

## 臺北市政府 函

地址：110204臺北市信義區市府路1號11樓  
南區

承辦人：周宜晏

電話：02-27208889或1999轉7722

傳真：02-27297070

電子郵件：dop-a310@gov. taipei

受文者：臺北市立建國高級中學

發文日期：中華民國113年2月16日

發文字號：府授人考字第1133001187號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：衛生福利部「1925安心專線」宣導海報3份、社團法人台灣自殺防治學會「心情溫度計」簡式健康量表2份、「心情溫度計」APP宣導海報暨操作說明1份  
(30315846\_1133001187\_1\_ATTACH1.pdf、30315846\_1133001187\_1\_ATTACH2.pdf、30315846\_1133001187\_1\_ATTACH3.pdf、30315846\_1133001187\_1\_ATTACH4.pdf、30315846\_1133001187\_1\_ATTACH5.pdf、30315846\_1133001187\_1\_ATTACH6.pdf、30315846\_1133001187\_1\_ATTACH7.pdf)

主旨：檢送衛生福利部「1925安心專線」宣導海報3份，以及社團法人台灣自殺防治學會「心情溫度計」簡式健康量表2份、「心情溫度計」APP宣導海報暨操作說明1份，請各機關（構）學校運用多元管道向所屬同仁加強宣導，請查照。

說明：

一、為協助本府員工於面臨生活問題、職場適應、危機事件等各種壓力源時，可善加利用衛生福利部「1925（依舊愛我）安心專線」、「心情溫度計」簡式健康量表、「心情溫度計」APP等心理衛生資源，以即時獲得相關心理諮詢服務，請各機關（構）學校運用多元管道向所屬同仁加強宣導。

二、查「1925安心專線」為衛生福利部提供全國民眾心理諮詢

建國中學 1130216



\*MPAA1136001887\*

服務的24小時免付費電話專線，服務內容主要為一般輔導、自殺評估或依需求提供資訊，必要時轉介醫療單位，倘本府員工有心理壓力或情緒困擾等，均可直接利用市話及手機撥打「1925」，將由專人接聽，提供適切的諮詢或轉介服務。

三、又為期瞭解自身心理狀況，避免深陷憂鬱不自覺，本府員工亦可善加利用「心情溫度計」簡式健康量表（The Five-item Brief Symptom Rating Scale, BSRS-5），透過簡短5項題目評估檢測，找出情緒問題、釐清情緒困擾程度，迅速了解個人心理照護需求，並藉由定期量測，幫助自我學習心理健康變化。另查「心情溫度計」APP已正式上線並提供民眾免費下載，除提供心情檢測及分析建議外，更蒐羅全國心理衛生資源及心理健康手冊電子書及影音，提供有相關需求者即時尋求各項資源協助。

正本：臺北市政府各機關學校（臺北大眾捷運股份有限公司除外）

副本：電 2024/02/16  
文 14:18:39  
交 换 章

（人事處代決）