

為照護本府同仁心理健康並共同防治自殺，本府ikpd員工關懷網提供以下資源：

- (一)心情溫度計(簡式健康量表，簡稱BSRS-5)、自殺防治轉介資源及方式。
- (二)本府員工心理諮商服務資訊。
- (三)本府衛生局社區心理衛生中心各分區資訊及心理健康資源。
- (四)衛生福利部15至45歲青壯世代心理健康支持方案。

心情溫度計 (簡式健康量表)

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。

	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

得分與說明

前5題的總分：

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

自殺防治諮詢暨轉介資源

- 一、高雄市政府：現職員工每年每人得申請免費個別諮商服務5小時（無年齡限制）。113年委託財團法人「張老師」基金會高雄分事務所（地址：高雄市苓雅區中山二路412號3樓）連絡電話：07-3333221#218（楊舒蓉小姐）
- 二、高雄市社區心衛中心
 1. 心理諮詢專線：07-7161925
 2. 各區社區心理衛生中心
 - (1) 苓雅區：07-7131500#2511
 - (2) 岡山區：07-6966602#3101-3225
 - (3) 鳳山區：07-7928608#2049
 - (4) 林園區：07-77168650#22
 - (5) 杉林區：07-6776030#30
- 三、社團法人高雄市生命線協會諮詢專線：1995／行政專線：07-2819595
- 四、財團法人張老師基金會（高雄分事務所）諮詢專線：1980／行政專線：07-3333221
- 五、高雄市正信佛教青年會觀音線協談中心協談專線：07-2247181
- 六、高雄市基督教家庭服務協會諮詢專線：07-2810903
- 七、高雄市家庭照顧者關懷協會諮詢專線：07-3223839
- 八、財團法人勵馨社會福利事業基金會會談諮詢、個別或家庭諮商、心理治療 電話：07-2237995
- 九、財團法人天主教善牧社會福利基金會個別／家長親職諮商或家族治療 電話：07-7191036



【健康資訊】

衛福部「15-45 歲青壯世代心理健康支持方案」113 年 8 月 1 日上路

為促進青壯世代心理健康，協助其調適心理壓力與負面情緒，自 113 年 8 月 1 日至 114 年 12 月 31 日，衛福部提供 15 歲到 45 歲有心理諮商需求的青壯世代，每人 3 次心理諮商費用（限個別諮商），提供服務之機構（下稱合作機構），同仁可至該方案官網查詢及向合作機構預約諮商，網址：
<https://sps.mohw.gov.tw/mhs>。

**青壯世代心理健康支持方案**
Mental Health Support System

常見問題 相關文件下載 系統登入 帳號註冊



青壯的心 有我傾聽

15-45歲青壯世代心理健康支持方案



心理諮商合作機構查詢， 名額陸續更新中，亦可電洽機構詢問。



縣市衛生局 服務窗口



心理健康 資源地圖

公告訊息

- ❖ 系統畫面出現「系統異常」時之操作方法。 2024/08/06
- ❖ 請「機構管理人員」及「醫事人員」於113年8月9日前確認及更新個人資料！ 2024/08/06
- ❖ 15-45歲青壯世代心理健康支持方案8月1日正式上路！ 2024/08/01
- ❖ 「年輕族群心理健康支持方案」113年持續服務年輕族群！ 2024/05/09
- ❖ 「年輕族群心理健康支持方案」至112年底加碼補助 2024/05/09
- ❖ 感謝各界熱烈響應衛福部「年輕族群心理健康支持方案」。 2024/05/09
- ❖ 衛福部推「年輕的心，有我傾聽」，「年輕族群心理健康支持方案」8月1日上路！ 2024/05/09

聯絡我們 關於本站

高雄市衛生局社區心衛中心各分區資訊

https://health.kcg.gov.tw/Content_List.aspx?n=34C5CDCD129BEA06

高雄市政府衛生局社區心衛中心

免費單次諮商服務

服務對象

設籍或實際居住於高雄市者。

服務時間

週一至週五
08:00-12:00
13:30-17:30

12:00-13:30為午休時間

申請方式

1. 掃描QR CODE
2. 加入「高雄市衛生局 AI心靈會客室」
3. 進行線上預約諮商
4. 選擇諮商時間與地點
5. 簡訊通知是否預約成功
6. 依約定時間地點進行諮商

可談議題

1. 有憂鬱、焦慮、失眠、酗酒、用藥、情緒低落等困擾。
2. 有家庭、親密關係、工作或課業、生涯等問題，想找人談談。
3. 身邊的人有上述困擾，想幫忙但不知道該如何幫忙。

洽詢電話

(07) 716-1925 (高雄市政府衛生局諮詢專線)