網路使用習慣 自我篩檢

Internet User Behavior Screening Scale

請評估你最近六個月的實際情形是否與句中的描述一致

① 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安。

② 我發現自己上網休閒的時間越來越長。

③ 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒。

④ 上網對我的學業已造成一些不好的影響。

若可能有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。

苗栗縣政府心理健康中心 關心您

理解・接納・支持

去除標籤 不歧視 共創友善社會

精神疾病就像身體疾病一樣，需要理解、治療與支持

打破迷思 消除歧視

- 精神疾病不是個人意志力不足
- 不會傳染，可以治療與控制
- 及早求助，幫助自己也保護他人

理解

精神疾病是一種健康狀況，不是性格缺陷或道德問題。

接納

接納與尊重每個人的不同，給予包容與關懷。

支持

傾聽、陪伴與鼓勵，是復元路上重要的力量。

行動

從自己做起，拒絕歧視，營造友善支持的環境。

你我一起努力，讓社會更友善，讓心更健康！

需要協助時，請勇敢求助

安心專線 1925 (24小時免費)

苗栗縣政府心理健康中心 037-558220	頭份市社區心理衛生中心 037-558770
苗栗市社區心理衛生中心 037-558733	通霄鎮社區心理衛生中心 037-558408

發現異狀 及早求助

勇敢求助，是照顧自己的重要一步

常見身心警訊

- 情緒持續低落、焦慮或易怒
- 對原本有興趣的事失去興趣
- 睡眠或食慾明顯改變
- 注意力難以集中
- 出現自我傷害的想法

善用心理衛生資源，讓支持不缺席

安心專線
1925

苗栗縣政府心理健康中心　037-558220
苗栗市社區心理衛生中心　037-558733
頭份市社區心理衛生中心　037-558770
通霄鎮社區心理衛生中心　037-558408

苗栗縣政府心理健康中心　關心您

客語版

心个健康，無分你我伊！

精神疾病母係恥个事，了解、接納、支持，
共下建立有愛無歧視个社會！

精神疾病係麼个？

就像感冒會著涼，心靈乜會「生病」。
精神疾病係腦部功能暫時失調，經過治療
同支持，會慢慢好轉，母係弱弱个表現。

打破迷思

歧視會傷人

精神疾病母係個人个選擇，
歧視同排擠會造成伊兜
更大个痛苦。

治療會幫助

透過專業治療、藥物、
心理諮商同家人个支持，
大部分个病人會好轉，
生活品質會提升。

接納有希望

每一個人都值得被理解同尊重，
你个一句關心，可能變成佢兜
走出陰霾个力量。

催兜做得按怎做？

細心傾聽，母好急等下結論

做一個好聽眾，予佢兜表達
个機會。

分佢支持，毋係批評

用行動表達關心，陪伴佢兜
共下面對困難。

尊重差異，母好標籤

母好用「瘋子」、「有病」
等字眼來對待佢兜。

必要个時節，尋求專業協助

鼓勵佢兜尋求專業資源，係
勇敢个表現，母係毀臊个事。

心个健康，大家共下來照顧，
共創有愛、無歧視个幸福社會！

苗栗縣政府
心理健康中心
Miaoli County Government
Mental Health Center

需要幫助个時節，母好孤單！

安心專線
1925
(24小時免費)

苗栗縣政府心理健康中心	037-558220
苗栗市社區心理衛生中心	037-558733
頭份市社區心理衛生中心	037-558770
通霄鎮社區心理衛生中心	037-558408

你並毋孤單，
催兜共下
行過每一段路！

社區心理衛生中心來守護

精神照護服務資源在社區

1 發現

2 診療

3 關懷

4 支持

1 通報/求助

- 社區心理衛生中心
- 衛生所
- 110/119/1925

社區心理衛生中心

- 個案管理
- 心理健康促進
- 心理諮商

學校心理健康資源

- 健康促進
- 心理健康評估
- 三級輔導機制

毒品危害防制中心

- 個案管理
- 需求評估
- 資源連結

2

醫療介入

- 住院評估
- 急診就醫
- 醫療外展服務
- 強制住院
- 醫療機構就醫

3 社區關懷訪視

- 心理衛生社工
  合併多重議題精神病病人
- 社區關懷訪視員
  1、2級精神病病人
- 公衛護理師
  3、4級精神病病人

4

精神醫療資源

- 精神醫療機構
- 精神護理之家
- 精神復健機構(日間型/住宿型)

社區支持服務資源

- 精神病友多元社區生活方案
- 支持性及庇護性就業
- 精神障礙者協作模式服務據點