



# 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，對抗肺炎你我都可以

### 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>

