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）

踹共少年專線

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

1 吃不好

2 睡不好

3 不想活

4 我完了

5 我的錯

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

Suicide Prevention Hotline

Counseling Hotline **1925**

Lifeline **1995**

Teacher Chang **1980**

Ministry of Education Anti-bullying Hotline

1953 No on-campus bullying

Student Counseling Center

07-3861785、07-3860885

Service hours: Mon. to Fri. 09:00-17:00

Youth Salon

07-2313232 (aged 15 to 29)

Service hours: Tue. to Sun.
09:00-18:00 09:00-18:00

Tongzhi (LGBTQ+) Hotline

02-23921970

Service hours:
Mon., Thu. to Sun. 19:00-22:00 (For LGBTQ+)
Tue. 18:00-21:00, Thu. 14:00-17:00
(For parents /family)

Other Counseling Hotlines

Detox Helpline **0800-770885**

Smoking Quitline **0800-636363**

Protection Hotline **113**

Long-term Care Hotline **1966**

Epidemic Prevention Hotline **1922**

Welfare Counseling Hotline **1957**

Teenage Pregnancy Counseling Helpline

0800-257085

Service hours: Mon. to Fri. 09:00-18:00

Family Education Counseling Hotline

07-4128185

Service hours: Mon. to Sat.
09：00-12：00
14：00-17：00
18：00-21：00(excluding Sat.)

"Say it" Youth Hotline

0800-001769 (aged 13 to 18)

Service hours: Mon. to Fri. 16:30-19:30

Call in Parenting Hotline

0800-532880 (parent-child issues under the age of 18)

Service hours: Mon. to Fri. 14:00-17:00

Parenting Counseling Hotline

07-3878970 (Children and teenagers under the age of 18)

Service hours: Tue. to Sun.
09:00-12:00；14:00-17:00

Medical Resources

Kaohsiung City Mental Health Sources Zone

Caring for the Teenagers

Department of Health, Kaohsiung City Government

AD

5 Common Depression Symptoms

1 Loss of Appetite

2 Can't sleep well

3 Don't want to live

4 Feeling doomed

5 Taking the blame

Protect you and me

Call 119 and 110 in case of emergency.

Encourage the public to seek medical treatment shortly to calm the mood and reduce the risk of suicide again.

Spend more time with family and friends. Keep dangerous items and medicine out of reach to prevent future self-injury.

Make good use of relevant resources, such as social welfare resources, employment services, and mental counseling hotlines.

Mental Health Thermometer Mental Health Thermometer

Item	Never	Slightly	Medium	Serious	Very serious
1.Having sleep problems, such as hard to fall asleep, easy to wake up, or wake up too early	0	1	2	3	4
2.Feeling nervous	0	1	2	3	4
3.Feeling distressed or irritated easily	0	1	2	3	4
4.Feeling depressed and down	0	1	2	3	4
5.Feeling inferior to others	0	1	2	3	4
☆ Having suicidal thoughts	0	1	2	3	4

Description of the first five questions

Description of questions 1 to 5	Suggestions
Scored 6 points or less	Very good. Keep up the good mood!
Scored 6 to 9 points	Don't feel discouraged. Call and talk to your friends.
Scored 10 to 14 points, with at least 1 point for suicidal thoughts	Recommend seeking assistance from mental health resources.
Scored 15 points or more, with more than 2 points of suicidal thoughts	Recommend seeking mental and medical assistance from departments of health in local governments.

(Authorized by Professor Ming-Been Lee, National Taiwan University)

Mental Health Information

Mental Health Learning Platform, Ministry of Health and Welfare

Mental Health Thermometer App

Đường dây phòng chống tự tử

Đường dây an tâm (từ đồng âm: Vẫn luôn yêu tôi) **1925**

Đường dây sự sống (từ đồng âm:Muốn cứu lấy bạn) **1995**

Thầy Chang (từ đồng âm:Vẫn luôn giúp bạn) **1980**

Đường dây phòng chống bạo lực học đường – Bộ Giáo dục

1953 (Nói không với bạo lực học đường)

Trung tâm Tư vấn Phụ đạo Học sinh

07-3861785、07-3860885

Thời gian phục vụ: 09:00-17:00 thứ Hai ~ thứ Sáu

Trung tâm Phát triển Nghề nghiệp Thanh niên

07-2313232(15 đến 29 tuổi)

Thời gian phục vụ: 09:00-18:00
thứ Ba ~ Chủ nhật

Đường dây tư vấn đồng tính

02-23921970

Thời gian phục vụ:
19:00-22:00 thứ Hai, thứ Năm ~ Chủ nhật
(tư vấn đồng tính)
18:00-21:00 thứ Ba, 14:00-17:00 thứ Năm
(tư vấn cho cha mẹ / người thân của người đồng tính)

Đường dây tư vấn có liên quan

Đường dây cai nghiện thành công **0800-770885**

Đường dây cai thuốc **0800-636363**

Đường dây bảo vệ toàn quốc **113**

Đường dây chăm sóc lâu dài **1966**

Đường dây phòng dịch **1922**

Đường dây phúc lợi **1957**

Đường dây tư vấn trẻ vị thành niên mang thai toàn quốc

0800-257085

Thời gian phục vụ: 09:00-18:00 thứ Hai ~ thứ Sáu

Đường dây tư vấn giáo dục gia đình

07-4128185

Thời gian phục vụ: Thứ Hai ~ thứ Sáu
09 : 00-12 : 00
14 : 00-17 : 00
18 : 00-21 : 00 (thứ Bảy không có)

Đường dây đối thoại với thiếu niên

0800-001769(13 tuổi đến dưới 18 tuổi)

Thời gian phục vụ: 16:30-19:30 thứ Hai ~ thứ Sáu

Đường dây giáo dưỡng dành cho cha mẹ Call in

0800-532880 (vấn đề cha mẹ và con cái dưới 18 tuổi)

Thời gian phục vụ: 14:00-17:00 thứ Hai ~ thứ Sáu

Đường dây tư vấn chăm sóc con cái

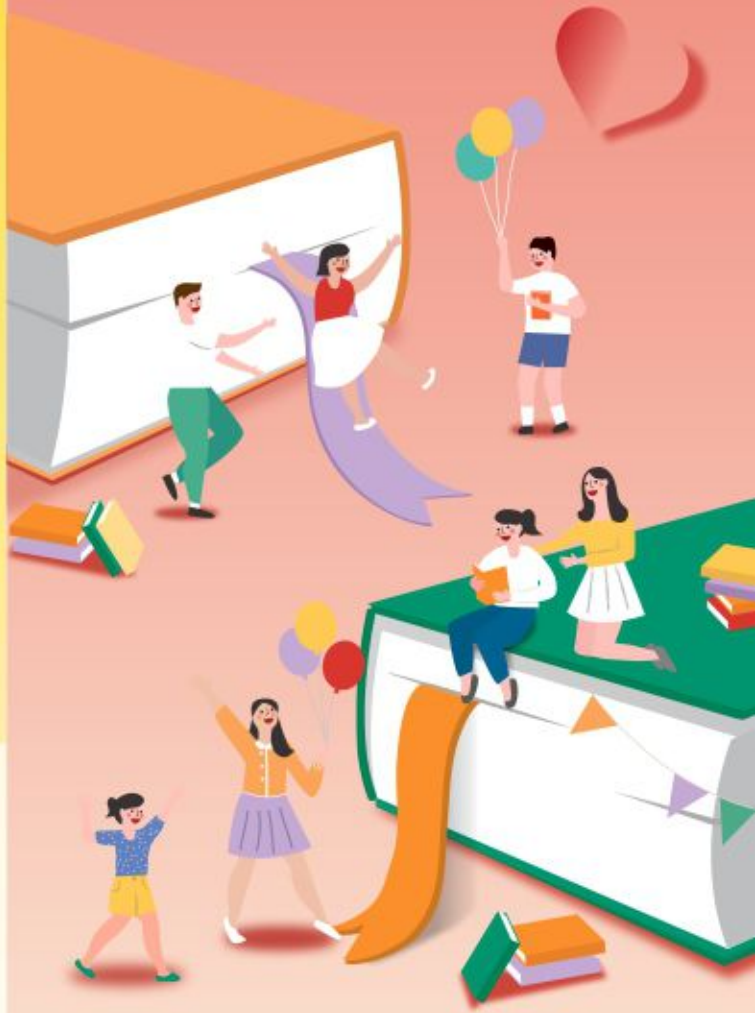
07-3878970 (thanh thiếu niên và nhi đồng dưới 18 tuổi)

Thời gian phục vụ: 09:00-12:00 ; 14:00-17:00
thứ Ba ~ Chủ nhật

Nguồn khám chữa bệnh y tế

Khu vực nguồn sức khỏe tâm lý thành phố Cao Hùng

Quan tâm
Thanh thiếu niên khu xã



Cục Y tế Chính quyền thành phố Cao Hùng Quảng cáo

5 Triệu Chứng U Sầu Thường Gặp Nhất

1 Ăn không ngon

2 Ngủ không yên

3 Không thiết sống

4 Lo lắng sợ hãi

5 Trách móc bản thân

ปกป้องเธอฉันเขา

Khi gặp nguy hiểm, hãy gọi cho nhân viên cảnh sát, tiêu phòng:

119、110

Khuyến khích người dân khẩn trương đến Bệnh viện điều trị nhằm xoa dịu tâm trạng và giảm rủi ro tự tử lần nữa

Người nhà và bạn bè nên thường xuyên ở bên động viên, bảo quản cẩn thận các đồ vật nguy hiểm và thuốc dùng trong nhà.

Phòng ngừa tự gây tổn thương lần nữa

Tận dụng nguồn thông tin liên quan để cầu cứu, như: Nguồn Phúc lợi Xã hội, Dịch vụ Việc làm, đường dây tư vấn tâm lý

Nhiệt độ kế tâm trạng

Hạng mục	Hoàn toàn không có	Mức độ nhẹ	Mức độ vừa phải	Nghiêm trọng	Rất nghiêm trọng
1. Khó ngủ, trằn trọc, dễ tỉnh giấc hoặc dậy sớm	0	1	2	3	4
2.Cảm giác căng thẳng bất an	0	1	2	3	4
3.Cảm thấy dễ phiền não hoặc dễ cáu	0	1	2	3	4
4.Cảm giác u sầu, tâm trạng buồn bã	0	1	2	3	4
5.Cảm giác không bằng người ta	0	1	2	3	4
☆ Có suy nghĩ muốn tự tử	0	1	2	3	4

Giải thích cho điểm 5 mục trước

Giải thích cho điểm mục 1~5	Hạng mục kiến nghị
6 điểm trở xuống	Rất tốt ~ hãy tiếp tục duy trì tâm trạng vui vẻ
6~9 điểm	Đừng nản lòng, gọi cho bạn bè nói chuyện tán gẫu
10~14 điểm, có suy nghĩ muốn tự tử 1 điểm trở lên	Đề nghị tìm đến sự hỗ trợ của nguồn liên quan đến sức khỏe tâm lý
15 điểm, có suy nghĩ muốn tự tử 2 điểm trở lên	Đề nghị tìm đến sự hỗ trợ của nguồn y tế tinh thần – Cục Y tế

(Giáo sư Lee, Ming-Pin Đại học Đài Loan ủy quyền đồng ý sử dụng)

Thông tin sức khỏe tâm lý

Nền tảng học tập tâm trạng vui vẻ, Bộ Phúc lợi Y tế

APP nhiệt độ kế tâm trạng

Hotline Pencegahan Bunuh Diri

Hotline Ketenangan Pikiran (Homonim: Masih mencintaiku) **1925**

Hotline Kehidupan (Homonim: Ingin menyelamatkanmu) **1995**

Guru Chang (Homonim: Selalu membantu Anda) **1980**

Hotline Pencegahan Intimidasi (Bullying) Kementrian Pendidikan

1953 (Katakan tidak pada kekerasan di sekolah)

Pusat Konseling dan Bimbingan Siswa

07-3861785、07-3860885

Waktu pelayanan: Senin ~ Jumat 09:00-17:00

Pusat Pengembangan Karir Pemuda

07-2313232 (Umur 15 hingga 29 thn)

Waktu pelayanan: Selasa ~ Minggu
09:00-18:00

Hotline Konsultasi Homoseksual

02-23921970

Waktu pelayanan:
Senin, Kamis ~ Jumat 19:00-22:00
(Konseling homoseksual)
Selasa 18:00-21:00, Kamis 14:00-17:00
(Konseling keluarga / kerabat homoseksual)

Hotline Konsultasi Yang Terkait

Hotline Berhasil Berhenti Merokok **0800-770885**

Hotline Berhenti Merokok **0800-636363**

Hotline Perlindungan Nasional **113**

Hotline Perawatan Jangka Panjang **1966**

Hotline Pencegahan Pandemi **1922**

Hotline Kesejahteraan **1957**

Hotline Konsultasi Kehamilan Dibawah Umur Seluruh Negara

0800-257085

Waktu pelayanan: Senin ~ Jumat 09:00-18:00

Hotline Konseling Pendidikan Keluarga

07-4128185

Waktu pelayanan: Senin ~ Sabtu
09：00-12：00
14：00-17：00
18：00-21：00(tutup pada hari Sabtu)

Hotline Dialog Pemuda

0800-001769 (umur 13 hingga dibawah 18 thn)

Waktu pelayanan: Senin ~ Jumat 16:30-19:30

Hotline Mengasuh "Ortu Call in"

0800-532880 (topik diskusi orangtua-anak dibawah umur 18 thn)

Waktu Pelayanan: Senin ~ Jumat 14:00-17:00

Hotline Saran Pengasuhan Anak

07-3878970 (Anak-anak dan remaja dibawah 18 thn)

Waktu pelayanan: Selasa ~ Minggu
09:00-12:00；14:00-17:00

Sumber Daya Medis

Zona Sumber Daya Kesehatan dan Mental kota Kaohsiung

Peduli terhadap pemuda dalam komunitas

Biro Kesehatan Kota Kaohsiung

Iklan

5 Gejala Melankolis Paling Utama

Tidak dapat makan dengan baik

1

Tidak dapat tidur dengan nyaman

2

Tidak ingin hidup

3

Rentan terhadap pemikiran buruk (melebih-lebihkan peristiwa atau menakut-nakuti diri sendiri)

4

Menyalahkan diri sendiri

5

Lindungi Semua Orang

Saat dalam bahaya, tolong hubungi petugas atau polisi

119、110

Anjurkan masyarakat untuk segera pergi ke Rumah Sakit untuk berobat, agar dapat meredakan suasana hati dan mengurangi risiko bunuh diri lagi

Keluarga dan teman harus selalu ada untuk mendorong. Dengan hati-hati menyimpan benda-benda berbahaya dan obat-obatan yang digunakan di dalam rumah

Mencegah mencederai diri sendiri lagi

Manfaatkan sumber daya yang relevan untuk mencari bantuan, seperti: Sumber daya kesejahteraan sosial, Layanan ketenagakerjaan, Jalur konseling psikologis

Termometer Suasana Hati

Pertanyaan	Sama sekali tidak ada	Sedikit	Sedang	Parah	Sangat parah
1.Kesulitan tidur, seperti: sulit untuk tidur lelap, mudah bangun atau bangun lebih awal	0	1	2	3	4
2. Merasa tegang dan tidak nyaman	0	1	2	3	4
3. Merasa mudah risau atau marah	0	1	2	3	4
4. Merasa depresi, mudah merasa sedih	0	1	2	3	4
5. Merasa tidak sebaik orang lain	0	1	2	3	4
☆ Memiliki pikiran ingin bunuh diri	0	1	2	3	4

Penjelasan pendapatan nilai untuk 5 pertanyaan sebelumnya

Penjelasan pendapatan nilai pertanyaan 1~5	Suggestions
Dibawah 6 poin	Sangat bagus ~ pertahankan suasana hati yang baik
6 ~ 9 poin	Jangan berkecil hati, hubungi teman Anda untuk mengobrol
10~14 poin, memiliki pikiran ingin bunuh diri 1 poin atau lebih	Merekomendasikan mencari bantuan dari sumber daya kesehatan mental yang relevan
15 poin, memiliki pikiran ingin bunuh diri 2 poin atau lebih	Merekomendasikan mencari bantuan dari sumber daya kesehatan mental – Dinas Kesehatan

(Universitas Taiwan Profesor Lee, Ming-Pin mengijinkan dan menyetujui untuk penggunaan)

Informasi kesehatan mental

Platform pembelajaran mood bahagia , Kementerian Kesejahteraan Kesehatan

Mental APP termometer suasana hati

สายด่วนป้องกันการฆ่าตัวตาย

สายด่วนวางใจ (รักฉันเหมือนเดิม) **1925**

สายชีวิต (ต้องช่วยเหลือคุณ) **1995**

อาจารย์จาง (ช่วยคุณเหมือนเดิม **1980**

สายด่วนป้องกันการกลั่นแกล้งรังแกของกระทรวงศึกษาธิการ

1953 (ห้ามปรามการกลั่นแกล้งรังแกในโรงเรียน)

ศูนย์ให้คำปรึกษาแนะแนวสำหรับนักเรียนนักศึกษา

07-3861785 ، 07-3860885

เวลาทำการ: วันจันทร์ถึงศุกร์ 09.00-17.00 น.

ศูนย์พัฒนาอาชีพสำหรับเยาวชน

07-2313232 (ผู้มีอายุ 15-29 ปี)

เวลาทำการ: วันอังคารถึงอาทิตย์

09. 00-18. 00 น.

สายด่วนให้คำปรึกษาสำหรับ LGBT

02-23921970

เวลาทำการ:

วันจันทร์, วันพฤหัสฯ ถึงอาทิตย์ 19. 00-22. 00 น.

(คำปรึกษาสำหรับ LGBT)

วันอังคาร 18. 00-21. 00 น., วันพฤหัสฯ 14. 00-17. 00 น.

(คำปรึกษาสำหรับพ่อแม่หรือญาติของ LGBT)

สายด่วนบริการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้อง

สายด่วนเลิกยาเสพติด **0800-770885**

สายด่วนเลิกบุหรี่ **0800-636363**

สายด่วนคุ้มครองทั่วประเทศ **113**

สายด่วนการดูแลระยะยาว **1966**

สายด่วนป้องกันโรคระบาด **1922**

สายด่วนงานสวัสดิการสังคม **1957**

สายด่วนบริการให้คำปรึกษาสำหรับผู้เยาว์มีครรภ์ทั่วประเทศ

0800-257085

เวลาให้บริการ: วันจันทร์ถึงศุกร์ 09.00-18.00 น.

สายด่วนให้คำปรึกษาด้านครอบครัวศึกษา

07-4128185

เวลาทำการ: วันจันทร์ถึงเสาร์

09. 00-12. 00 น.

14. 00-17. 00 น.

18. 00-21. 00 น. (วันเสาร์ปิดบริการ)

สายด่วนให้คำปรึกษาสำหรับเยาวชน

0800-001769 (เยาวชนอายุ 13-18 ปี)

เวลาทำการ: วันจันทร์ถึงศุกร์ 16.30-19.30 น.

สายด่วนให้คำปรึกษาเรื่องการอบรมสั่งสอนสำหรับพ่อแม่

0800-532880 (สำหรับครอบครัวที่มีบุตรอายุต่ำกว่า 18 ปี)

เวลาทำการ: วันจันทร์ถึงศุกร์ 14.00-17.00 น.

สายด่วนให้คำปรึกษาเรื่องการอบรมเลี้ยงดู

07-3878970 (เด็กและเยาวชนที่อายุต่ำกว่า 18 ปี)

เวลาทำการ: วันอังคารถึงอาทิตย์

09.00-12.00 น., 14.00-17.00 น.

ข้อมูลด้านการรักษาพยาบาล

พื้นที่ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพจิตนครเกาสง

ห่วงใย เยาวชนในชุมชน

กองสาธารณสุข ศาลาว่าการนครเกาสง

5 อาการโรคซึมเศร้าที่พบบ่อย

1 เบื่ออาหาร

2 นอนไม่หลับ

3 ไม่อยากมีชีวิตอยู่

4 ฉันหมดหวังแล้ว

5 เป็นความผิดของฉันเอง

ปกป้องเธอฉันเขา

มื่อเกิดอันตราย โปรดโทรแจ้ง
ตำรวจหรือตำรวจดับเพลิง
119 、 110

สนับสนุนให้ประชาชนรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษา ผ่อนคลายอารมณ์และลดความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายซ้ำ

คนในครอบครัวและเพื่อนคอยอยู่เคียงข้าง เก็บรักษาวัตถุอันตรายและยาที่อยู่ในบ้านไว้ในที่ที่ปลอดภัย

ป้องกันการทำร้ายตัวเองซ้ำ

ขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานสวัสดิการสังคม บริการจัดหางาน และสายด่วนให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต

ปรอทวัดอารมณ์

โครงการ	ไม่มี	เล็กน้อย	ปานกลาง	รุนแรง	รุนแรงมาก
1.นอนไม่ค่อยหลับ เช่น นอนหลับยาก ตื่นง่าย หรือตื่นนอนเช้าเกินไป	0	1	2	3	4
2.รู้สึกกังวลและกระวนกระวายใจ	0	1	2	3	4
3.ทุกข์ใจหรือโมโหง่าย	0	1	2	3	4
4.รู้สึกซึมเศร้า จิตใจหม่นหมอง	0	1	2	3	4
5.รู้สึกว่าตัวเองไม่ดีเท่าคนอื่น	0	1	2	3	4
☆ มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย	0	1	2	3	4

คำชี้แจงคะแนนรวมจาก 5 ข้อข้างต้น

คำชี้แจงคะแนนรวมจากข้อ 1-5	คำแนะนำ
น้อยกว่า 6 คะแนน	ดีมาก รักษาอารมณ์ให้ร่าเริงแจ่มใสต่อไป
6-9 คะแนน	อย่าท้อแท้ โทรศัพท์พูดคุยกับเพื่อนดูสิ
10-14 คะแนน และมีความคิดอยากฆ่าตัวตายมากกว่า 1 คะแนนขึ้นไป	แนะนำให้ขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต
15 คะแนนขึ้นไป และมีความคิดอยากฆ่าตัวตายมากกว่า 2 คะแนนขึ้นไป	แนะนำให้ขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานจิตแพทย์ของกองสาธารณสุข

(ได้รับอนุญาตให้ใช้งานโดยศาสตราจารย์ หลี่หมิงปิน มหาวิทยาลัยแห่งชาติไต้หวัน)

ข้อมูลด้านสุขภาพจิต

แพลตฟอร์มเรียนรู้การใช้ชีวิตอย่างมีสุขของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

APP ปรอทวัดอารมณ์