

提升我們正向思考與復原能力，提升心理健康及減少憂鬱、自殺、毒品等心理困擾，都是心理健康促進推動之方向。妥善預防從您我開始做起，除了政府各部門的力量，更需要社會大眾共同參與，以建立更友善心理健康的生活環境。



促進心理健康與珍愛生命守門人

公寓大樓可以這麼做

- ☆ 在出入口、警衛室、公佈欄、電梯、頂樓出入口張貼珍愛生命宣導貼紙或宣導海報，請洽衛生局心理健康科。
- ☆ 設置相關防護措施，如頂樓監視器、警報器、防墜措施，如樓梯間防墜網、樓梯扶手間隙大於 10 公分加裝防護網。
- ☆ 發現有人於頂樓徘徊時主動問候及關心。
- ☆ 發現情緒困擾者可主動關心，或轉介專業人員協助。



心理健康資源

- ◇ 如有情緒困擾，可撥 24 小時免費安心專線 1925（依舊愛我）線上諮詢。
- ◇ 手機下載「心情溫度計 APP」，檢測心情狀況，還有心理健康秘笈。
- ◇ 免費預約心理諮商 06-3352982 或其他心理健康資訊可瀏覽衛生局網站。



手機下載心情溫度計 APP



追蹤訂閱好心情粉絲團

重視社區住戶的心理健康，是住戶生命財產獲得安全的保障 臺南市政府衛生局 關心您

珍愛生命貼紙 (尺寸 30x18 公分)

一時衝動想不開，人生變黑白
勇於開口求助，人生有希望

請撥打 **24小時** 免付費安心專線

1925 (依舊愛我)
衛生局免費心理諮詢預約專線06-3352982
用心情溫度計·愛自己關心他人

關心自己
心情溫度計

想找人聊聊?
心理諮詢預約

生活難免有不如意
當您鬱卒想不開時
別忘了安心專線可以聽您訴說
陪伴您走過生命的低潮

臺南市政府衛生局 關心您

廣告

珍愛生命貼紙 (尺寸 11x9 公分)

常轉正念 心安平安

生活難免有不如意，當您鬱卒想不開時
別忘了安心專線可以聽您訴說
陪伴您走過生命的低潮

24小時 免費安心專線
1925 (依舊愛我)
衛生局免費心理諮詢預約專線
06-3352982
臺南市政府衛生局 關心您

廣告

海報 (尺寸 42 x 59 公分)

1925
 依 舊 愛 我
 24小時
 衛生福利部
 衛生福利部
 衛生福利部
 衛生福利部



難過時需要的不是道理，
 而是感同身受的陪伴。



©MaoMaoChong, Licensed by Indot Image

24小時免費心理諮詢專線
 衛生福利部安心專線

1925 依舊愛我

衛生福利部

廣告
 使用請認準商標

海報 (尺寸 42 x 59 公分)



1 問 To Ask
 主動關懷與積極傾聽

- 測量『心情溫度計』**
- 重要的五個問題，幫助自己找出一、二步，也分享給身邊親密的家人、朋友，變成習慣的禮節。『您最近覺得開心嗎？』開始。
 - 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痛苦的程度然後選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	顯著	非常顯著
1. 睡不著、醒來卻入睡、早醒或中醒	0	1	2	3	4
2. 覺得疲倦、不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易生氣或發怒	0	1	2	3	4
4. 覺得憂鬱、心緒低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
* [附加題] 來自覺的想法	0	1	2	3	4

1至5題
 選擇分數的總和

2 應 To Respond
 適當回應與支持陪伴

主動關心及陪伴、正向鼓勵
 可減少當事人被遺棄的感覺！

3 轉介 To Refer
 資源轉介與持續關懷

24小時免費心理諮詢專線
 安心專線 **1925**
 (次轉介啟)

衛生局免費心理諮詢預約專線
06-6377232 3352982

還有更多心理精神醫療資訊，可上臺南市政府衛生局網站或來電查詢！

臺南市政府衛生局 關心您

廣告