

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	<p>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</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：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</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：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</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 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</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

檢視則言設定
簡式健康量表BSRS-5自我則言設定

立即掃描下載
iOS Android

記錄自己金象
記錄心理困擾程度變化

心行資原
精神中心心理衛生資原地圖

求且力專線
心情不好想找找人聊嗎

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
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）

各縣市家庭教育中心聯繫資訊

縣市	電話	網址
臺北	02-27544075	https://tp.familyedu.moe.gov.tw/
新北	02-22748811	https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/
桃園	03-3366885	https://www.familyedu.gov.tw/
臺中	04-22124885	https://www.familyedu.tachung.gov.tw/
高雄	07-5492585	https://www.familyedu.moe.gov.tw/
基隆	02-24217124	https://www.familyedu.moe.gov.tw/
新竹	03-525885 轉 300-306	https://zpcp.familyedu.moe.gov.tw/
嘉義	05-2784336	https://cpc.familyedu.moe.gov.tw/
新竹	03-6373045	https://hpc.familyedu.moe.gov.tw/
苗栗	037-359746	https://mfc.familyedu.moe.gov.tw/
彰化	04-7531928	https://chc.familyedu.moe.gov.tw/
南投	049-2248900	https://nfc.familyedu.moe.gov.tw/
雲林	05-344885	https://family.gov.tw/
嘉義	05-262747	https://jfc.familyedu.moe.gov.tw/
屏東	08-737465	https://pc.familyedu.moe.gov.tw/
宜蘭	03-8338317	https://yhc.familyedu.moe.gov.tw/
花蓮	03-8506902	https://hfc.familyedu.moe.gov.tw/
屏東	086-341349	https://pfc.familyedu.moe.gov.tw/
澎湖	06-9262985	https://www.pengfu.gov.tw/family/
金門	082-312843	https://kfc.familyedu.moe.gov.tw/
馬祖	0836-22067	https://kfc.familyedu.moe.gov.tw/

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。
- 個案諮詢服務**
探詢預約。
- 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、失蹤教育、處理教育、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。
- 協助運用家庭教育志工**
推廣家庭教育志願服務。

社會大眾學習資源

- 離婚、分居、新離婚**：了解法律程序，或對交往的伴侶，甚至步入離婚程序，您可以從專業律師提供的婚姻、家庭財務規劃等多種學習資源。
- 難養育的青少年**：青少年的出生及加入，您的家庭生活可能面臨重大的改變，除了溝通技巧外，您從家人之間的關係與價值觀學習，也能幫助您理解及處理家庭的問題。
- 家有學齡童**：此階段的孩子發展快速，學期教養教養知不覺，努力適應進入軌道吧！
- 家有青少年**：青少年正從身心發展變化最大時期，一起溝通並理解您的孩子與青少年，如何給予正面的支持，保持正向的溝通呢？
- 子女離婚家庭**：您的孩子離家建立了親子關係，可能面臨新環境、適應家中的轉變，但您應處理子女家庭關係的轉變，給予正向的溝通，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，或是伴侶關係的轉變，甚至可能離了婚父母，一起來看看有什麼適合的學習資源呢？
- 老年生活**：退休後的您，如何安排生活呢？一起來學習人生下半场怎麼過吧！

(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