

### 自殺防治專線

安心專線(依舊愛我) 1925

生命線(要救救你) 1995

張老師(依舊幫你) 1980

### 教育部反霸凌專線

1953 (拒絕校園霸凌)

### 學生輔導諮商中心

07-3861785、07-3860885

服務時間：週一～週五 09:00-17:00

### 青年職涯發展中心

07-2313232 (15至29歲)

服務時間：週二～週日  
09:00-18:00 09:00-18:00

### 同志諮詢專線

02-23921970

服務時間：

週一、週四～日 19:00-22:00 (同志諮詢)

週二18:00-21:00、週四14:00-17:00

(同志父母/親人諮詢)

### 相關諮詢專線

戒毒成功專線 0800-770885

戒菸專線 0800-636363

全國保護專線 113

長照專線 1966

防疫專線 1922

福利專線 1957

### 全國未成年懷孕諮詢專線

0800-257085

服務時間：週一～週五 09:00-18:00

### 家庭教育諮詢專線

07-4128185

服務時間：週一～週六

09:00-12:00

14:00-17:00

18:00-21:00 (週六無)

### 踮共少年專線

0800-001769 (13歲至18歲)

服務時間：週一～週五16:30-19:30

### 爸媽Call in教養專線

0800-532880 (18歲以下親子議題)

服務時間：週一～週五14:00-17:00

### 親職諮詢專線

07-3878970 (18歲以下兒童及青少年)

服務時間：週二～週日

09:00-12:00 ; 14:00-17:00

### 就醫資源

高雄市心理衛生資源專區



# 關懷 社區青少年



高雄市政府衛生局

廣告

# 5大常見憂鬱症狀



吃不好



1



睡不好

2



不想活

3



我完了

4



我的錯

5



## 守護你我她

遇見危險時，  
請撥打警消人員  
**119、110**



鼓勵民眾盡速  
就醫接受治療  
以緩和情緒及  
再次自殺風險



家屬及親友多陪伴  
將家中危險物品  
及藥品妥善保管



防止再次自我傷害

善用相關資源求助  
如：社會福利資源、  
就業服務、  
心理諮詢專線



## 心情溫度計



項目	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
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

### 前五題得分說明

1~5題得分說明	建議事項
6分以下	非常好~請繼續保持快樂心情
6~9分	別氣餒，打電話和朋友聊聊吧
10~14分， 有自殺想法1分以上	建議尋求心理衛生相關資源協助
15分以上， 有自殺想法2分以上	建議尋求衛生局精神醫療資源協助

(台灣大學李明濱教授授權同意使用)

### 心理健康資訊



衛生福利部心快活  
學習平台

心情溫度計APP