

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諮商諮詢專線：03-9367-885或宜蘭縣羅東鎮社區心理衛生中心 03-9513-880

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



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商諮詢專線：03-9367-885或宜蘭縣羅東鎮社區心理衛生中心 03-9513-880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。



心情溫度計量了沒？

你的心聲 我們一同守護



宜蘭縣相關心理諮詢資源

機關名稱	地址	電話
宜蘭縣政府衛生局 (行政大樓)	宜蘭市女中路2段287號	03-9322634 03-9367885
宜蘭縣羅東鎮社區心理衛生中心	宜蘭縣羅東鎮北成路一段2號	03-9513880
宜蘭縣員山鄉社區心理衛生中心	宜蘭縣員山鄉員山路一段207號2樓	03-9220885
宜蘭縣宜蘭市衛生所	宜蘭市健康路2段2之2號	03-9322362 03-9357013
宜蘭縣羅東鎮衛生所	宜蘭縣羅東鎮民生路79號	03-9542326 03-9542321
宜蘭縣蘇澳鎮衛生所	宜蘭縣蘇澳鎮志成路60號	03-9951386 03-9962185
宜蘭縣頭城鎮衛生所	宜蘭縣頭城鎮新建里新興路304號	03-9771034 03-9778334
宜蘭縣礁溪鄉衛生所	宜蘭縣礁溪鄉大忠村礁溪路4段126號B1	03-9882908 03-9881391
宜蘭縣員山鄉衛生所	宜蘭縣員山鄉復興路2號	03-9221575 03-9226147
宜蘭縣壯圍鄉衛生所	宜蘭縣壯圍鄉吉祥村中央路二段290號	03-9385503
宜蘭縣五結鄉衛生所	宜蘭縣五結鄉五結村(路)二段337號	03-9501564
宜蘭縣冬山鄉衛生所	宜蘭縣冬山鄉中正路16號	03-9594772 03-9591140
宜蘭縣三星鄉衛生所	宜蘭縣三星鄉三星路5段70號	03-9892227
宜蘭縣大同鄉衛生所	宜蘭縣大同鄉崙埤村朝陽巷40號	03-9801175
宜蘭縣南澳鄉衛生所	宜蘭縣南澳鄉蘇花路2段375號	03-9981019

宜蘭縣精神醫療資源

機關名稱	地址	電話
醫療財團法人羅許基金會羅東博愛醫院	宜蘭縣羅東鎮南昌街83號	03-9543131
天主教靈醫會醫療財團法人羅東聖母醫院	宜蘭縣羅東鎮中正南路160號	03-9544106
臺北榮民總醫院蘇澳分院	宜蘭縣蘇澳鎮蘇濱濱路1段301號	03-9905106
國立陽明交通大學附設醫院	宜蘭市新民路152號	03-9325192
臺北榮民總醫院員山分院	宜蘭縣員山鄉內城村榮光路386號	03-9222141
宜蘭員山醫療財團法人宜蘭員山醫院	宜蘭縣員山鄉深溝村尚深路91號	03-9220292
海天醫療社團法人海天醫院	宜蘭縣壯圍鄉古亭路23之9號	03-9308010
慈育康復之家	宜蘭市農權路三段23號	03-9362289
私立濟安康復之家	宜蘭縣羅東鎮西安街49號	03-9614589
柏拉圖康復之家	宜蘭市宜興路3段175-5號	03-9289976
臺北榮民總醫院員山分院附設鑄夢別苑康復之家	宜蘭縣員山鄉內城村榮光路386號	03-9222776
私立金山社區復健中心	宜蘭市崇聖街83-9號2樓	03-9220549
宜蘭縣私立培德社區復健中心	宜蘭縣羅東鎮中山路三段492號2樓	03-9577045
宜蘭縣康復之友協會附設社區復健中心	宜蘭縣羅東鎮樹人路25號	03-9543349
臺北榮民總醫院員山分院附設社區復健中心	宜蘭縣員山鄉員山路一段325號	03-9230051

機關名稱	地址	電話
海天醫療社團法人附設精神護理之家	宜蘭縣壯圍鄉古亭路23之9號	03-9308010
臺北榮民總醫院蘇澳分院附設精神護理之家	宜蘭縣蘇澳鎮蘇濱濱路1段301號	03-9905106
平和身心診所	宜蘭縣五結鄉禮運路38號	03-9559960
光中身心診所	宜蘭市光復路30號2樓	03-9312300
雅信診所	宜蘭市民權路二段102號1樓	03-9326498
五餅二魚身心科診所	宜蘭縣羅東鎮林森路154-1號	03-9550705
王意中心心理治療所	宜蘭市女中路三段102號2樓	0958-821-351
享受美光心理治療所	宜蘭市黎明三路329巷55弄11號1樓	0939-504-295
馨家心理治療所	宜蘭市民權新路340號1樓	0963-621-858
立心理諮商所	宜蘭縣五結鄉二結路370號2樓	0908-166-003
展愛心理諮商所	宜蘭縣羅東鎮光明街161號1樓	0908-199-365
宜然自得心理諮商所	宜蘭縣礁溪鄉和平路16巷1號	03-9109776
聊癒心理諮商所	宜蘭縣羅東鎮康莊路42號	0930-121-253
伴心理諮商所	宜蘭縣礁溪鄉仁愛路11巷5號1、2樓	0975-087-710
永恩心理諮商所	宜蘭市中山路一段660巷15號1樓	0976-026-227
喜悅心理諮商所	宜蘭縣五結鄉舊街一路110巷10號1-2樓	03-9657998
雨後心理治療所	宜蘭縣五結鄉台興路96號1樓	03-9657998
衛生福利部免付費安心專線	1925 (依舊愛我)	