

嘉義市政府員工協助方案電子報

# 珍愛你我 -1925- 關懷專刊

Nov 2021 Vol.13





How do you feel today ?  
覺得今天心情怎樣？





# 心情可以量的出來嗎？試試看！

心情溫度計APP可即時提供使用者情緒困擾之自我測量

## 隨時評量 自己的心情溫度

### 心情溫度計 | 簡式健康量表

請您仔細回想「在最近一星期中(包含今天)」，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。

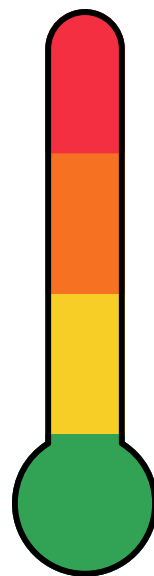
|                   | 完全沒有 | 輕微 | 中等程度 | 厲害 | 非常厲害 |
|-------------------|------|----|------|----|------|
| 1 睡眠困難，難以入睡、易醒或早醒 | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |
| 2 感覺緊張不安          | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |
| 3 覺得容易苦惱或動怒       | 0    | 1  | 2    | 3  | 4    |
| 4 感覺憂鬱、心情低落       | 0    | 1  | 2    | 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    |

#### 得分與說明—前5題的總分

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 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      |



● 有自殺想法評分爲2分以上(中等程度)時，建議尋求精神醫療專業諮詢



## 壓力指數檢測量表

請您評估過去七天內自己的情況(包括今天)



- 您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？  
0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害
- 您最近是否老是睡不好，常失眠或睡眠品質不佳？  
0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害
- 您最近是否有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？  
0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害
- 您最近是否經常忘東忘西，變得很健忘？  
0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害
- 您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？  
0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害
- 您最近六個月內是否生病不只一次了？  
0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害
- 您最近是否經常覺得很累，假日都在睡覺？  
0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害
- 您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？  
0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害
- 您最近是否經常意見和別人不同？  
0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害
- 您最近是否注意力經常難以集中？  
0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害
- 您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？  
0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害
- 有人說您最近氣色不太好嗎？  
0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害

檢測結果 ▶ 1-12題總分48分 自殺想法 4分

得分0~6分 身心適應狀況良好。

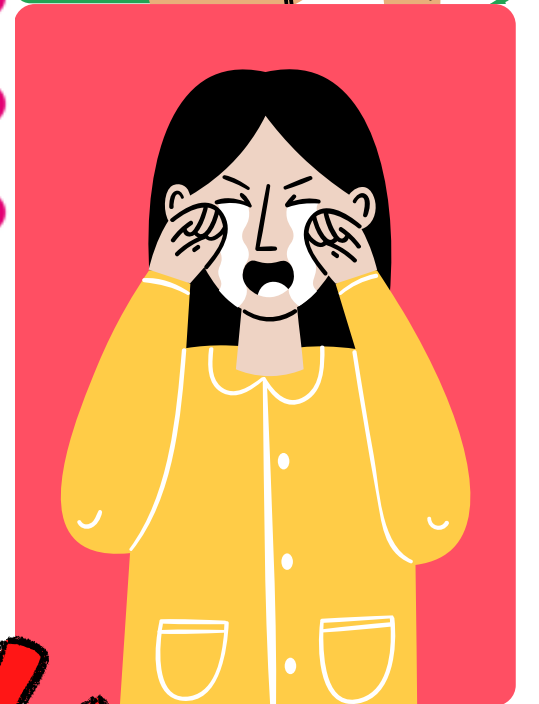
得分7~10分 輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒，給予情緒支持。

得分11~15分 中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

得分>28分 重度情緒困擾，需高關懷，建議轉介身心科治療或接受專業輔導。

### ★有自殺的想法

單項評分，本題為附加題，評分爲2分以上(中等程度)時，即建議尋求心理諮商或身心科治療。



# 感覺心情不好很久了嗎？

## 憂鬱症V.S憂鬱情緒

「憂鬱」指的是一般人都會出現的一種低落、沮喪的情緒，「憂鬱症」則是一種疾病。



如果周遭人與你有類似的壓力，相較之下，**你憂鬱的程度明顯較強烈，或憂鬱的時間明顯較久**（如連續三個月以上），有可能得到「憂鬱症」，需找專家診斷及治療。





# 董氏基金會開發憂鬱檢測APP



董氏基金會  
華文心理健康網

安卓版下載連結



IOS版下載連結



## 全新上架！ 憂鬱檢測APP升級版



檢測情緒有更便捷的方法了！動動手指，就能時時檢測，情緒OK！

董氏基金會開發的憂鬱檢測APP升級版，獨家提供適用於青少年、大專生及成人的憂鬱情緒檢測工具，包括台灣人憂鬱症量表、青少年憂鬱情緒自我檢視表與董氏憂鬱量表－大專生版。



使用者可依據需求定期檢視情緒，還能透過記錄功能的圖表了解自己情緒的變化，適時紓壓及求助專業。



憂鬱檢測APP同時提供「心情日記」、「紓壓DIY」與「求助資源」等功能，除了檢測情緒狀態外，還能記錄自己的壓力事件及作法、一次掌握所有的心理健康資訊，快來下載吧！

◆ 本APP由朱英龍教授與合隆毛廠贊助

\* 提醒您，本測驗不是診斷，有憂鬱症傾向請尋求專業協助！如欲瞭解更多心理健康與憂鬱症防治資訊，歡迎掃描QR CODE上董氏基金會-華文心理健康網





# 心理健康DIY-自我減壓法

EXERCISE

放鬆自己-  
閱讀、聽音樂、禱告、冥想

從事運動保持活力-  
打球、游泳、散步、跳舞，騎腳踏車

有心事就說出來-  
與人分享或求助諮詢專線

have  
a  
nice  
day

參與團體活動

DON'T FORGET

與朋友保持聯繫

TO DO

尋求協助-  
尋求家人、朋友、醫師、社  
團、宗教團體或諮詢專線

YOU GOT THIS!

學習新技巧-  
將有助於提昇你的自信

MAKE IT  
HAPPEN

從事創意活動-  
繪畫、寫作、拉坯、烹飪、  
園藝、音樂等，改善情緒

IMPORTANT!

為自己保留彈性空間-  
可以放慢腳步，讓自己休息一下







# 請注意，周遭自傷的警訊(FACT)



## 感覺 (Feelings)

- 過度的罪惡感和羞恥感、痛恨自己、過度悲傷、持續的焦慮與憤怒。
- 無望的-「事情不可能變好了」、「已經沒有什麼好做了」、「我永遠都是覺得沒有希望」。
- 無價值感-「沒有人在乎」、「沒有我別人會更好」。



## 行動或事件 (Action or Events)

- 藥物或酒精濫用
- 談論或撰寫有關死亡或毀滅的情節
- 焦躁不安、攻擊、魯莽



## 改變 (Change)

- 對於朋友、嗜好、個人清潔、性、或以往喜歡的活動失去興趣，在經過一段時間的消沈、退縮後突然情況好轉。
- 人格-更退縮、厭倦、冷漠、猶豫不決，或更為喧鬧、多話、外向。
- 行為-無法專心。
- 睡眠-睡太多或失眠，有時候會很早醒來。
- 飲食習慣-沒有胃口、體重減輕、或吃得過量。



## 惡兆 (Threats)

- 言語-如「流血流多久才會死？」。
- 威脅-如「沒多久我就不會在這裡了」。
- 計畫-安排事務、送走喜愛的物品、研讀藥物、獲取武器。
- 自殺的企圖-服藥過量、割腕。







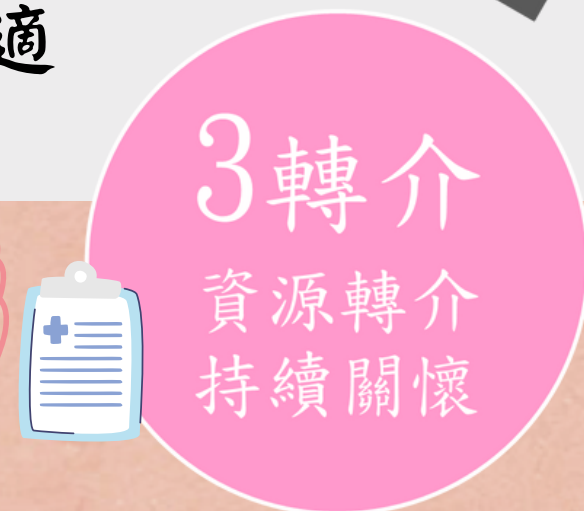
# 最近還好嗎？

守門人三步驟~一問 二應 三轉介

- 主動關心，詢問對方狀況
- 辨別自殺高風險群
- 使用心情溫度計測量心情



- 聆聽對方的問題，並做適當的回應及支持陪伴
- 勸說當事人繼續活下去並且接受幫助
- 評估自殺的危險性



- 針對對方的問題，給予適當資源協助與持續關懷
- 轉介標準  
心情溫度計分數偏高  
可能有潛在精神疾病  
有自殺或自傷身心問題  
問題超乎助人者的能力  
社會資源或支持不足夠





# 免費心理諮商/諮詢資源

FREE

## 嘉義市政府衛生局－社區心理衛生中心

### 嘉義市民免費心理諮商服務

- 本服務採預約制，無現場候診。
- 預約電話：05-2328177（請於上班時段來電預約）
- 服務次數：一人每年以申請4次為原則。
- 備註：若個人病史有精神官能症、精神病或腦部心智功能不全等診斷，依心理師法規定必須有醫師開具之診斷及照會或醫囑，並註明轉介或建議提供心理諮商服務（若有隱匿未告知，或無法取得醫囑相關資料，則該中心得拒絕受案）。

### 嘉義市免費心理諮商服務據點

西區

嘉義市政府衛生局

嘉義市西區德明路1號(近市議會)

|             | 星期一                                                                                | 星期二                                                                                | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 15:00-16:00 |                                                                                    |                                                                                    |     |     |     |
| 16:00-17:00 |                                                                                    |                                                                                    |     |     |     |
| 17:00-18:00 |                                                                                    |                                                                                    |     |     |     |
| 18:00-19:00 |   |   |     |     |     |
| 19:00-20:00 |  |  |     |     |     |

東區

嘉義市東區衛生所

嘉義市東區大雅路二段625號(近嘉中)

|                      | 星期一 | 星期二 | 星期三                                                                                 | 星期四 | 星期五                                                                                   |
|----------------------|-----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00-11:00          |     |     |                                                                                     |     |  |
| 11:00-12:00          |     |     |                                                                                     |     |  |
| — 午休時間 Lunch Break — |     |     |                                                                                     |     |                                                                                       |
| 14:00-15:00          |     |     |  |     |                                                                                       |
| 15:00-16:00          |     |     |  |     |                                                                                       |

### 嘉義市婦女福利服務中心(免費/一年4次)

- 機關地址：嘉義市西區德安路6號
- 預約電話：05-2340828
- 服務費用：免費
- 性別限制：女性

WOMEN  
FOR  
WOMEN

### 國立嘉義大學與社區諮商中心(免費/實習心理師)

- 機關地址：嘉義市東區林森東路151號
- 預約電話：05-2732439
- 服務費用：免費
- 備註：由接受專業督導之實習心理師提供服務





# 心理衛生相關專線

## 24小時安心關懷專線 1925

嘉義市心理衛生諮詢專線 05-2328177

孕產婦關懷諮詢專線 0800-870870

男性關懷專線 0800-013999

家庭照顧者關懷專線 0800-507272

保護專線 113 社會福利諮詢 1957

長照服務專線 1966

勞工諮詢申訴專線 1955

毒防諮詢專線 0800-770885

精神疾病照顧者專線 02-22308830

張老師專線 1980 生命線協會 1995

衛生福利部



# 隨時可以聊聊

## REMEMBER!

## 嘉市心理資源地圖



- 1 財團法人天主教聖馬爾定醫院  
☎ 05-2756000 🏠 嘉義市東區短竹里大雅路二段565號
- 2 戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院  
☎ 05-2765041 🏠 嘉義市東區中庄里忠孝路539號
- 3 臺中榮民總醫院嘉義分院附設門診部  
☎ 05-2168368 🏠 嘉義市東區吳鳳北路35巷4號
- 4 臺中榮民總醫院嘉義分院  
☎ 05-2359630 🏠 嘉義市西區劉厝里世賢路二段600號
- 5 暖暖心理治療所  
☎ 05-2757975 🏠 嘉義市東區嘉工街51號
- 6 祐晴心理成長中心  
☎ 05-2710955 🏠 嘉義市東區嘉南街7號
- 7 凱心希望心理商所  
☎ 05-2349979 🏠 嘉義市西區撫順一街3號
- 8 心家藝心理商中心  
☎ 05-2910498 🏠 嘉義市西區竹園里友竹街7號
- 9 欣明心理治療所  
☎ 0278728255 🏠 嘉義市安和街234號
- 10 心言心理諮商所  
☎ 05-2350778 🏠 嘉義市西區玉康路130號



社區心理衛生中心  
嘉義市心理衛生諮詢專線  
精神/酒網癮/心理諮商

請撥打: 05-2328177

↑ 嘉義市社區心理衛生中心





# EAP員工協助方案

生涯規劃

身心健康/心理諮商

婚姻關係/親子關係

法律諮詢

理財保險

食安健康

線上自我檢測



更多內容請詳見嘉義市政府人事處員工協助專區

發行單位：嘉義市政府人事團隊

員工協助專線：05-2770482#274

信箱：s150201@cyc.tw

本報所用插圖擷取自www.canva.com

