

正本

檔 號：

保存年限：

花蓮縣政府 函

97071

花蓮市達固湖灣大路1號

地址：97001花蓮縣花蓮市府前路17號

承辦人：廖欣瑜

電話：03-8227141#232

傳真：03-8236509

電子信箱：sasaliao@ms.hlshb.gov.tw

受文者：本府教育處

發文日期：中華民國109年4月30日

發文字號：府衛醫字第1090076903號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：109年心情溫度計

主旨：衛生福利部為協助民眾穩定心情，正向面對嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）疫情，建立「疫情心理健康」專區，惠請宣導周知貴單位同仁及服務對象多加利用，請查照。

說明：

一、依據衛生福利部109年4月23日衛部心字第1091761010號函辦理。

二、旨揭專區相關資訊如下：

(一)網址：<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/mp-107.html>。

(二)路徑：衛生福利部官方網站/首頁/本部各單位及所屬機關/心理及口腔健康司/疫情心理健康。

三、倘民眾因疫情有心理需求，請協助宣導使用「心情溫度計」，定期自我篩檢情緒狀態，注意自身心理健康及可撥打衛生福利部1925安心專線(依舊愛您)，由專業人員提供心理諮詢服務。

四、另本縣設有社區心理衛生中心（花蓮市林森路391號），提供心理諮詢諮商服務，歡迎來電及線上預約，預約方式如下：

(一)電話預約：03-8351885及03-8227141分機236莊小姐。

(二)線上預約：

1、網址：<https://reurl.cc/ZOyG86>。

2、花蓮縣衛生局心理健康網/線上預約「心理諮詢服務」

正本：本府人事處、本府原住民行政處、本府觀光處、本府社會處、本府農業處、本府民政處、本府教育處、本府客家事務處、花蓮縣花蓮市公所、花蓮縣吉安鄉公所、花蓮縣新城鄉公所、花蓮縣壽豐鄉公所、花蓮縣鳳林鎮公所、花蓮縣光復鄉公所、花蓮縣瑞穗鄉公所、花蓮縣豐濱鄉公所、花蓮縣玉里鎮公所、花蓮縣富里鄉公所、花蓮縣秀林鄉公所、花蓮縣萬榮鄉公所、花蓮縣卓溪鄉公所、花蓮縣秀林鄉衛生所、花蓮縣新城鄉衛生所、花蓮縣花蓮市衛生所、花蓮縣吉安鄉衛生所、花蓮縣壽豐鄉衛生所、花蓮縣鳳林鎮衛生所、花蓮縣光復鄉衛生所、花蓮縣萬榮鄉衛生所、花蓮縣瑞穗鄉衛生所、花蓮縣豐濱鄉衛生所、花蓮縣玉里鎮衛生所、花蓮縣卓溪鄉衛生所、花蓮縣富里鄉衛生所、花蓮縣警察局、花蓮縣警察局花蓮分局、花蓮縣警察局吉安分局、花蓮縣警察局新城分局、花蓮縣警察局鳳林分局、花蓮縣警察局玉里分局、花蓮縣消防局、衛生福利部花蓮醫院、衛生福利部玉里醫院、衛生福利部花蓮醫院豐濱原住民分院、國軍花蓮總醫院、臺北榮民總醫院玉里分院、臺北榮民總醫院鳳林分院、佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院、佛教慈濟醫療財團法人玉里慈濟醫院、臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院、臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院壽豐分院、花蓮縣消防局和平分隊、花蓮縣消防局新秀分隊、花蓮縣消防局北埔分隊、花蓮縣消防局美崙分隊、花蓮縣消防局自強分隊、花蓮縣消防局花蓮分隊、花蓮縣消防局仁里分隊、花蓮縣消防局吉安分隊、花蓮縣消防局壽豐分隊、花蓮縣消防局鳳林分隊、花蓮縣消防局光復分隊、花蓮縣消防局豐濱分隊、花蓮縣消防局萬榮分隊、花蓮縣消防局水璉分隊、花蓮縣消防局富源分隊、花蓮縣消防局瑞穗分隊、花蓮縣消防局三民分隊、花蓮縣消防局玉里分隊、花蓮縣消防局觀音分隊、花蓮縣消防局東里分隊、花蓮縣消防局富里分隊、花蓮縣消防局卓溪分隊

副本：

縣長徐榛蔚

本案依分層負責規定授權業務主管決行

心情溫度計

性別：男 女
年齡：30歲以下 31-45歲
46-64歲 65歲以上

簡式健康量表

請您仔細回想在最近一星期中（包括今天），然後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. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒。	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安。	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. 感覺比不上別人。	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法。	0	1	2	3	4

得分與說明（1-5題總分） 總分

0-5分：一般正常範圍。

6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢身心科醫師接受進一步評估。

★ 有自殺的想法

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（中等程度）時，宜考慮接受身心科專業諮詢。

花蓮縣設有身心門診服務之醫療機構

醫療機構名稱	電話	地址
國軍花蓮總醫院	826-3151	新城鄉嘉里村嘉里路163號
門諾醫院	824-1234	花蓮市民權路44號
花蓮慈濟醫院	856-1825	花蓮市中央路三段707號
衛生福利部花蓮醫院	835-8141	花蓮市中正路600號
同心診所	856-7803	花蓮市莊敬路148-1號
中山身心診所	831-5589	花蓮市中山路541號
悅增身心診所	832-1805	花蓮市中華路373-9號
悅思身心診所	846-0436	吉安鄉建國路二段213號
福田耳鼻喉科診所	857-7823	吉安鄉建國路一段65號
門諾醫院壽豐分院	866-4600	壽豐鄉共和村魚池52號
臺北榮總鳳林分院	876-3331	鳳林鎮中正路一段2號
臺北榮總玉里分院	888-3141	玉里鎮新興街91號
衛生福利部玉里醫院	888-6141	玉里鎮中華路448號

諮詢服務專線

單位名稱	電話	單位名稱	電話
衛生福利部24小時安心專線	1925 (依舊愛我)	精神心理衛生專線	03-823-3251
花蓮縣生命線協會	1995 (要救救我)	祕密花園心理諮商所	0918-096864
花蓮縣社區心理衛生中心	03-835-1885	昔日如今心理諮商所	0905-058214

