

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衛生局社區心理衛生中心諮商專線：03-9367-885

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
1925

- 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詢專線：03-9367-885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。

宜蘭縣政府衛生局 關心您

你的
心聲
我們
守護
你
心
情
溫
度
計
量
了
沒
？

你的
心聲
我們
守護
你

廣告

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
宜蘭縣政府衛生局（社區心理衛生中心）	宜蘭縣宜蘭市女中路二段287號	03-9322634
宜蘭縣宜蘭市衛生所	宜蘭縣宜蘭市健康路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	宜蘭縣大同鄉崙崙村朝陽巷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

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	宜蘭縣蘇澳鎮蘇濱路1段301號	03-9905106
國立陽明交通大學附設醫院	宜蘭縣宜蘭市新民路152號	03-9325193
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	宜蘭縣宜蘭市宜興路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	宜蘭縣宜蘭市崇聖街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

機關名稱	地址	電話
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
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	宜蘭縣蘇澳鎮蘇濱路1段301號	03-9905106
平和身心診所	宜蘭縣羅東鎮光榮路409號3樓	03-9559960
光中身心診所	宜蘭縣宜蘭市光復路30號2樓	03-9312300
雅信診所	宜蘭縣宜蘭市民權路二段102號1樓	03-9326498
王意心理治療所	宜蘭縣宜蘭市女中路三段102號2樓	03-9328985
享受美光心理治療所	宜蘭縣宜蘭市黎明三路329巷55弄11號1樓	03-9386292
立心理諮商所	宜蘭縣羅東鎮陽明路162號之2	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
衛生福利部免付費安心專線	1925（依舊愛我）	

• 心情溫度計 •

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

●若有自殺念頭，建議尋求專業諮詢或接受身心科治療。

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。

宜蘭縣社區心理諮商會談室



那些說不出口的什麼

在這裡 你都可以對我說





宜蘭縣社區心理諮商會談室

每個人難免有滿腹心事無處可說或感覺壓力沉重的時候，若放任壓力堆積而不做處理，久了會逐漸地影響到心情，進而干擾到睡眠，到最後更可能會導致自己的生活大亂，因此宜蘭縣政府衛生局為提供民眾身、心、靈之整合健康照護，加強民眾心理健康，於溪北、溪南地區衛生所設置【社區心理諮商會談室】供本縣情緒困擾之民眾或自殺高風險個案，免費與專業諮商人員進行諮商會談的管道，藉由這個暫時、專業的依靠，讓民眾徬徨的心有依歸、紛亂的情緒有出口、茫然的心情有人傾聽與瞭解，甚至對後續的生活安排，也能獲得客觀的建議，得到相關資源轉介。



服務對象

居住於本縣，本身具有諮商會談之意願，且經衛生局初步評估符合本縣心理諮商會談之服務需求者。

服務時間(採預約方式)

【假日時段】

時間：每月第1、3週星期六上午08:00-12:00

地點：溪北-宜蘭縣政府衛生局行政大樓一樓諮商室

溪南-宜蘭縣羅東鎮社區心理衛生中心

【非假日時段】

時間：溪南-每月第1、3週下午13:30-16:30

溪北-每月第2、4週下午13:30-16:30

地點：依民眾時間安排至就近鄉鎮(市)衛生所、羅東鎮社區心理衛生中心或宜蘭縣政府衛生局

預約方式(採預約制)

1.至本局官網心理健康專區>表單下載>社區心理諮商預約單填寫後傳真至03-9312881；

或至12鄉鎮市衛生所填寫諮商預約單，衛生所會協助傳真至本局。

2.掃描QRcode進行相關資料填寫。



聯絡方式

宜蘭縣政府衛生局-行政大樓

地址：宜蘭市女中路2段287號

電話：(03)-9367885

宜蘭縣羅東鎮社區心理衛生中心

地址：宜蘭縣羅東鎮北成路1段2號

電話：(03)-9513880

2022 宜蘭縣社區心理衛生中心

伴你度過雨季和天晴



宜蘭縣政府衛生局免費心理諮商地點與時間：

111.11.07 更新

會談地點	週一		週二		週三		週四		週五		週六		備註
	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	
宜蘭縣政府衛生局行政大樓	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	1. 宜蘭市、羅東鎮、員山鄉、頭城鎮、壯圍鄉、礁溪鄉及大同鄉為每個月第2、4週可安排心理諮商。 2. 宜蘭市、羅東鎮、五結鄉、冬山鄉、三星鄉、蘇澳鎮及南澳鄉為每個月第1、3週可安排心理諮商。
員山鄉衛生所										☺			
頭城鎮衛生所							☺						
壯圍鄉衛生所		☺											
礁溪鄉衛生所				☺									
大同鄉衛生所						☺							
羅東鎮社區心理衛生中心	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
五結鄉衛生所				☺									
冬山鄉衛生所									☺				
三星鄉衛生所		☺											
蘇澳鎮衛生所					☺								
南澳鄉衛生所						☺							

✧ 預約會談相關事項：

1. 諮商預約方式：(採預約制)

(1). 至本局官網心理健康專區>表單下載>社區心理諮商預約單填寫後傳真至 03-9312881；或至 12 鄉鎮市衛生所填寫諮商預約單，衛生所會協助傳真至本局。

(2). 點選以下連結 <https://reurl.cc/Lp2M67> 進行相關資料填寫。

2. 週末會談：預約時間為每個月第1、3週週六（溪北：宜蘭縣政府衛生局行政大樓，溪南：羅東鎮社區心理衛生中心）。

3. 當因故未能前來晤談，請於晤談 24 小時前的上班時間以電話或親自到本中心取消晤談或重新預約。若 2 次無故未到，本中心有權取消您的預約，將資源及時段安排給等待的民眾。

中華民國 112 年 11 月 7 日修

宜蘭縣精神醫療與心理衛生資源現況表

單位：床/人

機構名稱	地址	電話	開辦								項目		
			門診	急診	急性	慢性	日間 照護	居家	諮詢		社區復 健中心	康復之家及 護理之家	
									精神	心理/ 其他			
國立陽明交通大學附設醫院	本院: 宜蘭縣宜蘭市校舍路 169 號 新民院區：宜蘭縣宜蘭市新民路 152 號	03-9325192	✓	✓				48	✓	✓	✓		
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	✓	✓				32	✓	✓	✓		
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	✓	✓				45	✓	✓	✓		
臺北榮民總醫院蘇澳分院	宜蘭縣蘇澳鎮蘇濱路 1 段 301 號	03-9905106	✓	✓	40	100	40		✓	✓	✓		
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	✓	✓	60	237			✓	✓	✓		
臺北榮民總醫院員山分院-宜蘭市區門診	宜蘭縣宜蘭市林森路 1 號	03-9371717	✓							✓	✓		
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	✓		20	170			✓	✓	✓		
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	✓		40	59			✓	✓	✓		
私立濟安康復之家	宜蘭縣羅東鎮西安街 49 號	03-9614589								✓			30
柏拉圖康復之家	宜蘭縣宜蘭市宜興路 3 段 175-5 號	03-9289976								✓			49
慈育康復之家	宜蘭市農權路 3 段 23 號	03-9362289								✓			30
臺北榮民總醫院員山分院附設鑄夢別苑康復之家	宜蘭縣員山鄉員山路 1 段 325 號 (2、3、4 樓)	03-9222776								✓			32
私立金山社區復健中心	宜蘭縣宜蘭市崇聖街 83-9 號 2 樓	03-9220549								✓		49	
宜蘭縣私立培德社區復健中心	宜蘭縣羅東鎮中山路 3 段 492 號 3、4 樓	03-9577045								✓		49	
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								✓		37	
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 1 段 325 號 1 樓	03-9230051								✓		25	
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								✓			148
臺北榮民總醫院蘇澳分院附設精神護理之家	宜蘭縣蘇澳鎮蘇濱路 1 段 301 號	03-9905106								✓			50
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	宜蘭縣宜蘭市光復路 30 號 2 樓	03-9312300	✓							✓	✓		
雅信診所	宜蘭縣宜蘭市民權路 2 段 102 號 1 樓	03-9326498	✓							✓	✓		
王意中心理治療所	宜蘭縣宜蘭市女中路 3 段 102 號 2 樓	0958-821-351									✓		

機構名稱	地址	電話	開辦項目									
			門診	急診	急性	慢性	日間 照護	居家	諮詢		社區復 健中心	康復之家 及護理之 家
									精神	心理/ 其他		
享受美光心理治療所	宜蘭縣宜蘭市黎明三路 329 巷 55 弄 11 號 1、2 樓	0939-504-295								✓		
馨家心理治療所	宜蘭縣宜蘭市民權新路 340 號 1 樓	0963-621-858								✓		
雨後心理治療所	宜蘭縣五結鄉台興路 96 號 1 樓	03-9657998										
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	宜蘭縣宜蘭市中山路一段 660 巷 15 號 1 樓	0976-026-227								✓		
宜蘭縣生命線協會	宜蘭縣宜蘭市縣政 7 街 1 號 4 樓	1995 03-9259595								✓		
衛生福利部婦幼保護專線	台北市南港區忠孝東路 6 段 488 號	113								✓		
衛生福利部福利關懷專線	台北市南港區忠孝東路 6 段 488 號	1957								✓		
衛生福利部安心專線	台北市南港區忠孝東路 6 段 488 號	1925 (依舊愛我)								✓		
衛生福利部老朋友專線	台北市南港區忠孝東路 6 段 488 號	0800-228-585								✓		
全國自殺防治中心	台北市中正區博愛路 80 號 13 樓	02-23817995								✓		
法務部戒毒成功專線	台北市重慶南路一段 130 號	0800-770-885 02-21910189								✓		
教育部就學諮詢專線	台北市中正區中山南路 5 號	02-77366666								✓		
內政部暴力討債檢舉專線		1996								✓		
勞資爭議專線		1955								✓		
就業諮詢專線		0800-777-888								✓		
社會保險專線(失業給付)										✓		
創業諮詢服務專線		0800-092-957								✓		
銀行公會債務協商專線		02-85961629								✓		

機構名稱	地址	電話	辦							項		目	
			門診	急診	急性	慢性	日間 照護	居家	諮詢		社區復 健中心	康復之家 及護理之 家	
									精神	心理/ 其他			
銀行申訴專線		02-89689665								√			
外來人士在台生活諮詢服務熱線		0800-024-111								√			
財團法人法律扶助基金會宜蘭分會		03-9653531								√			
宜蘭縣康復之友協會	宜蘭縣宜蘭市神農路二段 57 巷 23 號	03-9333710							√	√			
社團法人宜蘭縣諮商心理師公會	宜蘭縣宜蘭市神農路一段 1 號體育館 3 樓	0972-715-925								√			
宜蘭縣社會工作師公會	宜蘭縣三星鄉三星路 2 段 103 號	03-9898806#103								√			
宜蘭縣家庭教育中心	宜蘭市民權路 1 段 36 號	03-9333837								√			
宜蘭縣學生輔導諮商中心	宜蘭縣宜蘭市泰山路 60 號	03-9352090								√			
教育部學生輔導諮商中心宜蘭區駐點服務 中心(宜蘭高中)	宜蘭市復興路 3 段 8 號	03-9355503 03-9324153#631								√			
宜蘭縣政府衛生局(社區心理衛生中心)	宜蘭縣宜蘭市女中路二段 287 號	03-9322634							√	√			
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							√	√			
宜蘭縣政府社會處	宜蘭市同慶街 95 號	03-9328822								√			
宜蘭縣宜蘭市衛生所	宜蘭縣宜蘭市健康路 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	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							√	√			

機構名稱	地址	電話	開辦項目									
			門診	急診	急性	慢性	日間 照護	居家	諮詢		社區復 健中心	康復之家 及護理之 家
									精神	心理/ 其他		
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							√	√		

心理健康篩檢-心情溫度計

鬱卒和憂鬱症有什麼不一樣？

你總是抑鬱寡歡找不到情緒的出口嗎？

是一時的心情低落還是心靈生病的警訊？

心情溫度計又稱「簡式健康表(Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5)」，主要是做為協助個人了解心理困擾程度的量表，並不做為診斷之用。本量表共包含5個題目，分別測量「焦慮」、「憤怒」、「憂鬱」、「不如人」與「失眠」等個人主觀感覺之心理困擾的嚴重度。每個題目的評分，依程度從0分到4分，「0」表示：完全沒有、「1」表示：輕微、「2」表示：中等程度、「3」表示：厲害、「4」表示：非常厲害。

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。

簡式健康表 (BSRS-5)

姓 名：_____

性 別：_____

教育程度：_____

聯絡電話：_____

生日日期：_____

填表日期：_____

說明：

本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，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。本資料僅提供醫療人員治療參考之用，絕對守密，請安心填寫。

備註：本表個案如無法自行填寫，請訪員依個案實情填寫之

完全 輕 中等 屬 非常
沒有 微 程度 害 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.覺得比不上別人.....	0	1	2	3	4

0-5 分：恭喜您，您的身心健康狀況不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得吧！

6-9 分：您的壓力有一點高，建議您多吸收壓力處理的相關資訊，必要時可以尋求專業醫療人員之協助。

10-14 分：您的身心健康狀況可能需要多留意，請您多吸收壓力處理的相關資訊，並建議您尋求專業醫療人員之協助。

15 分以上：您的身心健康狀況可能需要醫療專業的協助，不妨考慮就近拜訪您的醫師，或到醫療院所就診。

另附加一題單項評分（有無自殺意念）：

★有自殺的想法..... 0 1 2 3 4

• 本題為附加題，本題評分為 **2 分** 以上（中等程度）時，即建議尋求專業輔導或精神科治療。

宜蘭縣政府衛生局關心您

PTSS-10 自我檢測量表

您可以利用以下的簡易自填式問卷，自我篩檢是否有創傷後壓力反應，當以下10個題目中有5題以上答案為「是」時，請向相關心理衛生單位求助。

題目	是	否
1. 您有睡眠困難嗎？		
2. 您會感到憂鬱（如傷心、難過）嗎？		
3. 您對突然的聲音或未預期的動作會感到驚嚇嗎？		
4. 您變得較容易生氣嗎？		
5. 當回到事件發生的地點時，您會不會感到害怕？		
6. 您的情緒會不會經常容易波動？		
7. 您會感到身體易緊張嗎？		
8. 您會感到不願跟其他人談話嗎？		
9. 您會出現與意外事件相關的噩夢嗎？		
10. 您會有良心不安，對自己責難或感到愧疚嗎？		