

# 心理健康電子報

認識、守護、協助

## 心理支持協助資源

**憂鬱** 是一種複雜的感覺，會轉而反映在生理、認知及行為等層面，甚至影響正常功能運作。當情緒低落，持續兩週以上，且相關徵候明顯符合臨床上的診斷標準時，則可能罹患憂鬱症。



### 心情篩檢小工具



心情溫度計



長者憂鬱量表(GDS)

點選篩檢工具  
進行測驗

### 資源與協助

找不到人可以傾聽 我們聽你說...

#### 臺中市政府員工協助方案資源

一對一顧問諮詢，可透過多元求助系統進行申請

- (1) 免費諮詢專線：0800-028-885。
- (2) LINE官方帳號：@taichungeap。
- (3) 線上平臺(個人協助申請表)：  
<https://forms.gle/ZEcBj5kegLMxEYfdA>
- (4) 電子郵件：jingsinpsy@gmail.com

#### 其他身心健康協助資源

- (1) 臺中市社區心理衛生中心：  
04-2515-5148 (預約系統)
- (2) 衛生福利部安心專線：1925(依舊愛我)
- (3) 青壯世代心理健康支持方案，提供15歲至45歲民眾每人3次免費心理諮商。  
<https://sps.mohw.gov.tw/mhs>

### 自殺防治守門人

你我都是守門人，自殺警訊不漏接

#### 一問 ➡ 主動關懷、積極傾聽

主動關心，詢問對方狀況，自殺行為是從「想法」到「行動」的漸進過程，透過關懷與傾聽辨別高風險群。

#### 二應 ➡ 適當回應、支持陪伴

聆聽對方問題，並做出適當的回應與支持陪伴，勸說對方活下去並且接受幫助。

#### 三轉介 ➡ 資源轉介，持續關懷

面對你想幫助的人，當他的問題已經超過你能處理的程度與範圍時，請積極主動轉介資源協助。