



衛生福利部新聞稿

日期	105.2.10	單位	心理及口腔健康司	編號	
----	----------	----	----------	----	--

強震重創臺南，如何幫助災民請看這裡

105年2月6日凌晨發生芮氏規模6.4強震，重創臺南，截至2月10日上午，仍有多人失聯，可能在瓦礫當中待救，雖超過72小時黃金救援時間，搜救人員仍全力搶救，不放棄任何希望。

在農曆春節之際，發生此次震災之重大事件，民眾若於媒體不停播放的訊息進入後，產生哀傷、焦慮、擔心、恐慌或失眠等情緒反應，建議關掉你的電視，收音機或電腦，多與你的親友一起相處，運動、深呼吸、吃飯、聊天，都可以對你有幫助。有什麼方法可以了解自己有沒有受到此次震災影響而有情緒困擾呢？通常可使用簡式健康量表-心情溫度計(BSRS-5)進行自我檢測，計算第(1)至(5)題之總分，得分0~5分，表示身心適應狀況良好；得分6~9分，屬輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒，給予情緒支持；得分10~14分，屬中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢；如得分高於15分，則屬重度情緒困擾，需高關懷，建議轉介精神科治療或接受專業輔導。另附加題之評分為2分以上時，則建議至精神科就診。

簡式健康量表 (BSRS-5)

請圈選最近一個星期（含今天），您對下列各項造成困擾的嚴重程度

	不 會	輕 微	中 等 程 度	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

請填寫檢測結果：(1)-(5)題總分：_____分，★自殺想法：_____分

檢測後需要尋求專業協助，那裡有心理輔導資源呢？可至衛生福利部的網站 (<http://www.mohw.gov.tw>) 下載「全國心理衛生及精神醫療服務資源手冊」，詳列有全國的精神醫療院所的地址電話。如果不知道要到哪裡就醫，建議可先和各地衛生局社區心理衛生中心聯繫，或撥打衛生福利部 24 小時安心專線(0800-788-995)、嘉南療養院安心專線 (0926-560-713)，都可提供心理諮詢服務。另外，南區精神醫療網核心醫院 (嘉南療養院) 於每日開設安心門診服務民眾，均可參考使用。

地震發生當日，衛生福利部與臺南市政府立即啟動心理關懷及支持服務，結合衛生福利部嘉南療養院、台南市臨床心理師公會、台南市諮商心理師公會等共同陪伴災民及罹難者家屬一起面對悲慟，度過難關，相關服務包括於災區現場、收容處服務站及殯儀館設立安心關懷站，提供個別或團體方式之心理重建服務工作，以及開設災後心理重建特別門診及專線電話諮詢等，截至 2 月 9 日之服務概況如附表。

0206 震災心理關懷及支持服務概況表 (截至 2 月 9 日)

服務項目	服務方式	服務量 (人次)
一、設置安心關懷站 (一)殯儀館 (二)永大路、維冠大樓附近	(一)台南臨床心理師公會、諮商心理師公會及嘉南療養院提供心理支持與諮詢。 (二)由嘉南療養院精神醫療專業人員協助災民、家屬及救援人員，返家後持續追蹤。	累計派遣 108 人次 服務 153 人次
二、開設安心門診	衛福部嘉南療養院	3 診次、0 人次
三、提供安心專線	衛福部安心專線 嘉南療養院安心專線	3 人次 11 人次