

情緒健檢 你做了嗎?

「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉」

心情溫度計

用簡單的方式評量自己現在的心情指數，以提早發現問題，預防因壓力而產生的身心疾病

請您仔細回想一下，在最近這一星期中（包括今天），下列敘述讓您感到困擾或苦惱的程度，並圈選一個您認為最能代表您感覺的答案！

	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
1-5題總分	<input type="checkbox"/> 0-5分	<input type="checkbox"/> 6-9分	<input type="checkbox"/> 10-14分	<input type="checkbox"/> 15分以上	
*【附加題】有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與建議

- 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。
- 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分以上：重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業精神科治療或接受專業諮詢。

【附加題】自殺意念單項評分：

無論1-5題總分多寡，凡此單項評分超過2分以上（中等程度）時，即建議尋求心理諮商或精神科治療。



生命是種週而復始
多端的不變規律

中心服務內容

1. 定點諮商
2. 心理晤談
3. 個案管理
4. 自殺防治
5. 志工關懷
6. 資源連結
7. 教育訓練
8. 社區宣導
9. 心理困擾諮詢
10. 危機事件處置
11. 機構合作方案
12. 精神醫療諮詢



臺中縣心理衛生服務中心

地址：臺中縣豐原市瑞安街143號

諮詢專線：04-2515-5148

傳真電話：04-2515-7807

安心專線：0800-788-995

(0800-請幫幫-救救我)

生命線：1995

張老師：1980

臺中縣衛生局 關心您

臺中縣 心理衛生服務中心

營造身心健康

打造美麗家園

一起勾起生命的美麗彩虹



臺中縣衛生局
PUBLIC HEALTH BUREAU, TAICHUNG COUNTY, TAIWAN



臺中縣心理衛生地圖



臺中市心理諮商所		
如願心理成長中心心理治療所	地址:西區向上路1段500號1樓	電話:04-23283706
人文傳習書院心理治療所	地址:西區中美街41巷3號	電話:04-23751966
大觀心理治療所	地址:西區向上路1段576號1樓	電話:04-23202629
社團法人台中市晚晴婦女協會	地址:西區公館路138號3樓A	電話:04-23710171
騰心理治療所	地址:南區工學1街179巷13號	電話:04-22633820
財團法人張老師基金會(台中)	地址:北區進化北路369號7樓	電話:04-22033050
老人諮詢服務中心(中區)	地址:北區漢口路4段17號	電話:04-22928585
台中觀音緣心理諮協中心	地址:北屯區柳川東街23號	電話:04-22339971

臺中市精神醫療院所		
行政院衛生署台中醫院	地址:西區三民路1段199號	電話:04-22294411
祥和醫院	地址:西區南屯路1段156號	電話:04-23711129
台中榮總	地址:西屯區臺中港路3段160號	電話:04-23582525
澄清綜合醫院中港分院	地址:西屯區臺中港路3段118號	電話:04-24632000
中國醫藥大學附設醫院	地址:北區育德路2號	電話:04-22052121
維新醫院	地址:北區育德路185號	電話:04-22038585
國軍台中總醫院附設民眾診療服務處中清院區	地址:北區忠明路500號	電話:04-25037320
中山醫學大學附設復健醫院	地址:北屯區太原路3段1142號	電話:04-22393855
澄清綜合醫院	地址:中區平等街139號	電話:04-24632000
中山醫學大學附設醫院	地址:南區建國北路1段110號	電話:04-24739595
宏恩醫院龍安分院	地址:南區德富路145巷2號	電話:04-37017188
林新醫院	地址:南屯區惠中路3段36號	電話:04-22586688

臺中縣身心科診所		
世淋診所	地址:臺中縣豐原市中正路293號	電話:04-25207017
林淇祥診所	地址:臺中縣豐原市園環東路455號	電話:04-25289595
心海診所	地址:臺中縣豐原市三民路86號3樓	電話:04-25159295
王志中診所	地址:臺中縣大里市東榮路338號	電話:04-24823855

臺中縣精神醫療院所		
衛生署豐原醫院	地址:豐原市安康路100號	電話:04-25271180
國軍台中總醫院	地址:太平市中山路2段248號	電話:04-23934285
賢德醫院	地址:太平市新明街69巷38號	電話:04-23939995
光田綜合醫院	地址:沙鹿鎮沙田路117號	電話:04-26625111
龍綜合醫院	地址:沙鹿鎮成功西街8號	電話:04-26626161
光田綜合醫院大甲分院	地址:大甲鎮經國路123號	電話:04-26885599
李綜合醫院大甲分院	地址:大甲鎮八德街2號	電話:04-26862288
財團法人仁愛綜合醫院	地址:大里市東榮路483號	電話:04-24819900
明德醫院	地址:梧棲鎮仁美街33巷50號	電話:04-26579595
清海醫院	地址:石岡鄉金星村下坑巷41之2號	電話:04-25721694
陽光精神科醫院	地址:清水鎮吳厝里東山路68之1號	電話:04-26202949
清濟醫院	地址:清水鎮海濱路298之13號	電話:04-26283995

臺中市身心科診所		
明功堂精神科診所	地址:東區自由路三段276號	電話:04-22120083
張神經精神科診所	地址:中區平等街三段44號	電話:04-22203048
童東霖身心診所	地址:中區民權路122號1樓	電話:04-22256362
昕晴診所	地址:西屯區青海路二段246-1號	電話:04-27085855
呂健弘精神科診所	地址:西屯區文心路三段412號	電話:04-23115249
劉昭賢精神科診所	地址:西區向上路一段360號	電話:04-23223123
遊文治精神科診所	地址:西區美村路三段223號	電話:04-23029995
心身美診所	地址:南屯區大聖街334號	電話:04-23100050
康誠診所	地址:南屯區大墩路705號	電話:04-23103968
園情居身心靈診所	地址:南屯區大墩二街70號	電話:04-24723060
王昌平精神科診所	地址:南區復興路三段471號	電話:04-22229752
家康診所	地址:南區文心南路923號1、2樓	電話:04-22630818
楊紹民診所	地址:南屯區永春東三路40號	電話:04-24701956
佳拓診所	地址:北屯區崇德路二段425號1、2樓	電話:04-22474309
尚義診所	地址:北屯區北屯路299-1號	電話:04-22355155

大臺中衛生局心理衛生中心		
臺中縣心理衛生中心	地址:臺中縣豐原市瑞安街143號	電話:04-25155148
臺中市心理衛生中心	地址:臺中市南屯區向心南路811號	電話:04-23801180