



安心五步驟

對抗疫情

好放心

桃園市政府衛生局 關心您

廣告

對抗疫情安心五步驟 安、心、強、力、勝

安 全

戴口罩、勤洗手，肺炎病毒不近你我

寬 心

看新聞、放寬心，30分鐘遠離焦慮

增 強 免 疫

多運動、穩作息，對抗肺炎你我可以

活 力

常聯繫、多鼓勵，貼近心情增加活力

戰 勝 病 毒

齊合作、聽指引，戰勝病毒沒有問題

切勿使用菸、酒或其他藥物紓壓，
避免身心不良影響

您是
防疫神隊友



當您感到憂鬱、
焦躁不安時…



可以撥打

防 疫 安 心 減 壓 專 線

(03)334-0935分機**3069**

安 心 專 線 **1925**
(依舊愛我)

生 命 線 **1995**

張 老 師 **1980**

～讓我們與您一起面對～

我是心靈小幫手！！！





新型冠狀病毒肺炎
(COVID-19)疫情的延燒

每個人的生活、經濟、工作
都受到很大的影響

不少人會感到
焦慮、緊張、憂鬱

防疫做好、身體健康
照顧好的同時

心理的健康也是不能忽視！



桃園市政府衛生局 關心您

廣告

也替您的心情量個溫度吧~

心情溫度計-簡式健康量表 (BSRS-5)

請圈選最近一個星期(含今天)，對下列各項造成困擾的嚴重程度：

題 目	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) 感覺緊張或不安	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) 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

得 分 說 明

(1)-(5)題總分：

0~5分 恭喜您，最近身心狀況適應良好~

5-9分 您有輕微的情緒困擾，建議您與親友談談，抒發情緒。

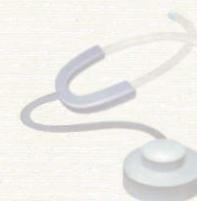
10-14分 您有中度情緒困擾，建議您尋求紓壓管道，或看看是否需要接受專業心理諮詢。

15分以上 您有重度的情緒困擾，建議諮詢身心科醫師，做進一步評估。

★有自殺的想法 本題單獨計算，如分數為2分以上，宜考慮諮詢身心科醫師。

桃園市社區心理衛生中心

<https://dph.tycg.gov.tw/mental/>



(相關心理衛生資源也能在這裡找到喔)

衛生福利部心理及口腔健康司
防疫心理健康專區

[https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/
cp-4740-52615-107.html](https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4740-52615-107.html)



心快活-心理健康學習平台

<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/3>

