

心情溫度計



親愛的朋友：

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瞭解自己的身心適應狀況，及做為尋求心理衛生單位協助的參考。

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。

簡式健康量表

五大評量自我檢測	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.感覺比不上別人	0	1	2	3	4
得分：_____					
有自殺的想法	0	1	2	3	4

計分結果與說明

前5題總分：

0-5分 您的身心適應狀況良好

6-9分 您有情緒困擾，建議找家人、朋友談談抒發情緒

10-14分 中度情緒困擾，建議尋求專業諮詢或心理諮商

15分以上 重度情緒困擾，需高度關懷，建議尋求專業輔導接受精神科治療

• 若有自殺的想法

建議尋求專業諮詢或接受精神科治療

弱勢族群 就醫無障礙 工作計畫

陽光 健康 新彰化



1

目的

推廣公彩有愛 就醫無礙之精神，讓有就醫需求之個案能順利就醫。

2

對象

本縣弱勢族群(低收入戶、中低收入戶及近貧戶)之精神疾病患者，無力支付醫療費用且有就醫之必要者。

3

流程

由本縣各醫院社工詳細評估後向本縣衛生局提出申請。

4

補助項目

門診掛號費、健保部分負擔及住院膳食費等，每人每年2萬元整。

聯絡方式

本縣各精神醫療機構院所社工科
或本縣衛生局醫政科
電話：04-7115141轉310

彰化縣社區心理衛生中心



服務宗旨

推廣正確心理衛生觀念
落實心理衛生的實務工作

服務對象

設籍、居住或工作在彰化縣之民眾

服務項目

專業服務-心理諮商諮詢及轉介服務
自殺防治-自殺個案通報及關懷輔導
心理健康促進-社區、校園、職場宣導



彰化縣衛生局 關心您

微笑心生活 健康SMILE

Sleep

養成規律睡眠習慣

Mobile

從事運動及休閒活動

Internet

良好的溝通與人際關係

Love / Laugh

熱心關懷與正向思考

Eat

均衡的飲食

社區心理諮商服務

服務內容: 面談、諮商服務

諮商人員: 心理師

預約方式: 採預約制, 可向本中心預約或由本縣各衛生所轉介

校園心理諮詢服務

服務內容: 專業諮詢、個案討論

諮商人員: 精神科醫師

預約方式: 採預約制, 由各校輔導室轉介

本中心提供免費心理諮商(詢)服務

服務專線: 04-7127839

傳真: 04-7124557

網址: <http://center.nccu.idv.tw>

電子信箱: mtc@mail.chshb.gov.tw

中心地址: 彰化市中山路二段162號
(彰化縣衛生局)

聯絡方式
Contact Us

心理諮詢資源

機構名稱	電話 / 服務內容
彰化縣社區心理衛生中心	04-7127839 心理協談與諮詢(免費)
衛生福利部 安心專線	0800-788995 24小時心理與醫療電話諮詢(免費)
男性紓壓專線	0800-013999 心理電話諮詢
財團法人中華民國兒童福利聯盟 文教基金會「跳共」少年專線	0800-001769 提供13歲至18歲少年免付費電話諮詢服務
生命線	1995 電話諮詢/義工面談輔導(免費)
張老師	1980 電話協談/網路諮商/心理諮詢/預約面談(免費)
彰化區中等學校心理衛生 諮詢服務中心	04-7222121轉2031-2034 彰化縣中等學校教師及學生心理諮詢服務(免費)
彰化縣學生心理諮商中心	04-7285236 彰化縣國中小學生心理諮商服務(免費)
彰化家庭扶助中心	彰化服務處 04-7272085 和美服務處 04-7569336 員林服務處 04-8370590 田中服務處 04-8762388 二林服務處 04-8953595 18歲以下兒童及少年電話諮詢(免費)
彰化兒童青少年 福利服務中心	04-8850010 青少年心理協談與諮詢(免費)
彰化縣婦女福利服務中心	04-8762967 婦女心理協談與諮詢(免費)
蓮花手心理治療所	04-7623792 心理諮商
圓心心理諮商所	04-7231092 心理諮商
大休息心理諮商所	0916-107605 (請先電話預約) 心理諮商
四季心心理諮商所	0966-189708(請先電話預約) 心理諮商
美樂奇心理諮商所	04-8346028(請先電話預約) 心理諮商

彰化縣精神醫療資源(診所)

機構名稱	電話 / 地址
吳潮聰精神科診所	04-7239121 彰化市長發街3號
吳澄第神經科精神科診所	04-7226814 彰化市成功路345號
頤晴診所	04-7288333 彰化市福安里中山路二段271號
修慧診所	04-7266158 彰化市五權里金馬路三段59、61號

溫建文診所	04-7784018 彰化縣鹿港鎮景福里民權路155、157號
存寬診所	04-8366800 彰化縣員林市仁美里浮圳路二段405號
高杏診所	04-8347798 彰化縣員林市民生里中正路226號
王中民神經科精神科診所	04-8323553 彰化縣員林市中山路一段838號
陳建達診所	04-8877228 彰化縣北斗鎮新政里中正路153號
李光耀診所	04-8221899 彰化縣田尾鄉溪畔村中山路二段407號

彰化縣精神醫療資源(醫院)

機構名稱	電話 / 地址
衛生福利部彰化醫院	04-8298686 彰化縣埔心鄉中正路二段80號
彰化基督教醫療財團 法人彰化基督教醫院	04-7238595 彰化市南校街135號
秀傳醫療財團 法人彰濱秀傳紀念醫院	04-7813888 彰化縣鹿港鎮鹿工路6號
彰化基督教醫療財團 法人鹿東基督教醫院	04-7789595 彰化縣鹿港鎮東崎里鹿東路二段888號
敦仁醫院	04-7071727 彰化縣員林市員水路1段102巷74弄99號
明德醫院	04-7223138 彰化市中山路二段874巷33號
秀傳醫療社團法人 秀傳紀念醫院	04-7256166 彰化縣中山路一段542號
彰化基督教醫療財團 法人二林基督教醫院	04-8952031 彰化縣二林鎮南光里大成路一段558號
彰化基督教醫療財團 法人鹿港基督教醫院	04-7779595 彰化縣鹿港鎮埔崙里中正路480號
彰化基督教醫療財團 法人員林基督教醫院	04-8381456 彰化縣員林市莒光路456號
道周醫療社團法人道周醫院	04-7566995 彰化縣和美鎮和光路180號、和善路118號

