

聽聽小玲的故事....

最近常常覺得睡不好沒有食慾，工作和家庭蠟燭兩頭燒，讓我覺得心力交瘁，也不知道能跟誰說，誰可以幫我？唉……。

心情溫度計 簡式健康量表

為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想最近一週(包括今天)，使您感動困擾或苦惱的程度，並圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

1 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒

0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害

2 感覺緊張或不安

0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害

3 覺得容易苦惱或動怒

0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害

4 感覺憂鬱、心情低落

0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害

5 覺得比不上別人

0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害

★ 有自殺的想法

0 完全沒有 1 輕微 2 中等程度 3 厲害 4 非常厲害

檢測結果▶ 1-5題總分20分

- 得分0~5分 身心適應狀況良好。
- 得分6~9分 輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒，給予情緒支持。
- 得分10~14分 中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
- 得分>15分 重度情緒困擾，需高關懷，建議轉介身心科治療或接受專業輔導。

有要自殺的想法

本題為附加題，評分2分以上(中等程度)時，即建議尋求心理諮商或身心科治療。

我能怎麼做？ What can I do?



- 詢問有類似經驗的人之做法
- 找良師益友談談自己的感受
- 藉由運動情緒紓洩
- 藉由深呼吸、放鬆肌肉練習讓情緒平穩下來
- 尋求心理諮商或專業諮詢

心情溫度計APP



iOS/Android立即掃描下載

你今天好嗎？

HOW ARE YOU TODAY?



微笑5步驟·憂愁拋腦後
SMILE EVERYTIME



SMILE

口訣是什麼？

S SLEEP - 睡得好

睡前少用3C產品，或以冥想、伸展、放鬆等方法幫助入睡，並保持充足且規律的睡眠，減輕疲憊感。

M MOBILE - 常動動

多多嘗試放鬆、按摩、打坐、唱歌等釋放壓力的活動，透過規律運動增加血清素濃度，使心情愉悅。

I INTERACT - 多交流

主動跟親朋好友聊天，讓心靈獲得紓壓，聆聽他人良好的建議與幫助。

L LOVE/LAUGH - 常關心/愛微笑

熱心關懷身邊的人，保持微笑與正向的態度。

E EAT - 健康吃

注意飲食均衡和健康，適量補充富有維生素B群的食物(如全穀米類、深綠色蔬菜、堅果等)，有助於降低焦慮。

快樂微笑五步驟，心理健康恆長久



您今天「SMILE」了嗎？

衛生福利部邀請您一起實現「SMILE生活」

沒有心理健康，就沒有真正的健康，

透過簡單的「SMILE」口訣調適紓壓，

一起維持健康的心理狀態吧！

有任何心理健康問題請使用下列資源

24小時免付費心理支持服務專線

1925 依舊愛我



各縣市社區
心理諮商服務



「心快活」
心理健康學習平台