

屏東縣青少年心理健康促進資源一覽表

資源提供單位	心理健康促進、心理諮商、自殺防治等相關資源
屏東縣政府衛生局 聯絡電話：08-7370123	1. 屏東縣政府衛生局衛生局官方網站： https://www.ptshb.gov.tw/Default.aspx 1-1. 心理衛生與毒品防制科衛教專區 https://www.ptshb.gov.tw/Content_List.aspx?n=8C31C8944C68EF42
	2. 社區心理衛生中心提供心理衛生宣導、講座、諮詢與轉介服務，網址：https://reurl.cc/LW0E39 聯絡窗口： 內埔區社區心理衛生中心：08-7799979 潮州區社區心理衛生中心：08-7893447
	3. <u>免費心理諮商預約</u>：當您無法解決困境也無法獲得親友協助時，透過專業心理師一對一的心理諮商，在安全的環境中協助您適時抒發情緒、釐清問題、發掘自我潛能，重新找回自我及再出發前進的力量。預約網址：https://reurl.cc/qVmE80 聯絡窗口：內埔區社區心理衛生中心張洵心輔員：08-7799979
	4. 15至45歲青壯世代心理健康支持方案 ◎每人3次免費心理諮商。(不含掛號費及其他費用) ◎沒有限制戶籍或居住地縣市 ◎即日起至114年12月31日止。 ◎屏東縣參與15-45歲年輕族群心理健康服務機構名單 https://www.ptshb.gov.tw/News_Content.aspx?n=2A3A2B24D773B9A0&sms=A5CCAE60A6E6CF2B&s=2AFF88A8ED34DE62 聯絡窗口：高子惟承辦人08-7370002#135

5. 屏東縣政府影音衛教

(1) 毒品防制影音專區

<https://www.ptshb.gov.tw/cp.aspx?n=9861D78961021DF8&s=750BDA826C0AD8BD>

(2) 安心專線動畫

<https://www.youtube.com/watch?v=RL5AX1-DEXE>

(3) 心情溫度計 APP 可即時提供使用者情緒困擾之自我測量

社團法人台灣自殺防治學會
全國自殺防治中心

進行測薦
簡式健康量表BSRS-5

健康利笈
心理衛生電子書/影音

檢視則設定
簡式健康量表BSRS-5自我測薦

立即掃描下載
iOS Android

測薦結果已錄
錄已錄心理困擾程度變化

心理衛生資源
青春中心心理衛生資源地圖

求助專線
心情不好想找找人聊聊

心情溫度計APP

屏東縣政府社會處	1. 心理諮商服務：社會處簽約之心理治療或諮商機構 113年屏東縣保護暨脆弱家庭個案心理諮商輔導計畫 2. 聯絡窗口：社會處社工劉郁伶7320415#5358
屏東縣政府社會處	1. 屏東縣青少年中心：提供休閒活動空間 提供設施設備服務(練團室、練舞室、小聚場、松鼠廣場)、社會福利諮詢與轉介、兒少權益宣導、兒少代表培力等 2. 聯絡窗口：社會處青少年中心/高蘇珊7366066#20
教育部學生諮商輔導中心-屏東區駐點服務學校(國立屏東女中輔導處)	1. 學生諮詢諮商輔導專業諮詢 2. 以家為中心之家庭處遇服務 3. 電話：(08)-7364878或撥打08-7362204 分機620
屏東縣政府教育處(屏東縣學生輔導諮商中心)	1. 學生諮商輔導專業諮詢08-7337192 2. 轉介資源與服務

3. 輔導嚴重心理與行為偏差及適應困難學生，同時促進學生心理健康，預防學生認知、情緒及行為問題與適應困難之產生。

一、屏東縣家庭教育中心官方網站及官方 LINE

1. 官方網站連結：<https://ptc.familyedu.moe.gov.tw/index.aspx>

2. 官方 LINE QR CODE：

歡迎加入本縣家庭教育中心官方 LINE 帳號，提供最新親職教育、婚姻教育及子職教育等各類家庭教育課程活動訊息，透過學習，讓我們更相愛！

二、全國家庭教育諮詢專線（412-8185）（手機請加02）

屏東縣家庭教育中心

Q & A

Q 我有教養子女和家庭教育方面的困擾，請問我可以向誰尋求協助？

一、可以撥打 412-8185 全國家庭教育諮詢專線，由專業諮詢人員為您提供諮詢服務（諮詢時間為週一至週五上午 9 時至下午 5 時，例假日及週一至週五上午 9 時至下午 5 時）。

二、您也可以到屏東縣家庭教育中心或各縣市家庭教育中心尋求協助（<https://ptc.familyedu.moe.gov.tw>）。

Q 412-8185 全國家庭教育諮詢專線，是專為人為民服務嗎？求助資料是否會外洩？

家庭教育中心是依法設立家庭教育中心，透過專業諮詢人員，為家長提供諮詢服務。家庭教育中心諮詢人員均經過專業訓練，並接受嚴格訓練，以確保諮詢資料之隱私與安全。

Q 諮詢不需要額外付費？一次可諮詢時間多久？若有需要持續諮詢，多久安排 1 次諮詢？持續諮詢輔導者都是同一個人嗎？

諮詢不收費，專業諮詢人員為提供諮詢服務，中斷電話用戶可隨時撥打諮詢專線，一次諮詢時間約 30 分鐘。原則上，諮詢人員可能根據諮詢內容，安排由同一位諮詢人員或不同諮詢人員接洽，以確保諮詢品質與服務品質。

Q 我的家人有狀況，您可以主動打電話給我家人或到我家庭訪嗎？

※ 是，若您家庭成員有狀況，家庭教育中心可主動聯繫您的家人，並提供必要之協助。若您家人有狀況，家庭教育中心可主動聯繫您的家人，並提供必要之協助。

各縣市家庭教育中心聯繫資訊

縣市	電話	網址
臺北	02-27514079	https://tpc.familyedu.moe.gov.tw
新北	02-22748811	https://nccp.familyedu.moe.gov.tw
桃園	03-3366885	https://familyedu.moe.gov.tw
臺中	04-22124885	https://www.familyedu.moe.gov.tw
臺南	1. 家庭諮詢：06-6293888 2. 婚姻諮詢：06-2222888 3. 婚姻諮詢：06-3128888	https://web.familyedu.moe.gov.tw/family/
高雄	07-5429288	https://ku.familyedu.moe.gov.tw/
基隆	02-24271724	https://kcp.familyedu.moe.gov.tw/
新竹	03-5355885 轉 300-306	https://nccp-familyedu.moe.gov.tw/nccp/
嘉義	05-2784336	https://jcp.familyedu.moe.gov.tw/
新竹	03-6370485	https://hcc.familyedu.moe.gov.tw/
苗栗	037-350746	https://mcc.familyedu.moe.gov.tw/
彰化	04-7337828	https://chc.familyedu.moe.gov.tw/
南投	049-2248890	https://ntc.familyedu.moe.gov.tw/
雲林	05-5348885	https://familyedu.moe.gov.tw/
嘉義	05-262747	https://jcp.familyedu.moe.gov.tw/
屏東	06-2774885	https://pcp.familyedu.moe.gov.tw/
宜蘭	03-9338837	https://yhc.familyedu.moe.gov.tw/
花蓮	03-8508882	https://hcc.familyedu.moe.gov.tw/
屏東	080-341349	https://ptc.familyedu.moe.gov.tw/
澎湖	06-9262885	https://www.pcpfamilyedu.moe.gov.tw/
金門	082-312843	https://kcc.familyedu.moe.gov.tw/
連江	0836-22057	https://lcc.familyedu.moe.gov.tw/

全國家庭教育諮詢專線 412-8185

家庭教育中心 關心您
親子溝通 / 子女教養 / 婚前交往 / 婚姻關係經營
家庭資源 / 生活適應 / 人際關係

全國家庭教育諮詢專線 412-8185
關心您和您的家人健康（手機撥打請加02）
服務時間：週一至週五上午 9 時至下午 5 時，例假日及週一至週五上午 9 時至下午 5 時。

家庭教育中心服務項目

- 412-8185（第一熱線）
親子溝通、子女教養、婚前交往、婚姻關係經營、家庭資源與管理等相關問題均可諮詢。
- 個別諮詢服務
預約諮詢。
- 辦理各式家庭教育課程及活動
辦理婚姻教育、子職教育、性別教育、婚姻教育、失親教育、倫理教育、資源管理教育、多元文化教育、情緒教育及人口教育等各類家庭教育課程及活動。
- 地區及運用家庭教育志工
推廣家庭教育志願服務。

社會大眾學習資源

- 專業、系統、新穎、不遺餘地學習，或與友人的伴侶、甚至步入婚姻關係，也可向專業諮詢人員諮詢，家庭關係與婚姻關係的學習資源。
- 專業諮詢服務：新生命的出生及加入，您的家庭生活可能面臨重大的改變，除了育兒技巧外，您與家人之間的溝通與合作關係，也將面臨許多挑戰與變遷，而這些挑戰與變遷，也將影響您的生活品質。
- 家有學齡生：孩子進了小學，生活作息、學習習慣都有了重大的改變，您、中、是是是也都有不同的適應，您可以在這個階段，協助孩子適應新環境，同時也協助您適應新的生活。
- 家有學齡生：青少年正處於身心發展變化最大的時期，一起來面對您的孩子，您有什麼？如何給予正向的支持，保持正向的溝通呢？
- 子女結婚成家：您的孩子結婚生子了，這將對您的家庭生活產生重大的影響，您與您的孩子之間的關係也將產生變化，您與您的孩子之間的關係也將產生變化，您與您的孩子之間的關係也將產生變化。
- 中老學齡生：這個時期可能會面對與孩子之間的溝通，或是伴隨的壓力，甚至可能影響了您的生活，一起來看看有什麼溝通的學習資源吧！
- 晚年生活：退休後的您，如何安排生活呢？一起來學習人生下半场的幸福吧！

教育部家庭教育資源網

不論是伴侶相處、教養技巧、家人關係、資源管理，您可以在網站找到相關的學習資源，還有教育部及各縣市家庭教育中心的最新資訊報你知，快來看看吧！

<https://ptc.familyedu.moe.gov.tw>

(一) 服務內涵：本縣家庭教育中心由接受過專業輔導訓練之志工為民眾服務，藉由支持力量，陪伴大家渡過生命低潮。

(二) 服務項目：親子溝通、子女教養、婚前交往、婚姻關係經營及家庭資源與管理等問題。

(三) 服務時間：周一至周五上午9:00-12:00、下午2:00-5:00。

三、 我和我的孩子－青少年版親職教育手冊

(一) 這是一本教育部為青少年子女家長所準備的手冊，透過簡單易懂的實用內容，協助家長檢視自己、孩子及親子互動的需求，並了解如何與該年齡階段的孩子相處，進而在親子關係有更正向的學習及準備！

(二) 電子閱讀版：(PDF 檔另提供)

《我和我的孩子》幼兒篇(網址：<https://reurl.cc/yM6M0M>)

《我和我的孩子》國小篇(網址：<https://reurl.cc/ZbreNp>)

《我和我的孩子》青少年篇(網址：<https://reurl.cc/W1v1o9>)

我和我的孩子

— 一本給家長的手冊 —



— 青少年篇 —



國立空中大學健康家庭研究中心 編印
教育部 發行