



## 心理師諮詢服務能夠提供我什麼樣的協助？



當面臨無法釐清的問題，如自我探索、生涯發展、人際關係、情感問題、婚姻與家庭、親職教養，或有情緒及心理上的困擾時，心理師都可以給予陪伴與傾聽。如有相關疑問，請向新北市社區心理衛生中心及當地衛生所諮詢。

### 心理衛生電話諮詢

衛生福利部 安心專線	直撥 1925	24 小時
各縣市生命線協會	直撥 1995	24 小時
各縣市張老師 基金會	直撥 1980	週一至週六 09:00-12:00 14:00-17:00 18:00-21:00 週日 09:00-12:00 14:00-17:00
馬偕醫院協談中心	淡水馬偕 (02)2809-4661#2179 台北馬偕 (02)2543-3535#2010	週一至週五 08:00-12:00 13:00-17:00
法鼓山關懷 生命專線	(02)2311-8585	週一至週五 09:00-12:30 13:30-17:00 18:30-21:00
各縣市家庭教育 諮詢專線	(02)412-8185	週一至週五 09:00-12:00 14:00-17:00 18:00-21:00 週六無晚上時段

### 社會福利電話諮詢

福利諮詢專線	直撥 1957	每日 08:00-22:00
長照專線	直撥 1966	週一至週五 08:30-12:00 13:30-17:30
家庭照顧者關懷專線	0800-507-272	週一至週五 09:00-17:00
爸媽 call-in 教養專線	0800-532-880	週一至週五 14:00-17:00

## 免費心理師駐點服務各區預約電話

地點	預約電話
三重區衛生所	2982-5233
永和區衛生所	3233-2780
新店區衛生所	2911-3984
新莊區衛生所	2996-7123
板橋區衛生所	2258-6606
土城區衛生所	2260-3181
汐止區衛生所	2641-2030
淡水區衛生所	2621-5620
蘆洲區衛生所	2281-2011
鶯歌區衛生所	2670-2304
中和區衛生所	2249-1936
樹林區衛生所	2681-2134
五股區衛生所	2291-7717
林口區衛生所	2606-8760
深坑區衛生所	2662-1567
三峽區衛生所	2671-1592
瑞芳區衛生所	2497-2132
泰山區衛生所	2909-9921
八里區衛生所	2610-2137
萬里區衛生所	2492-1117
石門區衛生所	2638-1007
三芝區衛生所	2636-2007
金山區衛生所	2498-4807
坪林區衛生所	2665-6272
貢寮區衛生所	2490-1431
石碇區衛生所	2663-1325
平溪區衛生所	2495-1015
雙溪區衛生所	2493-1210
烏來區衛生所	2661-7200
新北市社區心理衛生中心	2218-2158

## 新北市政府衛生局 社區心理衛生中心及心理資源

心中有壓力需要紓解嗎？  
身邊沒有人聽您訴說嗎？  
請洽本市各區社區心理衛生中心及衛生所，  
將由專人為您說明！



## 新北市社區心理衛生中心簡介

世界衛生組織 (WHO) 曾指出「沒有心理健康，就沒有真正的健康」，新北市社區心理衛生中心將連結社區資源，建構「心理衛生社區照護網絡」，打造優質及在地的心理衛生服務，提升服務輸送之可近性及即時性，做為社區強力後盾，期待讓市民感受到「好、安、心」！

### 進入心衛中心前，先來了解自己的心情溫度吧！

請您回想在最近一周內（包括今天），這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。



心情溫度計線上量表

身心適應狀況	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得自己比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，例如難以入睡、嗜睡或早醒	0	1	2	3	4

### 心衛中心提供各項服務

可參考心情溫度的分數來選擇適合自己的項目喔！

#### ★心理主題課程

##### ◆心情健康良好

參加心理健康技巧課程，幫助自己也幫助別人



##### ◆偶爾壓力時

參加紓壓活動或支持團體，學習如何調適壓力

#### ★心理諮商服務

##### ◆壓力山大快扛不住

專業人員諮詢服務，陪伴改善心理困境，回到身心安頓平安



#### ★個案管理服務

##### ◆真的生病了

責任醫院專業治療，社區個案管理陪伴傾聽，協助疾病控制在穩定狀態



### 結果說明

0-5分

恭喜您，您的身心健康狀況不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得吧！

6-9分

您的壓力有一點高，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14分

您的身心狀況可能需要留意，並建議您尋求專業人員的協助，可洽詢各區社區心理衛生中心或衛生所預約心理師諮詢服務。

15分以上

您的身心狀況可能需要醫療專業的協助，不妨考慮至附近的醫療院所就診。

### 心理健康促進相關資源

新北市心理諮詢資源（需自費）  
（身心科診所 / 心理治療所 / 心理諮商所）



新北市社區心理衛生中心專區



新北市免費駐點心理師服務



新北市執行通訊諮商核准機構

