



故事 需要被傾聽

壓力 需要被釋放

心情 需要被了解

在這裡

給您一個暖心的角落

讓煩擾滯悶的心靈深呼吸

重新上架 

免費心理諮詢服務

【保護使用者隱私】

請您放心,個資全程保密!



個人諮詢服務

職場人際關係及壓力調適、情緒失常、自卑、自我傷害傾向、感情困擾、親密關係、婚姻家庭及重大事件等問題輔導協助。



團體諮詢服務

危機或意外事件後的安心輔導、揪友團體晤談、異常徵候人員之管理與相處諮詢、創傷壓力事件及新進人員適應等議題



申請**個人諮詢服務**時，請電洽人事室分機2100、2104協助安排；役男洽民訓科分機1502；**或**由同仁自行與本局特約之心理諮商所預約。



申請**團體諮詢服務**時，請電洽03-9365027分機2100、2104，由人事室協助安排。

諮商管道超便利

請攜帶**職員證**或**消防人員服務證**或**役男身分證**及【**身份證件**】前往 

立心理諮商所 	0908-166-003  lih0908166003@gmail.com 宜蘭縣羅東鎮陽明路 162 號 2 樓 
展愛心理諮商所 	0908-199-365  ccjoyce@gmail.com 宜蘭縣羅東鎮光明街 161 號 
享受美光心理治療所 	0939-504-295  gaba4c@gmail.com 宜蘭縣宜蘭市黎明三路 329 巷 55 弄 11 號 1 樓 
宜然自得心理諮商所 	0915-225-151  peacefulmindcenter@gmail.com 宜蘭縣礁溪鄉和平路 16 巷 1 號 

宜蘭縣政府消防局



關心您!



善用心情溫度計

簡單量測心情

適時尋求協助我罩您

每個人都會有情緒：如喜悅、興奮、憤怒、憂鬱、悲傷、焦慮等。這些情緒都是正常的，但如果這些情緒已影響您日常生活作息時，建議您盡快向健關懷人員反應、撥打衛生福利部24小時安心專線1925(依舊愛我)，也可在上班時間來電宜蘭縣政府衛生局社區心理衛生中心諮詢專線：03-9367-885

簡單的幾個問題，幫助自己測量心情溫度，也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣每週檢測，認識自己愛護他人，就從關心開始。

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。

1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒

完全沒有 0 輕微 1 中等程度 2 厲害 3 非常厲害 4

2. 覺得緊張不安

完全沒有 0 輕微 1 中等程度 2 厲害 3 非常厲害 4

3. 感覺容易苦惱或動怒

完全沒有 0 輕微 1 中等程度 2 厲害 3 非常厲害 4

4. 感覺憂鬱、心情低落

完全沒有 0 輕微 1 中等程度 2 厲害 3 非常厲害 4

5. 覺得比不上別人

完全沒有 0 輕微 1 中等程度 2 厲害 3 非常厲害 4

★有自殺的想法

完全沒有 0 輕微 1 中等程度 2 厲害 3 非常厲害 4

人人都是 珍愛生命守門人

1問 2應 3轉介

主動關懷
積極傾聽

適當回應
支持陪伴

資源轉介
持續關懷

衛生福利部
24H安心專線

1925

1-5分：恭喜，您的身心適應狀況良好。

6-9分：表示最近可能有些不安的情緒，建議通過通訊軟體找朋友或家人聊聊、紓發心情。

10分以上：表示近期的身心狀況可能影響到您的生活，建議可向關懷人員反應、撥打衛生福利部24小時安心專線1925，或來電宜蘭縣政府衛生局社區心理衛生中心諮詢專線：03-9367-885尋求協助。

在配合政府的醫療與防疫措施下，做好個人的衛生保健，不過度疑慮、恐慌，保護自己和他人，相信我們可以一同挺過。



你的
心聲
我們
用心
聆聽

心情溫度計量了沒？



來源:宜蘭縣政府衛生局