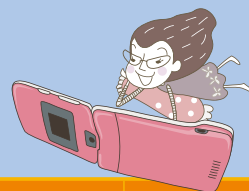




新北市政府衛生局免費心理師駐點服務時段一覽表



地區	地點		週一		週二		週三		週四		週五		備註	預約電話
			上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午		
板橋	社區心理衛生中心	日間	♥	♥	♥	♥	♥	♥		♥	♥	♥	每日固定駐點	2257-2623
		夜間	每週一晚上，共3個時段：18:00~18:50，19:00~19:50，20:00~20:50											
淡水	淡水區衛生所			♥		♥							每週固定駐點	2621-5620
三重	三重區衛生所		♥	-				♥		♥				2982-5233
中和	中和區衛生所				♥					♥				2249-1936
新莊	新莊區衛生所				♥	♥						♥		2996-7123
永和	永和區衛生所					♥				♥		♥		3233-2780
蘆洲	蘆洲區衛生所					♥								2281-2011
五股	五股區衛生所								♥					2291-7717
鶯歌	鶯歌區衛生所							♥			♥			2670-2304
土城	土城區衛生所									♥		♥		2260-3181
新店	新店區衛生所							♥	♥					2911-3984
樹林	樹林區衛生所					♥				♥				2681-2134
汐止	汐止區衛生所							♥				♥		2641-2030
泰山	泰山區衛生所									♥			每月1次	2909-9921
林口	林口區衛生所				♥									2606-8760
三芝	三芝區衛生所							♥						2636-2007
瑞芳	瑞芳區衛生所					♥								2497-2132
烏來	烏來區衛生所											♥		2661-7200
金山	金山區衛生所							♥					每2週1次	2498-2778
深坑	深坑區衛生所						♥							2662-1567
三峽	三峽區衛生所									♥				2671-1592

新北市政府衛生局 心理師駐點諮詢輔導服務

心中有壓力需要紓解嗎？
身邊沒有人聽您訴說嗎？

請撥打本市衛生局社區心理衛生中心專線(02)2257-2623或洽本市各區衛生所，將有專人為您預約心理諮詢服務！

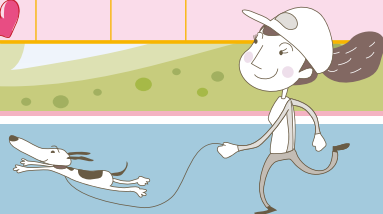
心理諮詢時段(請對照左邊一覽表)

♥ 本市衛生局社區心理衛生中心：

日間：上午10:00至下午4:30

夜間(僅每週一)：晚上6:00至8:00

♥ 本市各區衛生所：上午9:00至下午3:30





心理師駐點諮詢輔導服務 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問題時，心理師可協助釐清。如有相關問題，可向新北市各區衛生所或本市衛生局社區心理衛生中心專線(02)2257-2623洽詢或預約服務。

以下專線也提供相關諮詢服務

服務單位	聯絡電話	備註
衛生福利部 安心專線	0800-788-995	24小時
臺北市社區 心理衛生中心	(02)3393-6779#10	可預約心理師晤談
馬偕醫院 協談中心	(02)2809-4661#2179 (02)2543-3535#2010	可預約心理師晤談
平安線	(02)2531-0505 (02)2531-8595	每日9:00-21:00
各縣市 家庭教育中心	(02)412-8185	週一至週五 9:00-12:00 14:00-17:00 18:00-21:00
各縣市 生命線協會	直撥1995	24小時
各縣市 張老師	直撥1980	週一至週六 9:00-21:00 週日9:00-17:00
法鼓山 關懷生命專線	(02)2311-8585	週一至週五 9:00-17:00
衛生福利部 男性關懷專線	0800-013-999	每日9:00-23:00

幫您了解心情變化



隨時量量心情溫度計

請您仔細回想在最近一星期中〈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。

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. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易睡或早醒	0	1	2	3	4

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，建議您多吸收壓力處理的相關資訊，必要時可以尋求專業醫療人員之協助。

10-14分

您的身心健康狀況可能需要留意，請您多吸收壓力處理的相關資訊，並建議您尋求專業醫療人員之協助。

15分以上

您的身心健康狀況可能需要醫療專業的協助，不妨考慮就近拜訪您的醫師，或到醫療院所就診。

新北市合法設立之 心理諮商所/心理治療所 (需自費)

地區	機構名稱	聯絡電話	備註
新店	杏陵 心理諮商所	(02)2914-3527	231新北市新店區 北新路三段 212號1樓
	荷光 心理諮商所	(02)2918-1060	231新北市新店區 中華路60巷2弄 3號3樓
新莊	漱心坊 心理治療所	(02)8991-4930	241新北市新莊區 明中街38號8樓之1
三重	好日子 心理治療所	0968-063-864	231新北市三重區 正義北路227號2樓
永和	養心 心理治療所	(02)8925-3044	234新北市永和區 博愛街20巷1號1樓
	沛智 心理治療所	(02)2928-9399	234新北市永和區 福和路229-1號2樓
三重	隨心沐語 心理諮商所	(02)2981-0715	241新北市三重區 三和路三段 135號2樓

