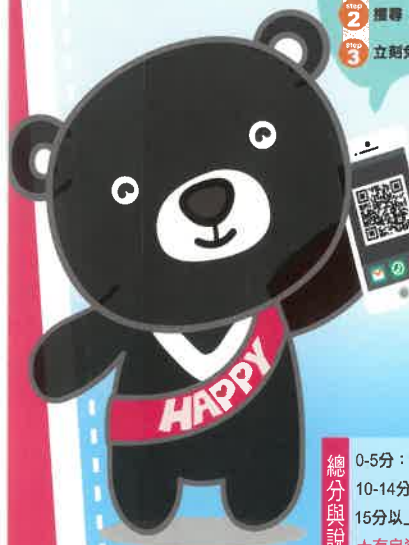
心理健康
Mental Health

心情溫度計
APP上線囉!!

Step 1 點擊打開App Store
或Play商店

Step 2 搜尋：心情溫度計

Step 3 立刻免費下載使用!



自殺可以預防，你我都是 自殺防治守門人!

守門人123步驟

1問 主動關懷
與積極傾聽

2應 適當回應
與支持陪伴

3轉介 資源轉介
與持續關懷

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.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.覺得容易苦惱或動怒	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

總分與說明

0-5分：一般正常範圍。 6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14分：中度情緒困擾，建議尋求舒壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

★有自殺的想法★本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

心事說出來 希望接著來 衛生福利部安心專線 1925(依舊愛我)



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



新竹縣政府衛生局
Public Health Bureau of Hsinchu County Government

廣告