

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	☐	合計 ○ 分	0 完全沒有
2. 覺得容易苦惱或動怒	☐		1 輕微
3. 感覺憂鬱、心情低落	☐		2 中等程度
4. 覺得比不上別人	☐		3 厲害
5. 睡眠困難，譬如難以入眠，易醒或早醒	☐		4 非常厲害
6. 有自殺的想法	☐		分

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1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

信義區社區心理衛生中心

地址：臺北市信義區松隆路36號3樓
電話：(02) 2763-0668

南港區社區心理衛生中心

地址：臺北市南港區同德路100號3樓
電話：(02) 2651-5501

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

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)



臺北市社區 心理衛生中心

簡介

心衛中心



Taipei community
mental health center



臺北市府衛生局