

新住民心理衛生及病人安全 (印尼文)

Kesehatan mental dan keamanan Pendatang baru

彰化縣社區心理衛生中心 Pusat Kesehatan Mental Masyarakat Changhua

服務項目

Item pelayanan

心理諮商

Konsultasi psikologis

自殺防治及關懷

Pencegahan dan pengendalian bunuh diri

精神疾病預防與關懷

pencegahan penyakit mental dan perawatan

聯絡方式

中心地址：彰化市中山路二段 162 號(彰化縣衛生局)

服務時間：周一至周五 08:00-12:00 13:30-17:30

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



Infomasi perhubungan:

Alamat pusat pelayanan: No.162, Sec. 2, Zhongshan Rd., Changhua City(Biro Kesehatan Kabupaten Changhua)

Waktu pelayanan: Hari senin s/d jum' at, jam 08:00 s/d 12:00 -13:30 s/d 17:30

Telepon:(04)7127839 Fax:(04)7124557

Website: <http://center.nccu.idv.tw/>

Email : mtc@mail.chshb.gov.tw

免費面談心理諮商服務

預約方式：可於本中心網站自行預約，或向本中心或本縣各衛生所電話預約

bebas biaya pelayanan konsultasi psikologis

Cara pemesanan: Anda bisa melakukan reservasi sendiri di website kami, atau dapat menghubungi Puskesmas atau menelpon membuat perjanjian ke Puskesmas di kabupaten setempat.

社區心理諮商服務站

諮商地點	地址	電話
彰化縣社區心理衛生中心	彰化市中山路2段162號	(04)7123369
田中鎮衛生所	田中鎮斗中路1段222號1樓	(04)8742053
福興鄉衛生所	福興鄉福興路51巷2號	(04)7772371
二林衛生所	二林鎮斗苑路4段689號	(04)8964298
員林市衛生所	員林市博愛路229號	(04)8320315
和美鎮衛生所	和美鎮彰美路5段319號	(04)7561514

Badan pelayanan konsultasi masyarakat

lokasi konsultatif	alamat	telpon
Pusat Kesehatan Mental Masyarakat Changhua	No.162, Sec. 2, Zhongshan Rd., Changhua City	(04)7123369
Pusat kesehatan masyarakat Kota Tian Zhong	1F., No.222, Sec. 1, Douzhong Rd., Tianzhong Township, Changhua County	(04)8742053
Pusat kesehatan masyarakat Desa FuXing	1F., No.2, Ln. 51, Fusing Rd., Fusing Township, Changhua County	(04)7772371
Pusat kesehatan masyarakat erlin	1F., No.689, Sec. 4, Douyuan Rd., Erlin Township, Changhua County	(04)8964298
Pusat kesehatan masyarakat kota Yuan Lin	1F., No.229, Bo' ai Rd., Yuanlin City, Changhua County	(04)8320315
Pusat kesehatan masyarakat kota He Mei	1F., No.319, Sec. 5, Zhangmei Rd., Hemei Township, Changhua County	(04)7561514

其他諮詢資源

機關(單位)名稱	電話	服務內容
彰化縣新住民家庭服務中心	(04)7237885	家庭關懷、通譯服務、法律諮詢
衛生福利部 安心專線	0800-788995	心理諮詢
生命線	1995	心理諮詢
張老師	1980	心理諮詢
全國家庭教育諮詢專線	4128185	家庭教育諮詢輔導服務

Sumber konsultasi lainnya

Nama Organisasi(Unit)	Telepon	Tema pelayanan
Pusat Layanan Keluarga pendatang baru Kabupaten Changhua	(04)7237885	Bimbingan keluarga, layanan penerjemah, konsultasi hukum
Departemen kesehatan Jalur ketenangan	0800-788995	Konseling psikologis
Lifeline	1995	Konseling psikologis
Guru Chang	1980	Konseling psikologis
Jalur Konsultasi Pendidikan Keluarga Nasional	4128185	Layanan Konseling Pendidikan Keluarga

忙碌的生活中，是否遇到難過想哭的時候，心情溫度計，讓你了解自己的心理狀態。

請你仔細回想「在最近一星期中(包括今天)」，以下問題使你感到困擾的程度，並圈選一個你認為最能代表你感覺的答案。

Dalam kesibukan sehari hari, Saat mengalami kesedihan dan ingin menangis, jarum thermometer perasaan bisa mengerti perasaan kita saat itu.

Harap diingat dengan saksama bahwa "pada minggu terakhir (termasuk hari ini)", pertanyaan berikut ini disaat bagaimana membuat Anda merasa terganggu, dan lingkari jawaban yang menurut Anda dapat mewakililii perasaan Anda.

簡式健康量表 心情溫度計

5 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，例如難以入睡、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

Skala termometer perasaan kesehatan sederhana

5 Evaluasi deteksi Diri	Sama sekali tidak ada	sedikit	Tingkat menengah	Gawat	Sangat gawat
1. Kesulitan tidur, seperti susah terlelap, mudah terbangun atau terbangun	0	1	2	3	4
2. Merasa gugup	0	1	2	3	4
3. Mudah tersinggung atau marah	0	1	2	3	4
4. Merasa tertekan, perasaan galau	0	1	2	3	4
5. Merasa lebih rendah dari orang lain	0	1	2	3	4
Nilai: _____					
Pikiran ingin bunuh diri	0	1	2	3	4

計分結果與說明

前 5 題總分：

0-5 分：你的身心適應狀況良好

6-9 分：你有些情緒困擾，建議找家人、朋友談談抒發

10-14 分：你的情緒困擾讓你很不舒服，建議尋求專業諮詢

15 分以上：你的情緒困擾讓你非常不舒服，建議尋求專業輔導接受精神科治療

☆若有自殺(想不開)的想法達 2 分以上，請尋求專業諮詢或接受精神科治療，讓我們幫助你

Jumlah nilai dan penjelasan

Total nilai dari pertanyaan diatas:

0-5: pikiran Anda dalam kondisi baik

6-9: Anda memiliki beberapa tekanan emosional, dianjurkan untuk mencari keluarga, teman berbicara untuk mengungkapkan perasaan anda.

10-14: Tekanan emosional Anda membuat Anda sangat tidak nyaman, dianjurkan untuk konsultasi dengan para ahli

Diatas 15: tekanan emosional Anda membuat Anda sangat tidak nyaman, dianjurkan untuk mencari konseling profesional untuk menerima perawatan psikiatris

☆ Jika Anda memiliki berniat bunuh diri (tidak tau harus bagaimana) pikiran lebih dari 2 poin, disarankan untuk mencari konseling profesional untuk menerima perawatan psikiatris, agar kami dapat membantu Anda.

分級醫療 厝邊好醫師 社區好醫院

Tingkat perawatan medis

Tetangga adalah dokter yang baik lingkungan komunitas adalah rumah sakit yang baik

病人安全我會回應

醫生與病人溝通：回應醫療人員的提問，與主動反應自己或家人的特殊狀況，任何關於治療或用藥的疑問當下詢問清楚。

響應：了解自己或家人的身體狀況是否為跌倒高危險群。

回應：拿藥或檢查的時候，當醫護人員詢問我的姓名及相關問題，我會主動回答。

反應：對不懂的地方隨時發問，服用的藥物是否容易想睡或容易造成跌倒。

Saya akan menanggapi keselamatan pasien

Komunikasi dokter dengan pasien: Tanggapi pertanyaan petugas medis, dan ajukan pertanyaan tentang situasi tertentu dari diri Anda atau keluarga, dan pertanyaan tentang pengobatan atau pengobatan dengan jelas.

Tanggapan: Memahami kondisi fisik diri sendiri atau keluarga apakah akan mengalami tekanan yang berisiko tinggi.

Menanggapi: Minum obat atau periksa waktu, saat petugas medis menanyakan nama dan masalah saya, saya akan berinisiatif untuk menjawabnya.

Reaksi: Untuk hal yang tidak kita mengerti harus segera bertanya, saat minum obat apakah mudah mengantuk dan tertidur atau mungkin menyebabkan kita terjatuh.