



## 心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使您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

內容引自：社團法人台灣自殺防治學會  
<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs#01>  
 臺南市政府員工協助方案關心您

## 心理美德促進

共 17 道題目，您只要依各項特質為「現在」及「未來」的自己打分數  
( 1~100 分 )，測驗結果將給您最實用的建議及溫暖正向的評語。

<https://wellbeing.mohw.gov.tw/pro/elearn/10>

# 臺南市政府暨所屬機關學校員工協助方案服務資源一覽表

113 年 5 月 7 日更新版

諮詢項目	服務內容	提供服務機關 ( 單位 ) 及諮詢專線
心理諮詢	包括壓力調適、人際關係、情緒管理、生涯各階段重大危機之因應與管理等心理諮詢服務	一、人事處員工關懷專線：06-2982492 二、衛生福利部安心專線(依舊愛我)：1925 三、本府衛生局心理諮詢專線：06-3352982·臺南市免費心理諮商服務時段及地址一覽表如附表一 四、社團法人國際生命線台灣總會：手機直播 1995 五、「張老師」基金會總會：手機直播 1980 六、臺南市憂鬱症關懷協會：06-2083030 七、臺南市社區心理衛生中心專線及網址：06-2679751、06-6357716 · <a href="https://health.tainan.gov.tw/list.asp?nsub=A1A2A0">https://health.tainan.gov.tw/list.asp?nsub=A1A2A0</a> 八、台南市臨床心理師公會：06-2353535 分機 5115·0983-994282· <a href="http://www.tncp.org/">http://www.tncp.org/</a> 九、台南市諮商心理師公會：0972-374030 十、全國照顧者免付費關懷專線 0800-507272(台語：有你真好真好) 十一、行政院人事行政總處員工協助方案專區 <a href="https://www.dgpa.gov.tw/mp/archive?uid=225&amp;mid=223">https://www.dgpa.gov.tw/mp/archive?uid=225&amp;mid=223</a> 十二、本府衛生局心理健康促進專區 ( <a href="https://reurl.cc/XW9y80">https://reurl.cc/XW9y80</a> )： (一) 本市心理諮商 ( 治療 ) 機構、通訊諮商、醫療服務機構資訊 (二) 各項情緒、憂鬱線上檢測量表 (三) COVID-19 疫情心理健康專區
法律諮詢	包括買賣房屋或汽(機)車糾紛、購屋或租屋契約、民刑法解釋、民刑事訴訟程序等法律問題諮詢服務	一、消費者服務中心：1950 ( 每週一至週五上午 8:30 至 12:00 ; 下午 1:30 至 5:30 ) 二、法律諮詢服務：永華市政中心一樓市民服務中心 ( 每週一至週五上午 9:00 至 11:00 )、各區區公所法律扶助諮詢服務時間如附表二
醫療諮詢	包括飲食營養、運動保健、用藥安全、健康檢查評估建議、各項衛教等諮詢服務	一、戒菸： (一)「國民健康局戒菸專線服務中心」戒菸服務諮詢： 0800636363，合約戒菸機構詳衛生福利部網頁 <a href="https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx">https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx</a> (二) 董氏基金會華文戒菸網： <a href="https://www.e-quit.org/index.aspx">https://www.e-quit.org/index.aspx</a> 二、癌症專線(衛生局)：0800-222543 三、母乳哺育諮詢專線 ( 衛生局 )：06-6335870 四、長期照護、喘息服務、居家服務、日間照顧、居家護理復健諮詢專線 ( 本府社會局長期照顧管理中心 )： <a href="https://ltc.tainan.gov.tw/">https://ltc.tainan.gov.tw/</a> 、06-2931232、06-2931233

		<p>五、食品衛生安全諮詢專線 ( 行政院衛生署不法藥物檢舉專線 ) : 0800-285000</p> <p>六、民眾就醫權益 ( 含醫師糾紛、醫師服務態度 ) 諮詢專線 ( 衛生局 ) : 06-2679751 分機 124、115、120、06-6357716 分機 117</p> <p>七、假牙裝置專線(衛生局) : 06-6357716 分機 240、242</p>
	COVID-19 疫情相關醫療資訊	<p>一、衛生福利部疾病管制署 COVID-19 疫苗接種院所名冊 : <a href="https://reurl.cc/EnayQm">https://reurl.cc/EnayQm</a></p> <p>二、本府衛生局 COVID-19 疫苗專區 : <a href="https://health.tainan.gov.tw/list.asp?orcaid=C5E794C4-2DCB-4E6E-A194-6FC043519929">https://health.tainan.gov.tw/list.asp?orcaid=C5E794C4-2DCB-4E6E-A194-6FC043519929</a></p>
財務諮詢	財務、稅務及土地等諮詢服務	<p>一、臺南市政府財政稅務局稅務諮詢服務 ( 地方稅 ) :  (一)電話 : 06-2160216  (二)服務網址 : <a href="https://www.tntb.gov.tw/">https://www.tntb.gov.tw/</a>  (三)各分局 SKYPE 即時諮詢資訊 : <a href="https://reurl.cc/KA3A4M">https://reurl.cc/KA3A4M</a>  (四)各分局 LINE 即時諮詢資訊 : <a href="https://reurl.cc/eEdELK">https://reurl.cc/eEdELK</a></p> <p>二、財政部稅務諮詢服務 ( 國稅 ) : 財政部稅務入口網/諮詢窗口及討論區(<a href="https://reurl.cc/ogq4AM">https://reurl.cc/ogq4AM</a>)</p> <p>三、地政業務及法令疑義諮詢、土地登記及測量等案件申請服務 : <a href="https://land.tainan.gov.tw/">https://land.tainan.gov.tw/</a> (各地政事務所)</p>
其他諮詢	家庭教育	<p>全國家庭教育諮詢專線 : 412-8185(手機請撥打 02-4128185)  <a href="https://familyedu.moe.gov.tw/docDetail.aspx?uid=8847&amp;pid=8844&amp;docid=294537">https://familyedu.moe.gov.tw/docDetail.aspx?uid=8847&amp;pid=8844&amp;docid=294537</a></p>
	幼兒教育	<p>一、本市居家托育(保母)服務 :  第一區 06-2088362、第二區 06-2471061、第三區 06-3120667、第四區 06-6353728 ; 各區洽辦單位詳見社會局網頁  <a href="https://sab.tainan.gov.tw/News_Content.aspx?n=21446&amp;s=7656872">https://sab.tainan.gov.tw/News_Content.aspx?n=21446&amp;s=7656872</a></p> <p>二、提供評鑑優良之托嬰中心供同仁選擇 :  06-2991111 分機 5906、5910 ; 資訊詳見社會局網頁  <a href="https://sab.tainan.gov.tw/News.aspx?n=21445&amp;sms=19551">https://sab.tainan.gov.tw/News.aspx?n=21445&amp;sms=19551</a></p> <p>三、提供本市社區公共托育家園各項資訊 :  06-2991111 分機 5903、資訊詳見社會局網頁  <a href="https://sab.tainan.gov.tw/cl.aspx?n=21443">https://sab.tainan.gov.tw/cl.aspx?n=21443</a></p>
	別世安息	<p>各區公所、殯葬管理所 : ( 南區 ) 06-2144333、( 新營福園專區 ) 6594441、( 柳營祿園專區 ) 6226961、( 鹽水壽園專區 ) 6523055、( 玉井區懷恩堂 ) 5747099 或 5745872</p>

臺南市免費心理諮商服務時段及地址一覽表

諮商地點	諮商服務時段	服務地址
衛生局林森辦公室	每週二 晚上 6:00 至 9:10	臺南市東區林森路一段 418 號
東區衛生所	每週一 早上 9:00 至 12:00	臺南市東區林森路一段 418 號
中西區衛生所	每週二 上午 9:00 至 12:00	臺南市中西區環河街 94 號
北區衛生所	每週二 下午 2:00 至 5:00	臺南市北區西華街 50 號
南區衛生所	每週三 下午 2:00 至 5:00	臺南市南區南和路 6 號
安南區衛生所	每週四 下午 2:00 至 5:00	臺南市安南區仁安路 70 號
安平區衛生所	每週五 上午 9:00 至 12:00	臺南市安平區育平路 310 號
臺南地方法院	每週五 下午 2:00 至 4:00	臺南市安平區健康路三段 308 號
衛生局東興辦公室	每週二 晚上 6:00 至 8:00	臺南市新營區東興路 163 號
新營區衛生所	每週三 上午 9:00 至 12:00	臺南市新營區三民路 72 號
東山區衛生所	每週三 上午 9:00 至 12:00	臺南市東山區東山里 236 號
麻豆區衛生所	每週一 上午 9:00 至 12:00	臺南市麻豆區興國路 11-1 號
佳里區衛生所	每週二 下午 2:00 至 5:00	臺南市佳里區進學路 159 號
善化區衛生所	每週四 下午 2:00 至 5:00	臺南市善化區中山路 200 號
玉井區衛生所	每週三 下午 2:00 至 5:00	臺南市玉井區中正路 5 號
永康區衛生所	每週四 下午 2:00 至 5:00	臺南市永康區文化路 51 號
關廟區衛生所	每週二 下午 2:00 至 5:00	臺南市關廟區中正路 1000 號
六甲區衛生所	每週一 下午 2:00 至 5:00	臺南市六甲區中華路 110 號
新市區衛生所	每週一 下午 2:00 至 5:00	臺南市新市區中興街 12 號
歸仁區衛生所	每週三 下午 2:00 至 4:00	臺南市歸仁區中正北路 1 段 1 號
新化區衛生所	每週一 上午 9:00 至 12:00	臺南市新化區健康路 143 號
白河區衛生所	每週四 上午 9:00 至 12:00	臺南市白河區國光路 5 號
學甲區衛生所	每週二 下午 2:00 至 5:00	臺南市學甲區建國路 38 號
南化區衛生所	每週三 下午 2:00 至 5:00	臺南市南化區南化里 226 之 1 號

下營區衛生所	每週三 上午 9:00 至 12:00	臺南市下營區中山路二段 137 號
左鎮區衛生所	每週二 上午 9:00 至 12:00	臺南市左鎮區中正里 172 之 15 號
楠西區衛生所	每週三 下午 2:00 至 5:00	臺南市楠西區中正路 226 號
仁德區衛生所	每週四 下午 2:00 至 5:00	臺南市仁德區中山路 606 巷 2 號
龍崎區衛生所	每週二 下午 2:00 至 5:00	臺南市龍崎區崗頂里新市子 158 號
官田區衛生所	每週四 上午 9:00 至 12:00	臺南市官田區中山路一段 128 號
西港區衛生所	每週三 下午 2:00 至 5:00	臺南市西港區中山路 368 號
七股區衛生所	每週二 下午 2:00 至 5:00	臺南市七股區大埕里 379 號
將軍區衛生所	每週三 上午 9:00 至 12:00	臺南市將軍區忠興里 185 之 6 號
北門區衛生所	每週二 上午 9:00 至 12:00	臺南市北門區永隆里港北 50 號
後壁區衛生所	每週三 上午 9:00 至 12:00	臺南市後壁區後壁里 3 號
柳營區衛生所	每週二 下午 2:00 至 5:00	臺南市柳營區士林里柳營 54 之 5 號
鹽水區衛生所	每週三 下午 2:00 至 5:00	臺南市鹽水區武廟路 1 號
大內區衛生所	每週二 下午 2:00 至 5:00	臺南市大內區大內里 2 號
山上區衛生所	每週四 下午 2:00 至 5:00	臺南市山上區山上里 35-2 號
安定區衛生所	每週三 下午 2:00 至 4:00	臺南市安定區安定里 59 號之 1

※心理諮商預約專線：06-3352982，最新資訊請參本府衛生局網站：

<https://health.tainan.gov.tw/page.asp?mainid=586CAFE0-5DA5-49E6-831F-1D54499B808C>

## 臺南市政府暨區公所民眾法律扶助諮詢服務一覽表

附表二

地 點	法律諮詢服務時段		電 話	地 址
永華市政中心 (一樓聯合服務中心)	星期一至星期五	09:00-11:00	2991111#7811 2991111#1049	永華路二段 6 號
東區區公所	星期五	14:00-16:00	2680622	崇學路 100 號
南區區公所	星期二	12:00-13:00	2910126	明興路 2 號
	星期三	09:00-11:00		
	星期四	14:00-15:30		
	星期五	14:00-16:00		
北區區公所	星期五	14:00-16:00	2110711	成功路 238 巷7 號
中西區公所	星期五	15:00-17:00	2267151	開山路 1 號
安平區公所	星期五	14:00-16:00	2951915	育平路 316 號
安南區公所	星期五	14:00-16:00	2567126	安中路二段 308 號
歸仁區公所	星期三、星期五	14:00-16:00	2301518	中山路二段 2 號
永康區公所	星期三	登記時間 18:00-19:00	2010308	中山南路 655 號
麻豆區公所	星期五	15:00-17:00	5721131	東角里忠孝路 250 號
下營區公所	星期五 (每月第 1、3、5 週)	09:30-11:30	6892104	中山路一段 170 號
官田區公所	星期五 (每月第 1、3、5 週)	14:00-16:00	5791118	隆田里中山路一段 132 號
大內區公所	星期六 (每個月第 4 週)	09:30-11:30	5761001	大內里 1 號
學甲區公所	星期五 (每月第 2、4 週)	17:30-19:30	7832100	華宗路 313 號
將軍區公所	星期三 (每月第 2、4 週)	14:00-16:00	7942104	忠興里 190 號
善化區公所	星期三 (每月第 1、3 週)	18:30-20:30	5837226	建國路 190 號
新市區公所	星期四 (每月第 1、3 週)	15:30-17:30	5994711	中興街 12 號
楠西區公所	星期六 (每月第 4 週)	15:00-16:30	5751615	中正路 309 號

後壁區公所	星期一 (每月第 2、4 週)	13:00-14:00	6872284	後壁里 129 號
	星期五 (每月第 2、4 週)	14:00-16:00		
	星期五 (每月第 1、3 週)	13:00-14:00		
七股區公所	星期五 (每月第 2、4 週)	09:30 -11:30	7872611	大埕里 377 號
佳里區公所	星期六 (每月第1、2、3 週)	09:00 -11:00	7222127	忠孝路 5 號
安定區公所	星期三 (每月第1、2、3 週)	09:00-11:00	5921116	安定里 59 號
白河區公所	星期一 (每月第2週)	14:00-16:00	6855102	三民路 381 號
	星期五 (每月最後1週)			
西港區公所	星期四 (每月第 1、2、3週)	14:30-16:30	7952601	文化路1 號
左鎮區公所	星期六 (每月第 3 週)	09:00-11:00	5731611	中正里 171-4 號
新化區公所	星期六	09:00-11:00	5905009	中山路 130 號
山上區公所	星期五 (每月第2、4週)	15:00-17:00	5781801	南洲里 325 號
玉井區公所	星期一 (每月第2週)	15:00-16:30	5741141	中正路 27 號
	星期六 (每月第4週)	13:00-14:30		
仁德區公所	星期六 (每月第 1、3週)	09:00-11:30	2704211	中正路三段5 號



關廟區公所	星期五	14:00-17:00	5950002	香洋里中正路 998 號
龍崎區公所	星期三 (每月第 1 週)	14:30-17:00	5941326	崎頂里新市仔 103 號
六甲區公所	星期五	12:00-13:30	6982001	中山路 202 號
南化區公所	星期五 (每月第 2、4週)	14:00-16:00	5771513	南化里 230 號
北門區公所	星期五 (每月第1週)	09:00-11:00	7862001	北門里 108 號
東山區公所	星期五	09:30-11:00	6802100	東山里 225 號
鹽水區公所	每週五	14:00-16:00	6521038	水仙里中山路 47 號
柳營區公所	每週四	14:00-15:00	6221247	士林里柳營路 2 段 59 號
新營區公所	星期一、三、五	14:00-16:00	6322015	中正路 30 號
	每週四	15:00-16:30		

※▲各區公所法律諮詢服務時間偶有調整異動，請電洽確認。