

Follow US



Line官方帳號



Facebook官方帳號

大樓裡住了什麼人？



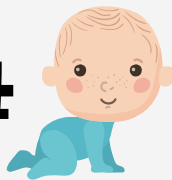
衛生福利部24小時
免付費安心專線 1925

臺南市心理諮商預約專線
06-3352982

臺南市政府社區心理衛生中心



嬰幼兒及新手父母



哎哟喂呀兒童專線 0800-003-123

服務對象:未滿12歲的小朋友

服務時間:每週一到週五 16:30-19:30

兒福聯盟

<https://www.children.org.tw/>



兒福聯盟

男性關懷專線 0800-013-999

服務對象:全國男性朋友

服務時間:週一至週日 09:00-23:00

服務內容:家庭暴力、夫妻關係及親子教養等相關問題之電話諮詢。

孕產婦免付費關懷專線0800-870-870

服務時間:週一至週五08:00-18:00,週六

09:00-13:00(國定假日除外)

諮詢議題：

1.孕前準備、產前產後親子健康、母乳哺育指導

2.孕產期營養與體重管理、身心調適等議題之保健諮詢

3.傾聽、關懷及支持與必要的資源轉介，幫助新手爸媽及其家人早日順利上手。



**用愛教出快樂的孩子
-0到6歲正向教養手冊**



**衛生福利部
國民健康署
孕產婦關懷網站**

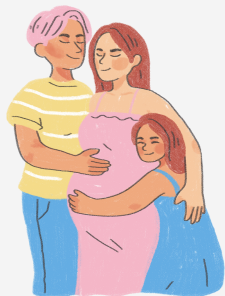


**嬰幼兒心理發展
與育兒EQ成長
-0到6歲
家長照顧者手冊**





孕產婦



愛丁堡產後憂鬱量表

- 各項目為 0-3 分，總分 30 分。
- 總分 9 分以下，您的身心狀況不錯，請繼續保持。
- 總分 10-12 分，請注意~您目前狀況可能有情緒困擾，建議您與親朋好友多聊聊，給心情一個出口，必要時可尋求專業人員協助。
- 總分超過 13 分，您的身心健康狀況可能需要醫學專業的協助，請找專業醫師協助處理。



孕產婦心理健康 日常



衛福八點檔- 孕產婦心理健康影片



產後憂鬱症 宣導影片 -珍珠淚滴篇



產後憂鬱症 懶人包- 中英日越泰



孕產婦1925 安心專線 宣導廣告



婦女心理健康

(青少女.孕產婦.更年期)



婦女心理健康短片
(一般民眾版)



婦女心理健康懶人包
(青少女.孕產婦.更年期)-
中英文版本





青少年.青少女



網路使用習慣量表

- 測驗內容是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近 6 個月的實際情形是否與句中的描述一致。
- 請依照自己的看法來勾選。由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。



衛生福利部心理健康司
-網路成癮專區



臺南市政府衛生局-
網路成癮資訊



網路使用習慣 自我篩檢量表

計分方式：

- 本簡易量表切分點適用對象為國小三年級至大學之學生（10歲至25歲）：篩檢切分點：11分或以上（高使用沈迷傾向）。

結果說明：

- 適用對象總分超過11分者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。



戰勝網路成癮- 給網路族手機族的完全攻略手冊





長者



老朋友專線 0800-22-8585

服務對象:老年人及一般社會大眾

**服務時間:每週一至週五 08:30-12:00
13:00-18:00**

服務內容:心理諮詢.照顧諮詢



**衛生福利部國民健康署-
長者社區資源整合運用平台**



長者心理健康文宣手冊



長者憂鬱量表GDS-15

分數說明：

- 0-6分：恭喜您，身心適應狀況良好
- 7-10分：可能有中度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，或尋求相關心理諮商或專線諮詢抒發情緒。
- 11-15分：可能有重度情緒困擾，為高風險對象，須提供更多與即時關懷，請協助轉介至適合精神科門診，建議尋求並接受心理諮商或專業醫療諮詢。



**疾病
心理健康促進
宣導影片**





身心障礙者



性別友善.原住民



衛生福利部社會及家庭署
身心障礙服務入口網



臺南市政府社會局
身心障礙者福利



臺南市政府衛生局
心理健康資源

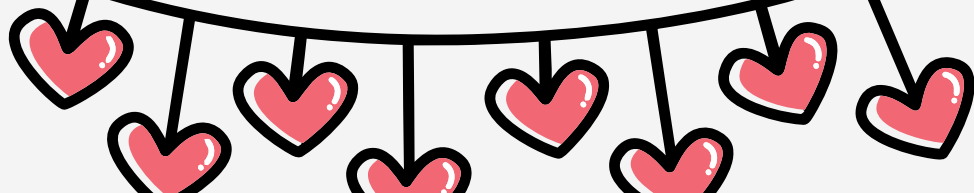


同志友善
心理健康資源手冊



原住民
心理健康促進宣導影片

Nothing about you, without you.





家庭照顧者

家庭照顧者關懷專線

0800-50-7272

服務時間:每週一至週五 09:00-17:30

服務內容:提供家庭照顧者社會福利
相關諮詢服務，並協助社會資源連
結與轉介。



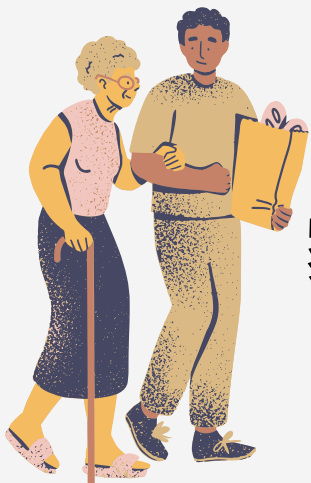
衛生福利部長照專區

長照專線 1966

服務時間:每週一至週五 08:30-12:00
13:30-17:30

服務內容:

- 1.給付及支付
- 2.家庭照顧者支持服務
- 3.失智照護
- 4.住宿式機構服務
- 5.醫療銜接長照
- 6.社區整體照顧服務體系
- 7.聘僱外看家庭可使用長照服務



家庭照顧者



衛福部
長照資源地圖



「長照四包錢」
線上計算機



臺南市政府衛生局
心理健康資源



家庭照顧協議
線上指引工具



中華民國
家庭照顧者
關懷總會官網





外籍人士



回歸心理自由防疫
(英,越,印尼)



內政部移民署
外國人在臺生活諮詢專區



心情溫度計(簡式健康量表)
(英,泰,越,印尼)



心理健康議題
(越南語)



心理健康議題
(印尼語)

外來人士生活諮詢專線 1990

- 服務內容：外國人及新住民在臺生活需求及生活適應方面之諮詢服務，包括簽證、居留、工作、教育文化、稅務、健保、交通、就業服務、醫療衛生、人身安全、子女教養、福利服務、法律資訊及其他生活訊息等事項。提供中、英、日、越、印、泰、柬語服務。
- 服務時段：
 1. 中、英、日語：24小時、全年無休。
 2. 越南語、印尼語、泰國語、柬埔寨語：每週一至週五(不含國定例假日及其他休息日) 09:00-17:00。



人人都是 珍愛生命守門人



一問

主動關懷與積極傾聽



二應

適當回應與支持陪伴



三轉介

資源轉介與持續關懷

台南市心理諮商預約專線 06-3352-982

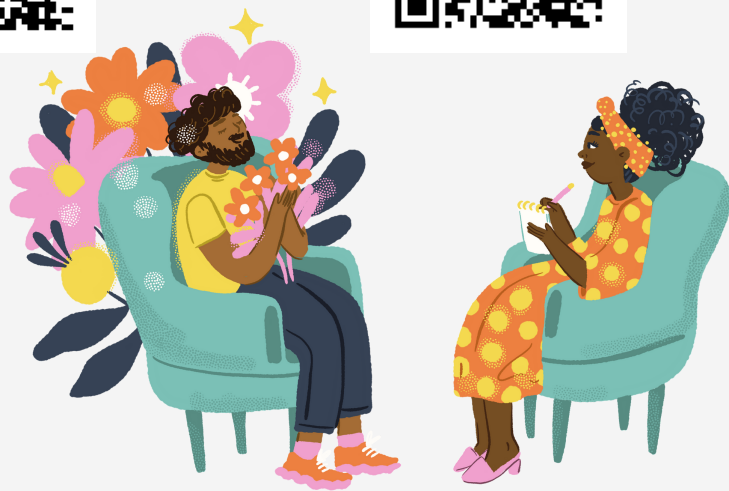
- 電話預約時間:每週一至週五
08:00-12:00 及 13:30-17:30
- 其他預約方式:亦可與各區衛生所洽詢 或
掃描下方QR code線上預約。
- 服務對象:本市市民或居住在本市的民眾。
- 服務方式:來電或線上預約心理諮商後,再
排程諮商日期.時間與地點。
- 諮商內容:親子教養.人際關係.課業或工作壓
力.網路或遊戲成癮.環境適應等可能造成情
緒困擾之議題與心理調適。



心理諮商服務
(採預約制)



心理諮商
預約網頁





珍愛生命守門
人介紹及課程



心理健康
活動專區

LOVE



衛生福利部
24小時免付費
安心專線 1925

- 服務時間:24小時
- 服務內容:您倘有心理壓力或情緒困擾，可撥打1925安心專線（依舊愛我），提供免付費心理諮詢服務。

Follow US



Line官方帳號



Facebook

好心情粉絲團

臺南市政府社區心理衛生中心

