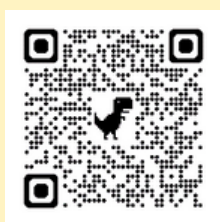


# 心理健康一起守護，給家長的安心指南

## 《臺北市衛生局兒少心理健康資源》

# 當您發現孩子正經歷情緒低潮、憂鬱、焦慮等，或是出現與平常不同的行為，已經影響到日常生活...

➡ 衛生局**社區心理衛生中心**提供心理、精神醫療諮詢及諮商門診，可以初步評估並協助轉介至相關的醫療院所。中心也會辦理**親職講座**及心理健康相關活動並提供**衛教單張**及**資源清冊**，幫助您更加瞭解孩子的心理需求。



### 社區心理衛生中心

社區心理衛生中心提供免費衛教文宣、諮詢專線(3393-7885)、心理健康講座及心理諮商門診。中心團隊成員包含心理衛生、精神醫療專業人員，如：職能治療師、護理師及臨床、諮商心理師等，提供就近在地化之心理衛生資源使用及專業服務。



本市共有6處社區心理衛生中心  
聯絡資訊詳見心衛中心官網



諮商門診(共13處服務據點)  
詳見心衛中心官網



諮詢專線：02-3393-7885(請幫幫我)  
週一至週五 9時至22時，皆有專人接聽

除了學校提供的  
輔導資源外，還有  
這些資源管道喔！



➡ 想尋求心理師或精神醫療協助...



### 家長親職特別門診

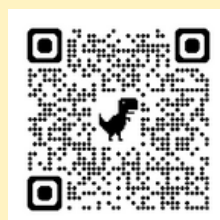
增設於聯合醫院松德院區，因應多元化親職議題，由經驗豐富的兒童青少年精神科醫師提供家長完整的諮詢時間，有利進行深度會談，該門診採自費預約制。



聯合醫院松德院區



每週二上午9:00-11:50



### 青少年心理健康門診

聯合醫院各院區皆有提供，為心理師/社工師/精神科醫師聯合門診，提供台北市青少年及家長心理健康及精神醫療特約門診服務。點選各院區後，選取「精神醫療」之「兒童青少年門診」選項。



聯合醫院各院區  
(聯絡資訊詳見QR Code)



詳見各院區門診表



### 15-45歲青壯世代心理健康支持方案

衛生福利部於113年8月1日至 114年12月31日補助15-45歲民眾，每人至多3次免費心理諮商，可至該方案網站查詢心理諮商合作機構等相關資訊（網址：<https://sps.mohw.gov.tw/mhs/>）並逕洽服務機構預約。

# 心理健康一起守護，給家長的安心指南

## 「臺北市衛生局兒少心理健康資源」

➡ 想了解家裡附近有哪些心理健康機構，可以參考資源地圖、清冊...



### 校園醫療網絡地圖

由臺北市政府自殺防治中心整合包含衛生局57家精神醫療院所與31家心理諮商/治療所（其中22所心理諮商/治療所有提供視訊諮商服務），皆可提供針對青少年族群之精神醫療服務。



### 臺北市心理衛生資源地圖

由臺北市政府衛生局整合包含精神醫療院所、心理諮商/治療所、網癮治療服務機構等相關資訊至GOOGLE MAP。

➡ 您也可以先撥打專線電話，與專人討論自己/孩子的狀況...

#### ➡➡ 1925安心專線

衛生福利部的免付費專線，主要提供心理諮詢及自殺危機即時介入、評估、轉介及第三者通報等自殺防治相關服務。

服務時間：全年無休，24小時在線

#### ➡➡ 1999轉8858(幫幫我吧)

臺北市政府自殺防治中心諮詢專線，提供自殺防治相關知能、通報諮詢。

服務時間：全年無休，24小時在線

#### ➡➡ 1995(生命線)

免付費民間團體專線，提供各種心理困擾問題協助。

服務時間：全年無休，24小時在線

#### ➡➡ 1980(張老師)

民間團體專線，提供情緒困擾、生活適應問題之協助。

服務時間：星期一至星期六9:00-12:00、14:00-17:00、18:00-21:30／星期日9:00-12:00、14:00-17:00

#### ➡➡ 男性關懷專線 0800-013-999

免付費政府專線，提供給想解決家人關係衝突（包括夫妻、親子、手足及親屬等）、家庭暴力困擾或想促進家人關係之男性朋友協助。

服務時間：全年無休，9:00-23:00



尋求專業協助，為孩子開啟希望之門  
也讓家庭擁有更多力量去面對各種生活挑戰



# 心理健康一起守護，給家長的安心指南

## 《臺北市社會局兒少心理健康資源》

# 1 如果家中面臨重大變故(如失業、離婚、生病)、家人關係疏離，或孩子行為讓您擔心，您不是孤單的。

### # 脆弱家庭

→ 您可能正忙於工作、照顧孩子、照顧長輩，還要面對突如其來的變化、經濟壓力與生活困頓，讓人身心俱疲，經社會福利中心社工人員評估後，若有心理輔導、情緒支持等需求，協助媒合相關資源，陪您一起度過這些難關。



### 社會福利服務中心

社會福利服務中心針對脆弱家庭提供支持服務。輔導中的家庭，若有心理或情緒方面須協助的需求，經社工人員評估後，協助轉介心理諮商等資源，以處理家庭衝突、教養困境、情緒壓力與經濟問題，改善家庭互動與整體狀況。



本市12個行政區皆有社會福利服務中心。聯絡資訊詳見QR Code。



週一至週五(國定假日除外)  
上午8時30分至下午5時30分

# 2 如果家中有青少年（滿12歲至未滿18歲），時常面臨學業壓力、人際交往、未來發展等煩惱，導致孩子身心狀況不佳，親子溝通困難，陷入惡性循環該怎麼辦？

### # 情緒困擾 #憂鬱 #焦慮 #親子溝通

→ 身為父母在工作及家庭間，又面臨孩子青春期身心驟變，時常讓我們感到力不從心，本市各少年服務中心有專業社工及多元服務內涵，如經社工評估若有心理輔導、情緒支持、親職知能等需求，可透過相關專業資源挹助提供協助。



### 少年服務中心

本市少年服務中心協助少年面臨成長過程中的挑戰，促進個人發展，並增強家庭和人際關係。我們提供多樣化的服務包含個案輔導、團體活動、親職教育、社區外展等服務。如經社工人員評估有需求，將協助轉介心理諮商等相關資源。



請洽各少年服務中心  
(聯絡資訊詳見QR Code)



依各少年服務中心服務時段  
(原則為週一至週五)