

## 用心聆聽伸出援手——你我都是情緒的守護天使

面對今日充滿壓力與緊張的環境之下，您是否有許多焦躁不安的感覺？尤其這一波波金融危機以及大環境重大變化與異常的狀態之下，您是否會感到無所適從，到底什麼才是現今必須有的人生態度及自處之道，多數人選擇忙碌與逃避的心態來面對，不知給自己一些空間沈思與自我剖析。因此，日復一日在不知不覺中，累積了很多負面的想法，造成不滿及不安的情緒在心中滋長，當無重大的引發因子時，一切看似乎靜，但一有重大的環境或人生變革時，常引發而不可收拾，造成無法挽回的悲劇，這是每天幾乎都會上演的社會事件，受傷者不只第三者，有時牽連到周遭所有的家人，因此如何建立一個自我的檢測方法是非常重要的事，及早發現可免除很多人生潛在的危機，以下有一個簡單的自我檢測方法，您可以測一測自己或親朋好友的心情溫度，為自己及親友的情緒做把關，以建立一個良好的情緒守護網。——家長會長陳柏蒼會長

簡式健康量表 (Brief Symptom Rating Scale 簡稱 BSRS-5)，可以迅速了解個人之身心困擾程度，做為尋求心理照護或協助的參考，但不做為診斷之用。

本量表共包含 5 個題目，分別測量「焦慮」、「憤怒」、「憂鬱」、「不如人」、「失眠」等個人主觀感覺之心理困擾嚴重度，每個題目的評分，依程度從 0 到 4 分，「完全沒有」代表 0 分、「輕微」代表 1 分、「中等程度」代表 2 分、「厲害」代表 3 分、「非常厲害」代表 4 分：

### 【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，然後勾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	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安 -----	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒 -----	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落 -----	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人 -----	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
*有自殺的想法 -----	0	1	2	3	4

共計【           】分

**【計分結果與解釋】**

0-5 分：恭喜您的情緒管理做得很好！身心適應狀況良好。

6-9 分：輕度情緒困擾，您可能須找一個情緒的支持者（信仰對象或信賴的親友）來協助您。

10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

15 分以上：重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業輔導或精神科治療。

**\*有自殺的想法：**本題評分為 2 分 以上（中等程度）時，即尋求專業輔導或精神科治療。

**【量表分數在 6-9 分者】**

您可能須找一個情緒的支持者（信仰對象或信賴的親友）來協助您，以下的機構，均可提供專業的諮詢服務：

1. 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心（提供心理課程資訊及諮詢服務。）

◆電話：3393-6779 轉 11 或 12（週一至週五每日 9:00-17:00）

2. 臺北市立聯合醫院松德院區心情專線（提供精神醫療諮詢與輔導服務。）

◆電話：2346-6662（週一至週日每日 24 時）

3. 行政院衛生署安心服務專線（提供一般民眾自殺防治心理輔導）

◆電話：0800-788995（0 八 00-請幫幫救救我，每日 24 時服務）

4. 臺北市生命線協會（包括自殺防治，危機處理，並輔導夫妻關係等心理困擾問題）

◆電話：2505-9595（諧音：啊我領悟救我救我，每日 24 時服務）

5. 光智社會事業基金會附設士林區青少年心理衛生中心（北區：士林、北投、中山區，提供家庭溝通、學校適應等諮詢服務）

◆電話：2885-4250（週一至週五 9:30-17:30）

6. 馬偕協談中心（西區：中正、萬華、大同區）

◆電話：2571-8427（提供家庭心理親子關係服務及面談預約。）

2531-8595（平安線心理輔導服務）（週一至週五 9:00-21:00）

7. 張老師基金會台北分事務所（東區：松山、內湖、南港區，提供輔導諮詢）

◆電話：2716-6180（每週一至六 早上 8:30~12:00 下午 2:00~5:00 晚上 6:30~9:30）

8. 臺灣向日葵全人關懷協會（提供心理健康議題、家庭衛教、同志議題等諮詢）。

◆電話：2592-1411（週一至週四 13:00-21:00）

9. 生活調適愛心會（精神官能症病友的自助團體，提供精神疾病諮詢與輔導服務）

◆電話：2759-3178（週一至週五 9:00-17:00 週六 9:00-12:00）

10. 財團法人基督教宇宙光全人關懷機構（提供兩性、生涯規劃、人際關係等諮詢）。

◆電話：2369-2696、2369-7933（星期一至星期五，9:00-17:20）

**【量表得分 10-14 分以上者】**

建議您務必尋求心理諮商或接受專業諮詢，位於臺北市 12 行政區健康服務中心的臺北市立聯合醫院附設門診社區個別心理諮商服務，可以就近提供心理諮詢，進行短期的一對一諮詢服務，而且只需負擔掛號費用，是全國首創的便民服務，不管是親子管教問題、夫妻婚姻問題、還是容易緊張、焦慮、失眠等困擾，甚至周遭朋友有心情憂鬱或想不開的念頭時，都可以至各區健康服務中心尋求心理師的協助，且會談內容絕對保密。

門診地點（週一至週五，08：30-17：00。）：

(1) 大同區門診部 地址：臺北市昌吉街 52 號（大同區公所）

電話：(02) 2594-8971

(2) 信義區門診部 地址：臺北市信義路 5 段 15 號

電話：(02) 8780-4152

(3) 文山區門診部 地址：臺北市木柵路 3 段 220 號

電話：(02) 8661-1621

(4) 中正區門診部 地址：臺北市牯嶺街 24 號

電話：(02) 2321-0168

(5) 中山區門診部 地址：臺北市松江路 367 號

電話：(02) 2501-3363

(6) 大安區門診部 地址：臺北市辛亥路 3 段 15 號

電話：(02) 2739-0344

(7) 松山區門診部 地址：臺北市八德路 4 段 692 號

電話：(02) 2765-3147

(8) 南港區門診部 地址：臺北市南港路 1 段 360 號

電話：(02) 2786-8756

(9) 內湖區門診部 地址：臺北市民權東路 6 段 99 號

電話：(02) 2790-8387

(10) 士林區門診部 地址：臺北市中正路 439 號

電話：(02) 2883-6268

(11) 北投區門診部 地址：臺北市中和街 8 號

電話：(02) 2891-2670

(12) 萬華區門診部 地址：臺北市東園街 152 號

電話：(02) 2339-5384

**【臺北市憂鬱症共同照護網】**

您我都可以是情緒的守護天使，可能因為您的一個舉動而減少許多悲劇的發生，期待您的幫忙，讓這守護網散佈的更廣、更緊密！臺北市政府結合您住家附近診所及精神科醫師，推動憂鬱症照護服務，在診療中早期發現憂鬱症病患，及早進行診療照護，防治嚴重憂鬱症及生活品質不良的發生。

大同區內的憂鬱症共同照護服務診所如下：

**(1) 王佳文內兒科診所**

地點：臺北市重慶北路 3 段 274-1 號      電話：2593-2555

**(2) 春寧診所**

地點：臺北市長安西路 35 號 2 樓      電話：2549-1000

**(3) 廣安診所**

地點：臺北市大龍街 177 巷 3 號      電話：2592-6735

**(4) 榕安診所**

地點：臺北市長安西路 35 號 9 樓      電話：2550-5803

**(5) 蕭登榮診所**

地點：臺北市重慶北路 3 段 37-1 號      電話：2586-3156

**(6) 包眼科外科診所**

地點：臺北市保安街 54-1 號      電話：2553-7526

**(7) 啟仁診所**

地點：臺北市重慶北路 3 段 80 號      電話：2592-9652

**(8) 聖心婦產科診所**

地點：臺北市保安街 1-1 號      電話：2553-1346

**(9) 施小兒科診所**

地點：臺北市重慶北路 3 段 28 號      電話：2594-1935



# 照顧好自己 才能照顧家人