

+ 心情溫度計 +

| 簡式健康量表 |

請您回想在最近一星期中(包含今天)，下列問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個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，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. 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

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時，建議尋求精神醫療專業諮詢

精神科醫院資源	電話
衛生福利部嘉南療養院 臺南市仁德區裕忠路539號	06-2795019
國立成功大學醫學院附設醫院 臺南市北區勝利路138號	06-2353535
衛生福利部臺南醫院 臺南市中西區中山路125號	06-2200055
台南市立醫院委託秀傳醫療社團法人經營 臺南市東區崇德路670號	06-2609926
高雄榮民總醫院臺南分院 臺南市永康區復興路427號	06-3125101
臺南市立安南醫院委託中國醫藥大學興建經營 臺南市安南區長和路二段66號	06-3553111
奇美醫療財團法人奇美醫院 臺南市永康區中華路901號	06-2812811
臺南市南區樹林街二段442號(樹林院區)	06-2228116
台灣基督長老教會新樓醫療財團法人 台南新樓醫院 臺南市東區東門路一段57號	06-2748316
郭綜合醫院 臺南市中西區民生路二段22號	06-2221111
衛生福利部新營醫院 臺南市新營區信義街73號	06-6351131
奇美醫療財團法人柳營奇美醫院 臺南市柳營區太康里太康201號	06-6226999
台灣基督長老教會新樓醫療財團法人 麻豆新樓醫院 臺南市麻豆區小碑里芥子林20號	06-5702228
財團法人台灣省私立台南仁愛之家附設仁馨醫院 臺南市新化區中山路20號	06-5902336
衛生福利部臺南醫院新化分院 臺南市新化區那拔里牧場72號	06-5911929
奇美醫療財團法人佳里奇美醫院 臺南市佳里區佳興里佳里興606號	06-7263333
精神科診所資源	電話
蕭文勝診所 臺南市東區東門路二段205號	06-2755088
蔡明輝診所 臺南市東區崇學路176號	06-3369595
胡崇元活泉診所 臺南市東區崇善路2之1號	06-2681600

指定精神醫療機構(共7家)

精神科診所資源	電話
王盈彬精神科診所 臺南市東區崇善路406號1樓	06-2600661
春暉精神科診所 臺南市東區長榮路二段43號	06-2373888
心樂活診所 臺南市東區凱旋路39號1樓	06-2383636
林忠義診所 臺南市東區崇信街138號1樓	06-3355886
東寧身心診所 臺南市東區中西里東寧路24-3號1樓	06-2091090
心自在身心診所 臺南市東區忠孝里崇明路32號1及2樓	06-2675725
殷建智精神科診所 臺南市北區公園北路152號2樓之1	06-2810008
林日光診所 臺南市北區長榮路四段152號1樓	06-2376506
許森彥精神科診所 臺南市北區育德路466號1、2樓	06-2600661
第一聯合診所 臺南市北區勝利路421號	06-2350116
心悠活診所 臺南市北區金華路五段14號1樓	06-2236766
蕭尹瑩身心診所 臺南市北區長榮路四段141號1樓	06-2002268
心禾康舟診所 臺南市北區育德一街120號1樓	06-2518123
欣悅診所 臺南市南區夏林路101號1樓	06-2283065
康舟診所 臺南市南區金華路一段486號2樓	06-2655345
翁桂芳精神科診所 臺南市中西區民權路一段14號	06-2217070
韓內兒科診所 臺南市中西區民權路二段299號	06-2222303
晟欣診所 臺南市中西區中華西路二段506號1樓	06-2585766
吳吉得診所 臺南市安南區安和路五段280號	06-3563342
安大身心精神科所 臺南市安南區海佃路二段450號1-2樓	06-2568886

精神科診所資源	電話
安平心寬診所 臺南市安平區華平路537號1、2樓	06-2973757
維特健康診所 臺南市安平區天妃里安平路23號1樓	06-2215566
心寬診所 臺南市永康區中華路245號1、2樓	06-3131212
民麗骨科診所 臺南市永康區聖龍街152號	06-2011032
明澤欣心診所 臺南市永康區永大路三段411號1、2樓	06-2012866
林俞仲身心精神科診所 臺南市永康區中山南路31號1、2樓	06-3036006
仁享診所 臺南市永康區富強路一段20號	06-2719351
心永康身心精神科診所 臺南市永康區成功里小東路679號1、2樓	06-3112000
東橋身心診所 臺南市永康區東橋里東橋七路187號1樓	06-3027772
真心診所 臺南市永康區東橋10街118號2樓	06-3036002
精神復健機構	電話
台南市立醫院(委託秀傳醫療社團法人經營)精神科附設康復之家(二) 臺南市東區崇明22街62號1、2樓	06-2686601
衛生福利部嘉南療養院 附設樂禾康復之家 臺南市仁德區中山路860號	06-2795019 轉5807
台南市安平康復之家 臺南市安平區安北路33-1號及33-2號	06-2214705
光宏康復之家 臺南市安南區郡安路六段12號	06-3586295
臺南市私立安和康復之家 臺南市安南區安和路一段220巷94弄15號	06-2221111
瑞恩康復之家 臺南市安南區怡安路一段463號	06-2477918
惠安康復之家 臺南市安南區北汕尾三路580號	06-2572553
又新康復之家 臺南市新化區忠孝路192-6號	06-5987173
財團法人台灣省私立台南仁愛之家 附設精神復健機構 臺南市新化區中山路20-1號	06-5900160 轉10

住宿型

精神復健機構	電話
蝴蝶康復之家 臺南市新營區復興路863號	06-6531115
淳和社區 臺南市麻豆區北勢里北勢寮70-12號	06-5700616
淳平社區 臺南市麻豆區北勢里北勢寮75-7號	06-5700909
向立康復之家 臺南市北區公園路739號	06-2519967
安南康復之家 臺南市安南區安和路一段220巷82號	06-2470737
國立成功大學醫學院 附設醫院精神部社區復健中心 臺南市北區勝利路138號	06-2353535
衛生福利部臺南醫院附設社區復健中心 臺南市北區成功路20號	06-2201210
三德社區復健中心 臺南市永康區復國二路243巷2-1號	06-2010052
永華社區復健中心 安平區府前路二段500號4樓之1	06-2956812
臺南市精神護理之家	電話
衛生福利部嘉南療養院附設精神護理之家 臺南市仁德區裕忠路539號	06-2795019
高雄榮民總醫院臺南分院附設精神護理之家 臺南市永康區復興路427號	06-3125101
文華精神護理之家 臺南市學甲區頭港子29之8號	06-7831151
精神疾病公費養護床機構	電話
衛生福利部草屯療養院 南投縣草屯鎮玉屏路161號	049-2550800
衛生福利部玉里醫院 花蓮縣玉里鎮中華路448號	03-8886141
臺南市社區心理衛生中心	電話
鹽水區社區心理衛生中心 臺南市鹽水區武廟路21號	06-6521103
北區社區心理衛生中心 臺南市北區公園北路102號	06-2510723
善化區社區心理衛生中心 臺南市善化區中山路377號2樓	06-5810105
關廟區社區心理衛生中心 臺南市關廟區忠孝街140號	籌備中
安南區社區心理衛生中心 臺南市安南區安和路一段205號	籌備中

精神健康 醫起陪伴 家庭支持 社區接納

精神健康衛教單張



精神疾病防治四部曲

及早就醫 | 支持關懷 | 持續治療 | 積極復健

Q1 什麼是精神疾病？

依據精神衛生法第三條，精神疾病指「思考、情緒、知覺、認知、行為及其他精神狀態表現異常，致其適應生活之功能發生障礙，需給予醫療及照顧之疾病。但反社會人格違常者，不包括在內。」

引起精神疾病並非單一的病因，如遺傳、腦部受傷、腦內某種化學物質變化、環境、創傷、壓力及心理因素等，原因錯綜複雜，所以我們其實不需要追根究底，而責備自己或他人。

精神疾病症狀是複雜而具多樣化的，一般而言，可以考慮下列五個層面的表現：情緒情感、行為、認知思考、生理驅力、身體症狀。

透過及早發現，盡速就醫，配合專業治療，以維持病情及生活穩定。



Q2 精神疾病常見的症狀？

• 情緒情感 (Affect)

持續憂鬱，焦慮，易怒，暴躁，過度欣快等

• 行為 (Behavior)

行動遲緩，坐立不安，怪異行為，自傷暴力行為，酒精藥物濫用等

• 認知思考 (Cognition)

妄想，幻覺，悲觀意念，自殺想法，記憶注意力減退等

• 生理驅力 (Drive)

失眠，食慾增加或減退，性慾增加或減退

• 身體症狀 (Somatic symptoms)

與情緒有關的身體不舒服，如心悸，胸悶等，或是身體虛弱不舒服，但是到處做檢查也查不出原因

如果有以上的精神症狀，而造成個人生活、工作、人際、家庭等無法正常運作，如：無法好好吃飯、睡覺、生活自理、思考、行為怪異而無法與人溝通互動，造成人際關係障礙等，應陪伴或協助至精神科就醫。

Q1 什麼是雙相情緒障礙症？

情緒障礙症的一種，俗稱「躁鬱症」，是指病人週期性的呈現「躁症」和「鬱症」兩種極端的情緒失調，其情緒波動較一般人明顯且持續，會造成社會、社交及生活功能影響。



Q2 雙相情緒障礙症常見的症狀？

	躁期	鬱期
情緒障礙	一反常態地情緒升高，症狀包含表現欣快、情緒高昂，說話快速。	鬱悶、哀傷、悲觀、自責等情緒。
身行體為，動作障礙	活動表現增多且快，整天忙碌不已、精力旺盛、愛管閒事、過多的花錢行為、睡眠時數明顯減少。	外觀疲倦、無力、憔悴；症狀嚴重時有時一的姿勢維持許久；食慾下降、進食量少，體重下降，少數病人反之。
思考障礙	意念飛躍、快速且表達不完整，誇大妄想（自以為超乎常人的能力，充裕財富，崇高地位等）	思考內容悲觀、消極、常自責，出現罪惡感，有時甚至有自殺意念。
社交障礙	人際上，對人過於慷慨大方，浪費金錢，買過多物品送人或出現權威、多批評、挑撥行為。	活動減少，話量少，人際互動少或終日躺床。
智能障礙	容易分散注意力，判斷力較差。	注意力、記憶力、判斷力的減退，對周遭事物呈現負面判斷。

Q3 雙相情緒障礙症治療方式？

目前以藥物治療為主，包括口服情緒穩定劑和抗精神藥物，除了口服藥物外，也有短效針劑運用於急性期及長效針劑用來穩定藥物血中濃度，預防疾病發作，另外，也會依據患者不同的狀況，安排心理治療、認知行為治療或復健治療。



藥物治療

在躁期時，可能使用「情緒穩定劑」，例如常見的鋰鹽、抗癲癇藥物，或者在病人出現奇特異常的想法時，給予抗精神病藥物等。在鬱期時，可能使用抗憂鬱藥物。在情緒波動很大時，為了避免自傷、傷人的風險，可能使用鎮定劑。如果病人的睡眠品質不佳，可能會使用安眠藥，改善睡眠狀況。



心理治療

當藥物治療控制疾病症狀達到緩解時，可再配合個別心理治療及家庭治療等，來協助病人與家庭成員，共同學習因應生活中的困難，以及照顧、互動技巧，以健康的態度來適應躁鬱症。

Q1 什麼是思覺失調症？

是指在思考、知覺、情緒、行為和認知等多方面障礙的一種精神疾病。對日常生活造成嚴重影響，如自我照顧、人際關係、因應能力、職業及社交等功能。



Q2 思覺失調症常見的症狀？

思考障礙

妄想(對某些事物做錯誤的判斷或解釋，沒有事實根據，卻深信不疑)，意念飛躍、被害妄想等。

知覺障礙

幻覺(視幻覺、聽幻覺、嗅幻覺、觸幻覺、味幻覺等，自我形象扭曲，負向的自我感受)。

情緒障礙

情感淡漠、過度欣快感或狂怒，不適當的情感表現(如：在悲傷的情境中大笑等)。

行為障礙

衝動控制力不足，外觀及行為異常(僵直、混亂、攻擊等行為)，自我照顧能力缺失等。

認知障礙

記憶障礙、注意力無法集中、無法做決定及解決問題等。



Q3 思覺失調症治療方式？

1. 以藥物治療為主，並配合其他治療，如：心理治療、職能復健治療等。

藥物治療 > 含口服藥物、滴劑及針劑等藥物。急性發作期間，控制症狀以降低對行為與睡眠的影響。

心理治療 > 當病人的急性症狀改善時，可進行個人心理治療、團體治療、家族治療等；可增加病識感、情緒及壓力緩解、面對處理因疾病引起之生活適應。

職能復健治療 > 職能治療、團體活動治療、產業治療等。由於疾病會影響病人社會生活功能而造成功能退化，接受復健治療能恢復得更好，幫助病人重建社會可接受的行為，適應社會生活而重返社會。

電痙攣療法 > 是經由電擊腦部的方式來誘發痙攣，以治療精神疾病。

2. 治療場域：

急診、門診、住院、日間留院、居家護理、精神復健機構、精神護理之家、社區心理衛生中心等。不論治療方式為何，病人與家屬和醫療人員間保持密切的溝通是很重要的。

Q1 精神疾病是因為卡到陰且會傳染給別人？

精神疾病成因包含生理及遺傳、心理及社會環境等因素造成，是一種會影響認知、思考及情緒的疾病，絕非怪力亂神、卡到陰而導致的，也不會傳染給其他人。

Q2 罹患精神疾病是一件見不得人的事？

精神疾病只是許多疾病的其中一種，無須感到羞恥，但若忌諱就診，只會拖延治療的黃金時段，得不償失。如有照顧相關壓力，歡迎撥打精神疾病照顧者專線：02-22308830(市話計費)



Q3 一旦罹患精神疾病就永遠不會好？

精神疾病是一種慢性病，就像高血壓、糖尿病一樣，藉由藥物治療及生活調整的幫助，就可以維持穩定，精神疾病亦是如此，多數精神康復者治療得當，定時返診服藥就能穩定病情，減緩功能退化、回歸正常生活。

Q4 精神病人在家都不吃藥，怎麼辦？

家屬應先了解病人不肯吃藥的原因，如果是病人覺得有副作用不舒服，可以直接與醫師討論是否調整用藥。

如果病人缺乏病識感、認為自己沒病，而不願意繼續服藥，可能造成精神症狀復發，導致功能退化，因此，家人可多給予陪伴，並鼓勵病人面對疾病，配合服藥或與醫師討論長效針劑治療。另外密切觀察病人的症狀變化，隨時給予協助。

如果病人一直不肯服用藥物或拒絕就醫返診時，家屬可至病人原就診醫院，與醫師商討解決方式或申請居家治療。

Q5 精神病人在社區精神狀況不穩定，家屬該如何協助就醫？

1. 可先打電話到原就診精神科的醫療院所進行諮詢，由專業人員給予建議。
2. 依據精神衛生法48條所定：民眾發現精神病人或疑似精神病人有傷害自己或傷害他人或有傷害疑慮時，應立即通報110或119，當判定為精神病人或疑似精神病人時，則由警察、消防單位緊急護送就醫或通知衛生單位共同前往協助。



精神疾病防治識能相關網站



衛生福利部 心理健康司
<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/>
 → 精神疾病防治 → 宣導單張



臺南市政府衛生局 心理健康科
<https://health.tainan.gov.tw/>
 → 心理健康促進 → 精神衛生



臺南市社區心理衛生中心
 「好心情」粉絲團
<https://www.facebook.com/TainanLoveLife/>

