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

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）