

## 屏東縣政府 函

地址：900219屏東縣屏東市自由路527號  
聯絡人：白叔幼  
聯絡電話：087320415#3635  
傳真：08-7322450  
電子信箱：a252166@oa.pthg.gov.tw

受文者：屏東縣里港鄉土庫國民小學

發文日期：中華民國114年1月3日  
發文字號：屏府教學字第1145000846號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：如主旨 (376530000A114500084600-1.pdf)

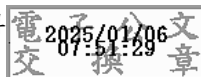
主旨：檢送屏東縣青少年心理健康促進資源一覽表一份，請轉知  
所屬並公告周知，請查照。

說明：

- 一、依據本府衛生局114年1月2日屏衛心字第1138019681號函辦理。
- 二、為提升青少年瞭解本縣心理健康促進及自殺防治等相關資源資訊，請學校廣為宣傳。

正本：各高國中、各國小

副本：本府教育處學生事務科



## 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
<p>屏東縣政府衛生局 聯絡電話：08-7370123</p>	<p>1. 屏東縣政府衛生局衛生局官方網站： <a href="https://www.ptshb.gov.tw/Default.aspx">https://www.ptshb.gov.tw/Default.aspx</a> 1-1. 心理衛生與毒品防制科衛教專區 <a href="https://www.ptshb.gov.tw/Content_List.aspx?n=8C31C8944C68EF42">https://www.ptshb.gov.tw/Content_List.aspx?n=8C31C8944C68EF42</a></p>
	<p>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：<a href="https://reurl.cc/LW0E39">https://reurl.cc/LW0E39</a> 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</p>
	<p>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：<a href="https://reurl.cc/qVmE80">https://reurl.cc/qVmE80</a> 聯絡窗口：內埔區社區心理衛生中心張洵心輔員：08-7799979</p>
	<p>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 <a href="https://www.ptshb.gov.tw/News_Content.aspx?n=2A3A2B24D773B9A0&amp;sms=A5CCAE60A6E6CF2B&amp;s=2AFF88A8ED34DE62">https://www.ptshb.gov.tw/News_Content.aspx?n=2A3A2B24D773B9A0&amp;sms=A5CCAE60A6E6CF2B&amp;s=2AFF88A8ED34DE62</a> 聯絡窗口：高子惟承辦人08-7370002#135</p>

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

進行自我評估  
簡式健康量表BSRS-5

健康利笈  
心理衛生電子書/影音

檢視設定  
簡式健康量表BSRS-5自我檢視

立即掃描下載  
iOS Android

記錄自己金象  
紀錄心理困擾程度變化

心儀資源  
精神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：社會處社工科劉郁伶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）

**Q & A**

Q 我有家暴子女和家庭教育方面的困擾，請問我可以從哪裡獲得協助？

A 一、您可以撥打 412-8185 全國家庭教育諮詢專線，每週服務時間為週一至週六 9:00 至 12:00 及 14:00 至 17:00，夜間則為週一至週五 17:00 至 21:00。

A 二、您也可以到本縣家庭教育中心或鄰近之社會大眾學習資源中心尋求協助。

Q 412-8185 是家庭教育專線，是哪些人為民眾服務？求助資料是否會外洩？

A 家庭教育中心全國家庭教育中心透過專線服務之志工老師、專業心理師、專業輔導員及專業社會工作者、律師、警政人員、以專業知識與經驗協助民眾諮詢、提供專業、保密服務，以保障求助民眾之隱私與權益。

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 次咨訪服務？持續諮詢輔導者即是同一個人嗎？

A 諮詢不另收費，專線提供免費長途電話，中華電信用戶以手機撥打對本市諮詢計費，一次諮詢約 30-60 分鐘，實際諮詢時間以現場實際情況而定，諮詢時間依個案之需求、困難程度而定；持續諮詢輔導老師與諮詢同一人，對於個案的服務將更為專業與深入協助。

Q 我的家人有狀況，您可以主動打電話給我家人或到我家面談嗎？

A 可以，若您個案有主動諮詢意願，家庭教育中心將對參與個案之人員、個案輔導人員進行嚴格之專業人員之協助與諮詢中心協助。

**各縣市家庭教育中心聯繫資訊**

縣市	電話	網址
臺北	02-27614076	<a href="https://tp.familyedu.moe.gov.tw/">https://tp.familyedu.moe.gov.tw/</a>
新北	02-27748811	<a href="https://nctpc.familyedu.moe.gov.tw/">https://nctpc.familyedu.moe.gov.tw/</a>
桃園	03-3366885	<a href="https://tcfpc.familyedu.moe.gov.tw/">https://tcfpc.familyedu.moe.gov.tw/</a>
臺中	04-22124885	<a href="https://www.familyedu.moe.gov.tw/">https://www.familyedu.moe.gov.tw/</a>
臺南	07-4092599	<a href="https://web.familyedu.moe.gov.tw/family/">https://web.familyedu.moe.gov.tw/family/</a>
高雄	02-24217124	<a href="https://ku.familyedu.moe.gov.tw/">https://ku.familyedu.moe.gov.tw/</a>
新竹	03-5255885 轉 300-306	<a href="https://nctpc.familyedu.moe.gov.tw/">https://nctpc.familyedu.moe.gov.tw/</a>
嘉義	05-2764336	<a href="https://jcfpc.familyedu.moe.gov.tw/">https://jcfpc.familyedu.moe.gov.tw/</a>
屏東	03-8573045	<a href="https://pcc.familyedu.moe.gov.tw/">https://pcc.familyedu.moe.gov.tw/</a>
基隆	037-350746	<a href="https://kcfpc.familyedu.moe.gov.tw/">https://kcfpc.familyedu.moe.gov.tw/</a>
彰化	04-7531928	<a href="https://chcfpc.familyedu.moe.gov.tw/">https://chcfpc.familyedu.moe.gov.tw/</a>
南投	049-2248090	<a href="https://ncc.familyedu.moe.gov.tw/">https://ncc.familyedu.moe.gov.tw/</a>
雲林	05-344885	<a href="https://familyedu.gov.tw/">https://familyedu.gov.tw/</a>
苗栗	05-262747	<a href="https://mcfpc.familyedu.moe.gov.tw/">https://mcfpc.familyedu.moe.gov.tw/</a>
苗栗	05-278485	<a href="https://mcfpc.familyedu.moe.gov.tw/">https://mcfpc.familyedu.moe.gov.tw/</a>
宜蘭	03-8338387	<a href="https://yifpc.familyedu.moe.gov.tw/">https://yifpc.familyedu.moe.gov.tw/</a>
花蓮	03-8506002	<a href="https://hcfpc.familyedu.moe.gov.tw/">https://hcfpc.familyedu.moe.gov.tw/</a>
屏東	080-341349	<a href="https://pcc.familyedu.moe.gov.tw/">https://pcc.familyedu.moe.gov.tw/</a>
澎湖	06-9262885	<a href="https://www.pcfpc.gov.tw/family/">https://www.pcfpc.gov.tw/family/</a>
金門	082-312843	<a href="https://kcfpc.familyedu.moe.gov.tw/">https://kcfpc.familyedu.moe.gov.tw/</a>
馬祖	0836-22067	<a href="https://kcfpc.familyedu.moe.gov.tw/">https://kcfpc.familyedu.moe.gov.tw/</a>

**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  
關心您和您的家人關係，手機撥打請加02  
服務時間：週一至週六上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00，週一至週五 9:00-17:00

屏東縣家庭教育中心

**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。
- 提供諮詢預約  
預約諮詢。
- 辦理各式家庭教育課程及活動  
辦理親職教育、子職教育、性別教育、婚姻教育、失職教育、職涯教育、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。
- 培訓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、系統化、新穎、王道家庭教育，或對交往的伴侶、甚至步入婚姻關係，您可以從專業輔導員的輔導、家庭財務規劃等多種的學習資源。
- 專業輔導員輔導：新生命的出生及加入，您的家庭生活可能面臨重大的改變，除了傳統技巧外，每位親友人之協助與專業輔導員協助，您也能更瞭解及處理家庭關係。
- 家有學齡童：此階段的孩子發展快速，學期親子教育如何不難，努力出發進入軌道吧！
- 家有青少年：孩子進了小學、生活作息、規範等都有了重大的改變，您、中、是是是也給予不同的建議，您可以在這裡學習如何協助孩子適應及處理，同時也提供您相關的溝通與關係經營。
- 子女離婚個案：您的孩子離家獨立了，這階段可能面臨重新適應、適應家中的轉變，有親友人之協助與專業輔導員協助，您也能更瞭解及處理家庭關係的轉變，給予不同的建議，您可以在這裡找到適合您的學習資源。
- 中職畢業生：這些訓練可能會面對與成年子女及伴侶相處、處理您與家庭的關係，甚至可能離了職父母，一起來看看有什麼適合的學習資源吧！
- 青年生涯：退休後的您，如何安排生活呢？一起來學習人生下半场的規劃吧！

**教育部家庭教育資源網**

不論是伴侶相處、教養幼兒、家人關係、資源管理，您可以在網站找到相關的學習資源，一起來讓家庭生活更幸福，還有教育部及各縣市家庭教育中心的最新資訊報您知，快來看吧！

教育部家庭教育資源網  
<https://www.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