



Free

民眾心理諮商服務

資格條件

居住、戶籍、就學或就業於嘉義市的民眾

晤談地點

西區：嘉義市社區心理衛生中心(彌陀路255號)

東區：嘉義市政府衛生局(德明路1號)

晤談次數 每人每年至多 4 次免費諮商服務

晤談時間 每次晤談時間為 50 分鐘

預約電話 05-2255155

衛生福利部諮詢專線

安心專線 (24小時免費) **1925**

福利諮詢專線 (免費) **1957**

長照服務專線 (免費) **1966**



嘉義市社區心理衛生中心

地址 嘉義市東區彌陀路255號

上班時段 週一至週五
08:30-12:00, 13:30-17:30

聯絡電話 05-2255155

官方社群 QR code



FB粉絲專頁



Instagram



Line官方帳號

嘉義市

社區心理衛生中心



做你快樂的
好鄰居



嘉義市政府衛生局
PUBLIC HEALTH BUREAU
CHIAYI CITY

關心您

廣告

心情溫度計 BSRS-5

為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想最近一週(包括今天)，使您感動困擾或苦惱的程度，並圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

1 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒

0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害

2 感覺緊張或不安

0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害

3 覺得容易苦惱或動怒

0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害

4 感覺憂鬱、心情低落

0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害

5 覺得比不上別人

0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害

★ 有自殺的想法

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 ▶ 1-5題總分20分

🌟 得分0~5分 身心適應狀況良好。

🌟 得分6~9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10~14分 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 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。

★ 有要自殺的想法

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

服務介紹

心理健康促進

- 1 多元心理健康促進宣導(社區、校園、職場)
- 2 互動式體驗活動
- 3 災難心理衛生服務
- 4 珍愛生命守門人講座

心理諮商服務

- 1 心理諮詢
- 2 心理諮商
- 3 自我探索

護理服務

- 1 疑似精神疾病諮詢
- 2 精神疾病 / 藥物諮詢及衛教
- 3 精神危機處理

職能服務

- 1 精神個案職能評估/介入
- 2 日常生活型態建立
- 3 就業準備/職涯復元

關懷訪視

- 1 精神疾病/自殺個案關懷訪視
- 2 福利資源連結/社區支持
- 3 醫療/復健資源連結

酒網癮戒治

- 1 酒癮戒治服務方案申請
- 2 酒/網癮社區宣導講座
- 3 酒/網癮專業人員教育訓練

家性暴防治

- 1 家庭暴力社區處遇服務
- 2 性侵害社區處遇服務
- 3 加害人合併多元議題關懷訪視