

# 臺中市政府都市發展局--【蓄滿心電力】

115年度心理健康促進電子報雙月刊



## 免費定點心理諮詢服務

**從了解到關懷  
傾聽未說出口的感受**

**免費定點心理諮詢服務**

**服務對象**

- 本市市民
- 有情緒困擾的民眾

心儀及精神科門診個案諮詢服務除外

**一年4次  
免費服務**

**立即掃描QR Code  
線上預約**

● 補助對象  
設籍或居住本市之市民，經心情溫度計施測1-5題總分10分以上或第6題1分以上，且有心理諮詢需求者。

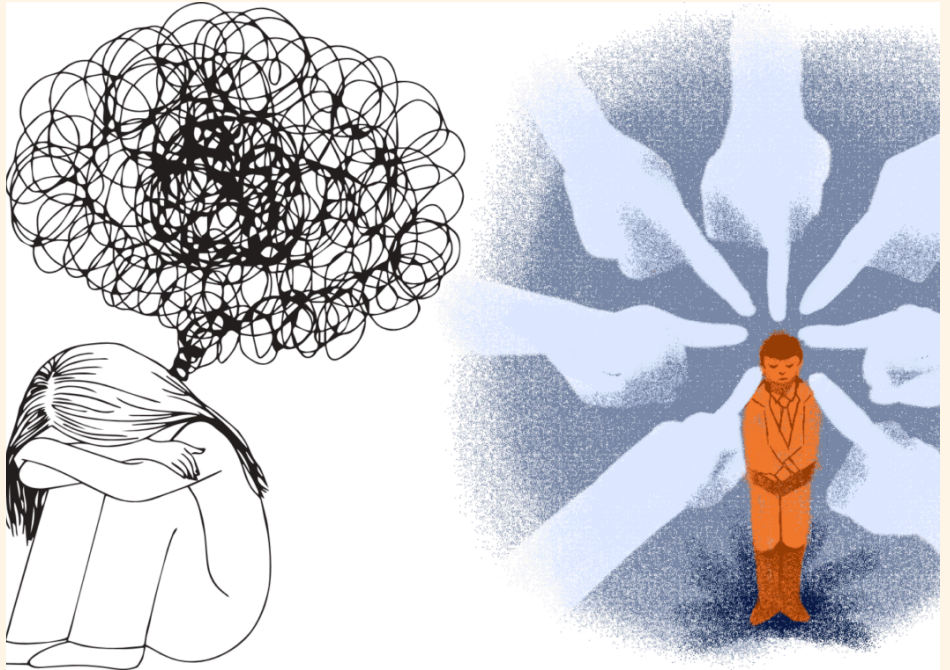
● 補助內容  
臨床心理師、諮商心理師提供免費面對面心理諮詢服務。

● 補助金額  
**全額補助(免費)**，每人可提供4次諮詢服務(名額有限)。

● 應備文件  
身分證或健保卡或駕照等。

● 承辦人分機  
衛生局心理健康科 04-25330335轉320徐小姐

● 服務地點  
臺中市各區衛生所、台中張老師中心、拾月拾日心理治療所、向陽心理治療所、昕晴空間心理諮商所、台灣基地協會、豐原社區心理衛生中心皆可提供服務。



## 拒絕「情緒內耗」：如何建立健康的心靈界線？

- 情境引導：面對繁雜的公務與各方需求，你是否常常在下班後，腦袋依然停不下來，不斷重播工作上的對話，或是為了別人的情緒而感到焦慮、自責？
- 心理學小科普：過度的自我要求、過度解讀他人的看法，往往會導致「情緒內耗」。這就像是手機在背景運行了太多高耗能的程式，雖然沒做什麼大動作，電力卻已經悄悄耗盡。

## ☎ 24小時即時陪伴 | 1925安心專線

- 服務特色：「依舊愛我」安心專線。不論深夜或清晨，只要你需要情緒支持、舒緩壓力或遭遇心理困擾，都有專業人員在線傾聽。
- 聯絡方式：手機或市話直撥 1925 (全年無休，免付費)。

## 青壯世代心理健康支持方案

- 服務特色：針對 15 歲至 45 歲的青壯年族群，衛福部提供每人 3 次免費的心理諮商補助。協助大家面對職場壓力、生涯迷惘或人際情感等課題，減輕尋求專業諮商的經濟負擔。
- 如何利用：可至衛福部官網查詢本市配合之心理治療所、心理諮商所或醫療機構進行預約。



# 心情溫度計

簡式健康量表 (BSRS-5)

## 心情溫度計是什麼？

當身體不舒服時，我們會使用溫度計來測量個人的體溫，得知有沒有發燒。那麼，當我們心理不舒服時，要如何測量個人的情緒狀態呢？

這時，就可以使用心情溫度計（簡式健康量表，Brief Symptom Rating Scale，簡稱BSRS-5）囉！它是一個題數少，且能迅速瞭解個人心理照護需求的量表，讓我們可以隨時尋求心理衛生服務。讓我們一起來測量一下自己或身邊的人的「心情溫度」吧！

請您仔細回想「在最近一個星期中(含今天)」，下列問題使您感到困擾或苦惱的程度，圈選一個您認為最能代表您心中感覺的答案：

	不會	輕微	中等程度	嚴重	非常嚴重
1 睡眠困難，難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2 感覺緊張或不安	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
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

第1-5題之總分：



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，建議轉介精神醫療專業諮詢或接受專業輔導。



「有無自殺想法」單項評分：本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上時，建議尋求精神醫療專業諮詢。

## 心情溫度計檢測

### ● 0 ~ 5 分 | 身心適應良好：

你的身心狀態目前很穩定，請繼續保持對生活的熱情與規律生活！

### ● 6 ~ 9 分 | 輕度情緒困擾（輕微發燒）：

你最近可能累積了一些壓力。建議給自己安排一場心靈留白的時間、或是到海邊、公園散散步散心。也可以找信任的親友聊聊，舒緩緊繃的情緒。

### ● 10 ~ 14 分 | 中度情緒困擾（中度發燒）：

壓力可能已經有點超載了。這時候，向外求助是一件很勇敢的事。建議你可以利用衛福部的「青壯世代心理健康支持方案」，或是聯繫「本市社區心理衛生中心」，預約專業的心理諮詢，讓專業人員陪你理清思緒。

### ● 15 分以上 | 重度情緒困擾（高度發燒）：

你的心靈此時此刻正發出強烈的求救訊號。請不要獨自承受，強烈建議立即尋求精神科醫療機構或心理諮商的專業協助。如果需要即時的傾聽與陪伴，請隨時撥打 1925 安心專線（免付費，24小時在線）。

## 解憂書房



作者約翰納斯 (Björn Natthiko Lindeblad) 原本是瑞典一名極為成功的年輕財務長。在26歲、外界看似人生順遂的巔峰時期，他內心卻感到無比迷惘與痛苦。於是他選擇放棄一切，前往泰國森林出家修行，成為一名僧侶長達17年。

『迎面而來的風，你無法控制，但你可以調整帆。在生活中，有些事情(例如別人的情緒、突如其來的業務、世俗的審美標準)是我們無法掌控的。痛苦往往來自於我們想要掌控「無法掌控的事」。學會劃清界線，接受有些事就是會發生，並把焦點回到「自己的呼吸」與「當下的付出的點滴」，心靈就能長出強大的韌性。』...

