



心情溫度計

請您仔細回想一下，在最近這一星期中（包括今天）
下列敘述讓您感到困擾或苦惱的程度？

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
6 有自殺的想法	0	1	2	3	4

1至5題得分說明

- 0-5分
- 6-9分
- 10-14分，第6題1分以上
- 15分以上，第6題2分以上

建議事項

- 非常好！請繼續保持快樂心情
- 別氣餒，打電話和朋友聊聊吧
- 建議尋求心理衛生相關資源協助
- 建議尋求精神醫療資源協助



珍愛生命守門人 你我都能123

1問 主動關懷與積極傾聽

2應 適當回應與支持陪伴

3轉介 資源轉介與持續關懷

高雄市政府衛生局 關心您

24小時 免費安心專線

0800-788-995

(0800-請幫幫-救救我)

不是路已走到盡路，而是該轉彎了

高雄市長者心理健康評估表

(長者定義：65歲以上)

編號：

高雄市三民區第二衛生所

關懷日期：_____年_____月_____日

關懷單位 高雄市三民區三民街222號2F

敬愛的長輩們，您好：

生活中難免會有煩心、壓力或是健康問題，為了關心您的心理健康，特別透過下列幾個問題了解您的心情狀況，請您回想在過去一星期當中，您是否有下列情況，如果「符合」請在方格中打勾，謝謝您。

高雄市政府衛生局敬上

姓名：_____

身分證字號：_____

性別：1. 男 2. 女

出生年：民國_____年

居住地：高雄市_____區_____里

連絡電話：_____

教育程度：1. 不識字 2. 國小 3. 國中 4. 高中 5. 大學以上

婚姻狀態：1. 未婚 2. 已婚 3. 離婚 4. 鰥寡 5. 分居

族群狀態：1. 原住民 2. 非原住民 3. 非本國籍人士

經濟情況：0. 一般戶 1. 中低收入戶 2. 低收入戶

獨居狀態：0. 否 1. 是

重大傷病卡：0. 無 1. 有

身心障礙證明：0. 無 1. 有

自覺健康情況：0. 好 1. 不好

健康情況符合項目請打勾(複選)：0. 無任何疾病 1. 長期疼痛 2. 失眠
3. 洗腎 4. 癌症 5. 心臟病 6. 中風 7. 重聽 8. 其他(_____)

自覺有心事時，家人或朋友願不願意聽你說話：0. 願意 1. 不願意

GDS-15 題目	是	否
1. 基本上，您對您的生活滿意嗎？		
2. 您是否減少很多的活動和興趣的事？		
3. 您是否覺得您的生活很空虛？		
4. 您是否常常感到厭煩？		
5. 您是否大部份時間精神都很好？		
6. 您是否會常常害怕將有不幸的事情發生在您身上嗎？		
7. 您是否大部份的時間都感到快樂？		
8. 您是否常常感到無論做什麼事，都沒有用？		
9. 您是否比較喜歡待在家裡而較不喜歡外出及不喜歡做新的事？		
10. 您是否覺得現在有記憶力不好的困擾？		
11. 您是否覺得「現在還能活著」是很好的事？		
12. 您是否覺得您現在活得很沒有價值？		
13. 您是否覺得精力很充沛？		
14. 您是否感覺您現在的情況是沒有希望的？		
15. 您是否覺得大部份的人都比您更幸福？		

計分：_____分

☐計分方式：第1、5、7、11、13答「否」及其他題答「是」者，每題給1分。

✍得分說明：0-6分：適應狀況良好。

7-10分：屬中度情緒困擾，建議您找家人、朋友談談心事或尋求諮詢專線，抒發情緒。

11分以上：屬重度情緒困擾，建議您尋求專業精神科或身心科治療。

高雄市三民西區心理衛生、精神醫療資源

107. 7. 23 製

免付費心理諮詢服務專線

名稱	電話	服務時間
24 小時安心專線	0800-788-995	24 小時，全年無休
24 小時戒毒成功專線	0800-770-885	24 小時，全年無休
外來人士在臺生活 諮詢服務熱線	0800-024-111	中、英、日語：24 小時，全年無休 越南語：週一至週五上午 9 時至下午 5 時 印尼語、泰國語、柬埔寨語： 週一至週五下午 1 時至下午 5 時
男性關懷專線	0800-013-999	9:00~23:00 全年無休

心理諮商資源

心理諮商所及心理治療所	電話	地址
財團法人「張老師」基金會 高雄分事務所	07-3306180 1980	高雄市苓雅區中山二路 412 號 3 樓
芯耕園心理諮商所	07-5567315	高雄市左營區至聖路 312 號 17 樓之 3
牧愛生命協會附設心理諮商所	07-5218931	高雄市鼓山區濱海二路 23 號 2 樓
茂德診所	07-3122238	高雄市三民區自由一路 14 號

心理衛生服務

機構名稱	電話	服務時間
高雄市政府衛生局 社區心衛中心	7134000 轉 5504-5505、 5510 及 5411-5418	週一 ~ 週五 08:00~12:00 ; 13:30~17:30
社團法人高雄市生命線協會	231-9595 1995	24 小時，全年無休

精神醫療資源 (醫院 12 家，診所 3 家)

精神醫療機構	電話	地址
財團法人私立 高雄醫學大學附設中和紀念醫院	07-3121101	高雄市三民區十全一路 100 號
義大醫療財團法人義大大昌醫院	07-5599123	高雄市三民區大昌一路 305 號
財團法人台灣省私立 高雄仁愛之家附設慈惠醫院	07-7030315	高雄市大寮區鳳屏一路 509 號
高雄榮民總醫院	07-3422121	高雄市左營區大中一路 386 號
高雄市立大同醫院 (委託財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院經營)	07-2911101	高雄市前金區中華三路 68 號

高雄市立凱旋醫院	07-7513171	高雄市苓雅區凱旋二路 130 號
財團法人天主教聖功醫院	07-2238153	高雄市苓雅區建國一路 352 號
阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院	07-3351121	高雄市苓雅區成功一路 162 號
國軍高雄總醫院	07-7496751	高雄市苓雅區建軍路 5 號
長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院	07-7317123	高雄市鳥松區大埤路 123 號
靜和醫院	07-2229612	高雄市新興區民族二路 178 號
高雄市立聯合醫院	07-5552565	高雄市鼓山區中華一路 976 號

精神醫療機構	電話	地址
舒心身心診所	07-3116116	高雄市三民區吉林街 150 號 2 樓
茂德診所	07-3122238	高雄市三民區自由一路 14 號
希望心靈診所	07-3110303	高雄市三民區九如二路 281 號 1-2 樓

高雄市精神復健機構

社區復健中心 (日間型)			
行政區	機構名稱	通訊地址	聯繫電話
前金區	社團法人高雄市快樂堤心理協會 附設仙人掌社區復健坊	前金區文武二街 152 號 4、5 樓	(07)282-3842
三民區	高醫第二社區復健中心	三民區熱河一街 94 號	(07)311-3911
	高醫築夢安生社區復健中心	三民區自由一路 62 號	(07)311-3880

高雄市精神復健機構

康復之家 (住宿型)			
區域	機構名稱	通訊住址	聯繫電話
苓雅區	國軍高雄總醫院附設民眾診療服務處 附設蘭園康復之家	苓雅區建軍路 5 號	(07)749-8173
	高雄市立凱旋醫院附設康復之家	苓雅區福成街 2 號	(07)751-3171 轉 2322
楠梓區	佳立健康復之家	楠梓區德民路 733 號	(07)3653589
岡山區	心心康復之家	岡山區通校路 302 號 2、3 樓	(07)626-6383
旗山區	紫竹林康復之家	旗山區花旗二路 304 巷 2、25、29、31、36、41 號	(07)662-5628
三民區	廣華康復之家	大順二路 753 號 1-4 樓	(07)386-3535

諮詢專線: 07-2154156 轉 313 網頁: <https://sam2.kcg.gov.tw/Default.aspx>

高雄市三民區第二衛生所 關心您