

陪您談一談、理一理思緒 找到再前進的力量

免費諮詢專線 (02)2708-1402

諮詢主題

壓力調適

情緒困擾

健康醫療

生涯發展

家庭親職

社福資源

服務時間

週一至週五 (上午九點 至 下午九點)

週六 (上午九點 至 下午五點)

面對面諮詢：力人心理治療所
台北市復興南路二段139號10樓



社團法人台灣力人關係促進協會

需要時來個心情隨身測，不僅提醒自己保持健康狀態，也適時關心周邊同事朋友，增進團隊表現與默契。請依您這兩週以來的心情狀況回答,如果總分超過10分，請撥打力人協會EAP免費諮詢電話，為心情找個有力量的陪伴和出口。

完全沒有	輕微	中等	厲害	非常厲害	
0	1	2	3	4	睡眠困擾，很疲累但是無法入眠。
0	1	2	3	4	感覺煩悶，緊張不安。
0	1	2	3	4	感覺憂鬱，心情低落，提不起勁。
0	1	2	3	4	變得沒有耐性，覺得容易苦惱和生氣。
0	1	2	3	4	覺得比不上別人。
0	1	2	3	4	浮現自殺解脫的想法。