

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。

簡式健康量表

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。



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身心科治療

• 若有自殺的想法 建議尋求專業諮詢或接受身心科治療

陽光
健康
新彰化



弱勢族群就醫無障礙 工作計畫

▶ 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。

▶ 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。

▶ 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。

▶ 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

Contact information

詳情請洽本縣各精神醫療機構院所社工或
本縣衛生局醫政科 Tel:04-7115141 轉 5307

Public
Health
Bureau

Changhua County



彰化縣社區心理衛生中心

Changhua Community Mental Health Center

▶ 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衆

▶ 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

Changhua County Public Health Bureau 廣告



▶ 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:身心科醫師
- ★ 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

聯絡
方式
Contact
Information

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)

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



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 (免費) 心理衛生諮詢與心理諮商預約服務
自殺防治安心專線	1925 (免費) 24小時心理電話諮詢
男性關懷專線	0800-013999 (免費) 心理電話諮詢
彰化縣生命線	直播1995 (免費) 電話諮詢/預約面談
彰化縣張老師	直播1980 (免費) 電話協調/心理諮詢/預約面談
全國家庭教育諮詢專線	4128185 (免費) 家庭教育諮詢服務(手機撥打請加02)
兒福聯盟「踮腳少年專線」	0800-001769 (免費) 青少年電話諮詢
教育部國民及學前教育署學生輔導諮商中心中區暨彰化區駐點服務學校-彰化高中	04-7222121 轉 35102、35205 (免費) 彰化縣高中職學校教師及學生心理諮商服務
彰化縣學生輔導諮商中心	北區 04-7285236 南區 04-8360430 (免費) 彰化縣國中小學生心理諮商服務
彰化家庭扶助中心	彰化各區服務處 (免費) 彰化 04-7272085 和美 04-7569336 員林 04-8370590 田中 04-8762388 二林 04-8953595 18歲以下兒童及少年電話諮詢
彰化縣婦女福利服務中心	04-8762967 (免費) 婦幼心理協談與諮詢
彰化縣兒童青少年福利服務中心	04-8850010 (免費) 兒童青少年心理協談與諮詢
彰化縣新住民家庭服務中心	04-7237885 新住民關懷支持、語言翻譯
大休息心理諮商所	0958-685119 心理諮商 (請先電話預約) 彰化市 中山路二段920巷88號
四季心理諮商所	0966-189708 心理諮商 (請先電話預約) 彰化縣員林市 浮圳路二段470號
芙樂奇心理諮商所	04-8346028 心理諮商 (請先電話預約) 彰化縣員林市南和街64號



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
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
和美身心醫學診所	(04)7577566 彰化縣和美鎮和線路58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港基督教醫院長青院區	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
秀傳醫療財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
道周醫療財團法人道周醫院	04-7566995 彰化縣和美鎮和光路180號
員生醫院	04-8383995 彰化縣員林市莒光路359號