



《心靈加油站學生心理關懷平臺》

**3/1起
正式上線**

預約網址及QR CODE

<https://care.tyc.edu.tw>



請以學校的電子郵件帳號
進行申請預約

平臺服務內容



純文字即時線上對話協談

關懷員與學生以文字訊息方式溝通、陪伴



學生信件回函服務

關懷員與學生以信件方式針對學生各項適應困擾問題提供關懷資訊

如對本平臺操作、預約問題，請撥打0800-060-900免費電話諮詢專線

服務特色

專業心理師陪伴您

當你有煩惱的故事找不到人討論、或者只是想找個人聊天，我們有專業心理師會耐心傾聽、陪伴您走過每一段旅程。快來預約屬於您的加油站時刻。

嚴守保密規範

服務人員皆會依照相關專業倫理規範妥善保管及保密，請您放心。

服務對象

桃園市

高國中小學生

服務時間

周一至周五 18:30-21:30

周六 15:30-21:30

排除年假、國定假日、連假等

寒暑假僅提供平日時段服務



桃園市政府教育局關心您

心情溫度計

BSRS-5

守護你的心 甘知影



心情溫度計線上篩檢

請您仔細回想「在最近一星期中（包含今天）」
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：



學生心靈加油站線
上心理關懷平臺

心理 / 身理狀況評估	不會	輕微	中等	嚴重	非常嚴重
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
1~5題總分： 分，★自殺想法： 分					

評分說明 1至5題之總分

0~5分 身心適應狀況良好

6~9分 輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒

10~14分 中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業輔導

★「有無自殺想法」單項評分：2分以上時，建議尋求精神醫療諮詢。

★衛生福利部
24小時安心專線
1925

★桃園市政府衛生局
免費心理諮詢面談

(03)332-5880



桃園市社區
心理衛生中心

桃園市政府
TAOYUAN CITY GOVERNMENT

廣告

心情溫度計

BSRS-5

守護你的^心甘知影



心情溫度計線上篩檢



桃園市政府
TAOYUAN CITY GOVERNMENT

廣告