

臺中市政府捷運工程局心理健康促進電子報 115年1月(季刊)

當代身心靈療癒誌

每年10月10日是世界心理健康日，全球超過150個國家共同開啟的年度守護任務，帶您重新定義內心的和諧與平靜。

心理健康的雙重定義： 從內在平靜到外在共好



WHO, 1985

內在和諧安寧。不僅是沒有精神疾病，更是個人在生理、心理、社會行為上保持最佳狀況。



WHO, 2005

外在生產與貢獻。個人處於幸福狀態，能因應生命壓力，具備生產力，並能對所處的社區做出貢獻。

你的情緒溫度，現在幾度？ (心情溫度計自我檢測)

Spectrum of Well-being

Soft Green

0-5分

身心適應良好。

狀態穩定，請繼續保持對生活的熱情與規律！

Warm Yellow

6-9分

輕微發燒 (輕度困擾)。

累積了壓力，建議給自己安排心靈留白，到公園散步或找信任親友聊聊。

Terracotta Orange

10-14分

中度發燒 (中度困擾)。

壓力超載，向外求助是很勇敢的事。建議使用「青壯世代方案」或預約「社區心理衛生中心」。

Deep Crimson Red

15分以上

高度發燒 (重度困擾)。

心靈正發出強烈求救訊號。請勿獨自承受，立即尋求醫療協助或撥打1925安心專線。

找到最適合你的療癒途徑



1925 安心專線

適用時機：

24小時即時陪伴、高度情緒困擾 (深夜/清晨皆可)

費用與方式：

全年無休、免付費電話



青壯世代心理支持方案

適用時機：

15-45歲，面對職場、生涯或人際壓力需深度探索

費用與方式：

補助3次諮商 (每次最高1,600元) / 配合之醫療或心理機構



免費定點心理諮詢

適用時機：

設籍/居住臺中市，心情溫度計施測達10分以上

費用與方式：

全額免費補助 (4次) / 衛生所及指定治療所

健康「心」生活！115年續推青壯世代心理健康支持方案 心靈保養的4個步驟：4步獲取諮商Buff

衛福部專屬補助 | 15-45歲 | 每人3次 | 每次最高補助 1,600 元（每次需滿40分鐘）



查詢

掌握配合機構。至衛福部官網查詢本市合作之心理治療/諮商所。



預約

聯繫合作機構，安排專屬您的諮商時間。



準備

攜帶身分證明文件（身分證/健保卡）以供查驗。

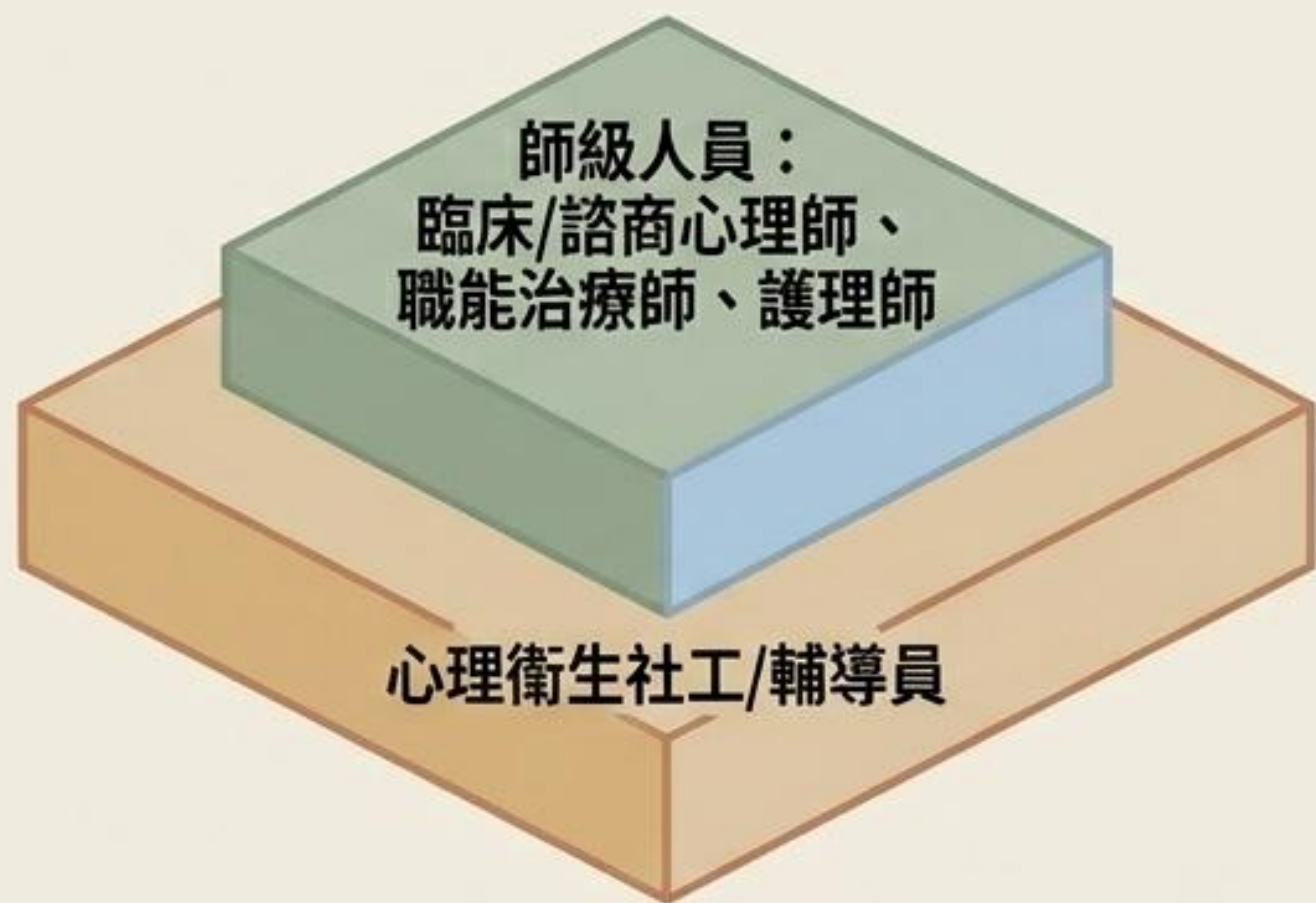


諮商

準時赴約，讓專業人員陪你理清思緒。

活動至115年12月31日止或經費用罄。

走入社區的防護網： 臺中市各區心理衛生中心



強化社區預防機制——除了基礎關懷訪視，全面增設「師級」專業人員，精進在地化的專業危機處理與諮商資源。

豐原區 (04-25150326)

涵蓋：豐原、大雅、東勢、
后里、石岡、和平、神岡

東區 (04-22834733)

涵蓋：東區、中區、西區、
南區、烏日

西屯區 (04-27066031)

涵蓋：西屯、南屯、龍井、
大肚

潭子區 (04-25330335)

涵蓋：潭子、北區、北屯

太平區 (04-23936512)

涵蓋：新社、太平、霧峰、
大里

大甲區 (04-26871605)

涵蓋：沙鹿、梧棲、清水、
大安、大甲、外埔

24小時的無聲守候



1925 安心專線 (依舊愛我)

不論深夜或清晨，只要你需要情緒支持、舒緩壓力或遭遇心理困擾，都有專業人員在線傾聽。

全年無休 | 免付費通話 | 手機或市話直撥

專屬你的身心檢測與照護提案

各種篩檢小工具

- ✓ 長者憂鬱量表 (GDS)
- ✓ 孕產婦愛丁堡量表
- ✓ 家庭照顧者量表
- ✓ 一般憂鬱量表 (CESD)
- ✓ 網路使用習慣自我篩檢
- ✓ 酒癮自我測試
- ✓ 災難心理症狀篩檢表

多元族群服務項目

- 老寶貝心健康 (心理師到宅)
- 精神就醫費用補助
- 酒癮戒治
- 孕產好心情
- 新住民及原住民心理健康方案

探索更多衛教資源與服務機構：臺中市政府衛生局心理健康網(<https://health.taichung.gov.tw/26844/Nodelist>)

打造全方位的心理健康安全網

社區支持與諮商

諮商資源
(青壯世代方案 /
社區心理衛生中心 /
免費定點諮詢)

個人自我覺察

自我檢測
(心情溫度計 /
各類篩檢工具)

醫療與危機介入

危機守護
(1925專線 /
精神醫療網絡)

從日常的情緒覺察，到專業的深度對話，臺中市政府建立完善的網絡，
接住每一個需要的時刻。沒有人必須獨自面對黑暗。