

心情可以量的出來嗎？



心情溫度計

- 了解情緒困擾程度
- 簡單6題容易使用
- 手機平板可下載安裝
- 網路或APP搜尋



臺南市政府社區心理衛生中心



更多情緒檢測，請上臺南市政府衛生局心理健康促進網站



工作壓力



產後憂鬱



老人憂鬱



心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

	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

前五題總分

- 0-5分 為一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估

有自殺的想法

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢

得分說明

進行自我檢測

簡式健康量表BSRS-5

健康小叢書

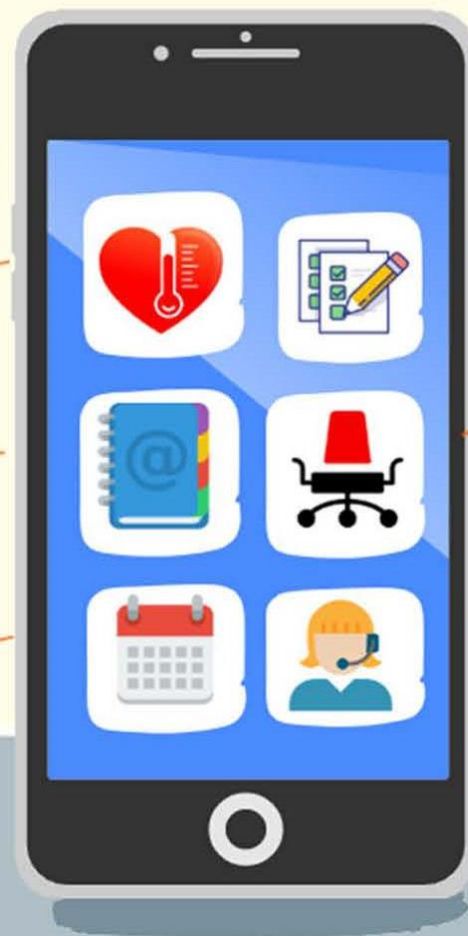
心理衛生電子書/影音

檢測設定

鬧鐘提醒自我檢測



ios/Android
立即掃描下載



記錄自己金象

紀錄心理困擾程度變化

心理衛生資源

精神心理衛生資源地圖

求助專線

心情不好想找找人聊聊嗎

心情溫度計APP

公務人員 諮商輔導

掃描QRCode預約



臺南市政府特約員工心理諮商機構一覽表

編號	簽約機構	機構地址	連絡電話 及信箱	可提供 行動諮商服務 地點
1	自然就好心理諮商所	東區慶東街214號	電話：(06)275-2858 e-mail： natureiswell@gmail.com	諮商所內
2	看見光亮心理諮商所	北區海安路三段985巷27弄13號	電話：(06)358-4327 e-mail： service@hopelight.com.tw	永華、民治市政中心諮商室、衛生所
3	曙光角落心理諮商所	東區崇明路155巷4號	電話：0978-909-965 e-mail：eos-grace@umail.hinet.net	永華、民治市政中心諮商室、衛生局東興辦公室及麻豆、佳里、七股、安定、善化、西港、安南、新市、新化、永康、仁德、歸仁、關廟衛生所
4	這會心理諮商所	關廟區南雄路二段30號	電話：0918-071-281 e-mail： togetherwithheart@gmail.com	諮商所內

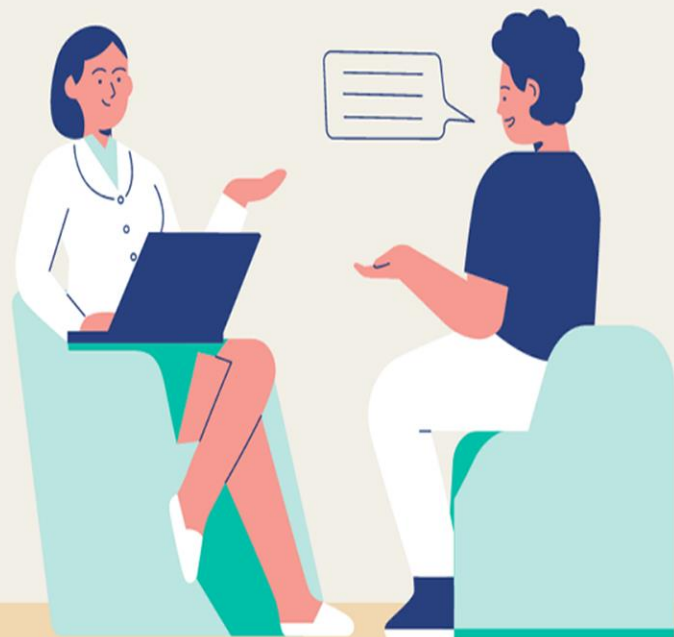
臺南市政府特約員工心理諮商機構一覽表

編號	簽約機構	機構地址	連絡電話 及信箱	可提供 行動諮商服務 地點
5	寬欣心理治療所	北區育德一街227號	電話：(06)251-0966 e-mail： kx.kxmind@gmail.com	永華、民治市政中心諮商室、衛生局東興辦公室及37區衛生所
6	芯寬欣心理治療所(新增)	北區北安路一段273號	電話：(06)251-0560 e-mail： kx.kxmind2@gmail.com	永華、民治市政中心諮商室、衛生局東興辦公室及37區衛生所
7	日安心理治療所	南區夏林路167號	電話：(06)264-3939 e-mail： goodday1051030@gmail.com	治療所內 (每次需自費掛號費200元)
8	上善心理治療所	北區林森路三段77號2樓	電話：(06)237-5555 e-mail： up3.slchou5240@gmail.com	永華、民治市政中心諮商室、衛生局東興辦公室及37區衛生所
9	慈恩心理治療所	永康區中華路23巷1號	電話：(06)312-6267 e-mail： tzuen.heartly@gmail.com	永華市政中心諮商室及東區、北區、南區、中西區、永康、安平、安南衛生所

註：

- 一、依據本府及所屬機關學校員工諮商輔導要點員工諮商鐘點費，每人每年補助四小時為原則，每小時最高補助新臺幣一千六百元。
- 二、除本府特約心理諮商機構，同仁亦可選擇合格立案之諮商機構。

有些事自己想不透，想找人又不知道找誰？



來電預約心理諮商

06-3352982

#衛生局補助 #免付費

本市社區心理衛生中心有哪些資源？

本市社區心衛中心結合眾多的專業資源，服務有：

1
免費心理
諮商服務
預約

2
疫情心理
健康照顧

3
憂鬱症
防治、自殺
通報關懷

4
心理健康活
動報名資訊

疫期心理照顧資訊都在這~ 111/7/5前還有醫事人員COVID-19心理健康支持方案喔！

聯 絡
資 訊

電話：06-2679751、06-6357716（上班時間）

官網更多資訊：<https://reurl.cc/55IreG>或掃右邊QRcode

臺南市社區心衛中心官網



EAP
心防疫
2

臺南市政府員工協助方案

衛生福利部「青壯世代心理健康支持方案」



1 1 4 年度補助15-45歲朋友， 每人3次心理個別諮商費用 6

台南市社區心理衛生中心LINE@

支持+關心



產後不憂鬱

支持+關心

你可以
利用這些資源

衛福部孕產婦關懷諮詢專線、網站

0800-870-870 (抱緊您抱緊您)

<http://mammy.hpa.gov.tw/index.asp>

衛福部育兒親職網站

<http://babyedu.sfaa.gov.tw/>

- 家庭教育諮詢專線 (手機+02) 4128185
- 社會福利諮詢專線 1957
- 24小時免付費心理諮詢專線
安心專線 **1925** (依舊愛我)



支持+關心
♥ 產後不憂鬱 ♥

媽咪產後3-4天可能會心情低落，並持續超過2週，小心，這可能是「產後憂鬱症」

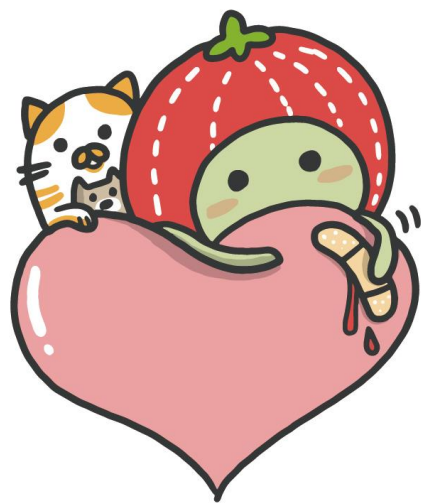
您身邊如果有心理困擾的媽咪，可以透過以下管道求助：

專線	專業人員	政府資源
1925 安心專線 (依舊愛我) 0800-870-870 孕產婦關懷專線	社區心理衛生中心 心理治療所、心理諮商所 醫療院所婦產科/身心科/精神科	① 孕產婦關懷網站 ② 「心快活」心理健康學習平台 ③ 衛生福利部心理及口腔健康司網站

衛生福利部 臺南市政府衛生局 關心您

1925 安心專線

「依 舊 愛 我」



難過時需要的不是道理，
而是感同身受的陪伴。



©MaoMaoChong, Licensed by Indot Image

24小時免費心理諮詢專線
衛生福利部安心專線

1925 依舊愛我



衛生福利部

廣告

使用請品健康福利網

一問 二應 三轉介



臺南市政府
社區心理衛生中心

24小時免費安心專線1925
免付費心理諮詢預約06-3352982



#傾聽是最好的陪伴

您我都是
珍愛生命守門人

本市心理師執行通訊心理諮商業務核准機構

附件 4

編號	機構名稱	地址	連絡電話
1	衛生福利部嘉南療養院	台南市仁德區裕忠路 539 號	06-2795019
2	寬欣心理治療所	台南市北區育德一街 227 號	06-2510966
3	元品心理諮商所	台南市安平區安平路 428 號	06-2229592
4	禾心心理諮商所	臺南市北區中華北路二段 80 巷 65 號	06-3587725
5	日安心理治療所	臺南市南區夏林路 167 號 5 樓	06-2643939
6	潛心心理諮商所	臺南市永康區東橋 12 街 172 號 C 棟 2 樓之 6 號	0960945160
7	上善心理治療所	臺南市北區林森路三段 77 號 2 樓	06-2375555
8	心家心理治療所	臺南市東區府連路 190 號-2 號	06-2160959
9	曙光角落心理諮商所	臺南市東區崇明路 155 巷 4 號	0978909965
10	自然就好心理諮商所	臺南市東區慶東街 214 號	06-2752858
11	心物語心理治療所	臺南市永康區東橋一路 530 號	06-3025663
12	慈恩心理治療所	臺南市永康區中華西街 21 巷 15 號	06-3035920
13	看見愛心理諮商所	臺南市安平區永華二街 183 號	06-2977769
14	看見光亮心理諮商所	臺南市北區海安路三段 985 巷 27 弄 13 號	06-3584327

另有**通訊心理諮商**相關訊息、
聯絡方式等，可至人事處官方
網站員工協助方案專區參閱