

心情溫度 量了沒？



用心聆聽 伸出援手
珍愛生命守門人 我們都能 **123**



簡易自我測量	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，難以入睡、易醒	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
6. 有自殺的想法	0	1	2	3	4

<6分
 6~9分
 10~14分，第6題1分以上
 15分以上，第6題2分以上

☺ 非常好！請繼續保持快樂心情
 ☹ 別氣餒，打電話和朋友聊聊吧！
 ☹ 建議尋求心理衛生相關資源協助
 ☹ 建議尋求衛生局精神醫療資源協助



預約諮商專線 **08-7370102**
屏東縣政府衛生局 關心您

用心聆聽 伸出援手

* 不是路已走盡 *
* 而是該轉彎了 *

可尋求協助的單位

生命線協談專線 1995

張老師協談專線 1980

婦幼保護專線 113

兒童青少年自殺防治專線 0800-555-911

16:00~22:00 全年無休

男性關懷專線 0800-013-999

家暴、家庭問題

老人諮詢服務專線 0800-228-585

週一~週五 08:00~12:00 ; 13:00~18:00

24小時免費心理諮詢專線 0800-788-995



預約諮商專線 **08-7370102**

屏東縣政府衛生局 關心您