

服務對象

只要您有需要，您有關於心理上的困擾，都可成為我們服務的對象。

服務項目

- * 民眾心理衛生問題諮詢與諮商
- * 心理創傷個案之追蹤與心理復健
- * 提供相關福利資源轉介
- * 學校、職場、社區心理衛生宣導活動
- * 憂鬱症防治及自殺防治宣導

服務方式 電話諮詢 089-336575

- * 心理輔導、心理諮商
- * 個案管理：心理創傷高危險群者、自殺個案、精神病患者等收案管理及追蹤輔導
- * 提供相關資源轉介照會
- * 衛教宣導

◎ 五步驟招喚正向思考力

生活中難免會遇到一些挫折與壓力，當你遇到這些情形時，讓自己練習用正向思考，你會發現原來這一切也沒那麼嚴重！

◎ 正向思考法-SMILE法則

1. **Sleep**(睡眠)：每天作息規律，睡眠品質好，不胡思亂想。
2. **Memory**(回憶)：回憶好的經驗，讓快樂記憶下來，增加自己的正向能量。
3. **Interest**(保持興趣)：對事物保持興趣，帶給自己愉快的感覺，當有負面情緒時，也較容易轉移注意力。
4. **Love**(愛自己)：多愛自己一點，不要只看到自己的不完美，其實自己也有其他特別的長處。
5. **Exercise**(運動)：閒暇時多運動，透過運動讓思維能夠更清晰。

簡氏健康檢測

BSRS-5

心情溫度計

在忙碌的生活中，身心難免會承受許多壓力；此份量表可以幫助您更了解自己身心適應狀況，以及為尋求心理衛生協助的參考。

心情溫度計又稱為「簡氏健康表〈Brief Symptom Rating Scale，簡稱BSRS-5〉」，主要是做為協助個人瞭解心理困擾程度的量表。並不做為診斷疾病之用。本量表共包含5個題目。分別測量「焦慮」、「奮怒」、「憂鬱」、「不如人」與「失眠」等個人主觀感覺之心理困擾的嚴重度。

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。

身心適應狀況	完全沒有	輕	微	中等程度	厲	害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4		
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4		
3. 感覺憂鬱心情低落	0	1	2	3	4		
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4		
5. 睡眠困難譬如難以入睡或早醒	0	1	2	3	4		
※有自殺的想法	0	1	2	3	4		
總計：							——分

簡氏健康表結果說明

0-5分	沒有明顯困擾	心理健康狀況維持良好，請繼續維持自己的好心情。
6-9分	輕度	要注意調整一下自己的壓力狀況，試著多放鬆心情喔。
10-14分	中度	目前狀況可能有心理困擾，建議您找心理衛生專業人員談一談。 (學校的輔導老師也可以和您談談)
15分以上	重度	目前心理困擾程度需要醫療專業的協助諮詢，請找專業醫師幫忙。 (學校也有心理醫師駐校諮詢喔！)
* 有自殺的想法		本題為附加題，評分為2分以上(中等程度)時，即建議尋求專業輔導或精神科治療。



自殺防治守門人 123

1 問

主動關心，詢問對方的狀況

面對處於情緒困擾的當事人，每一個與他接觸的民眾都可以是他(她)的守門人，藉由主動關懷、聆聽，讓當事人有機會抒發內心的感受。

2 應

適當回應表示自己能感同身受

聆聽當事人的問題與困擾，讓他(她)有機會表達、抒發內心感受，並適時給予回應，應避免過多的建議與指責，讓當事人感受到被了解、關心、重視與支持

3 轉介

介紹當事人到專業機構尋求協助

每個人都可以加入自殺防治工作的行列，若能學會簡單的評估及正確的陪伴方式，必要時協助當事人循正確的管道轉介到輔導、心理衛生或醫療機構求助，能做轉介的動作，就是一個很不錯的守門人。

臺東縣社區心理衛生中心

- 臺東市博愛路336號3樓
- 諮詢電話 089-336575
- 傳真電話 089-348887

一 服務時間

每週一至週五

上午08:00-12:00

下午13:30-17:30

中山路

省立醫院

更生路

台東縣警察局

縣政府

正氣路

水果街

憲兵隊

縣服務中心

博愛路

心理衛生中心

行政院衛生署安心專線

0800-788995

24hr.

臺東縣社區心理衛生中心

089-336575

上班

臺東縣生命線協會

1995

089-339595

臺東縣
社區心理衛生中心

簡 介

臺東縣衛生局