

親愛的先生／女士 您好：

我們是臺南市心理衛生中心的關懷員，了解您正經歷人生的低潮期，困境帶給您許多的痛苦，面對的難關可能是各種突然發生的事件，也可能是一直以來無法克服的困擾，我們心疼您所承受的一切。

對於您所承擔的辛苦和悲傷，請給您自己一段時間沉澱與整理心情，容許自己有特別的生活步調並給予自己寬容與溫柔的對話。若這些事件和情緒仍困擾您，甚至會有傷害自己的念頭，我們希望讓您知道您並不孤單，我們正在關心著您。

鼓勵您找到陪伴自己渡過艱難時刻的人，若您身邊找不到這樣的人，您可以運用社會資源，談談自己的感受與困難，例如：衛生局心理諮商預約專線，或撥打電話心理諮詢專線，安心專線、生命線或張老師等專線，找到人分擔您的困擾，聽聽適當的建議。

近期我們曾透過電話與您聯繫過幾次，亦嘗試到資料中的地址拜訪您，皆未能順利地聯繫上。若您收到這封信時，請打電話與我們聯繫，讓我們知道您的近況，我們很樂意傾聽、很願意協助您。

心安就有平安

衛生局心理諮詢專線：06-3352982 或 06-6377232

安心專線：0800-788-995 (24 小時免費)

張老師專線：1980

生命線專線：1995

臺南市政府衛生局 心理衛生中心 關心您

服務內容

- 1 心理健康促進諮詢服務
- 2 珍愛生命守門人教育訓練與推廣
- 3 心衛志工培訓
- 4 辦理災難心理衛生服務
- 5 憂鬱症防治
- 6 自殺防治諮詢與個案管理服務
- 7 家暴防治諮詢、性侵害防治諮詢
- 8 酒癮防治諮詢
- 9 精神疾病、精神衛生諮詢服務
- 10 毒品危害防制諮詢與個案管理服務
- 11 個案網絡資源連結及轉介
- 12 身心障礙牙科諮詢服務
- 13 口腔衛生保健諮詢服務

服務時間 星期一至星期五 08:00-12:00  
13:30-17:30

電話、地址

林森辦公室 臺南市東區林森路一段418號

諮詢專線：(06)267-9751轉162-180

東興辦公室 臺南市新營區東興路163號

諮詢專線：(06)635-7716轉162-179

其他服務專線

酒癮諮詢專線

(06)2679751轉166

戒毒成功專線

0800-770-885

心安才能平安

當有心情鬱卒、想不開時，請撥打

24小時免費服務專線

0800-788-995

(請幫幫 救救我)

臺南市政府 社區心理衛生中心 關心您

健康從『關心』開始

簡式健康量表

(心情溫度計BSRS-5)

為協助您瞭解您的身心適應狀況，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。

	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、易醒或早醒	0	1	2	3	4
★【附加題】有自殺的想法	0	1	2	3	4

1至5題得分，共\_\_\_\_\_分

**1至5題總得分與建議**

得分0-5分	恭喜您，身心適應狀況良好
得分6-9分	您有輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
得分10-14分	您有中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
得分15分以上	您有重度情緒困擾，建議尋求專業精神科治療或接受專業諮詢。

★【附加題】為單項評分之附加題，若本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮轉介至精神科治療或接受專業諮詢。

思考轉個彎 快樂很簡單

您我都是珍愛生命守門人

守門人定義

只要有意願、有機會可以協助與關懷他人，預防自殺憾事發生的人就是守門人。

守門人可以做什麼？

守門人扮演著『關懷、支持』的角色，在當事人最需要關心的時候看到、聽到、察覺到他所發出的求救訊息，在最需要陪伴的關鍵時間給予鼓勵並提供資源協助，陪伴當事人度過危險自傷的低潮期。

請牢記守門人 1 2 3 步驟

- 1 問 { 主動關懷與積極傾聽 }  
發現警訊就關心 並測心情溫度計  
To Ask
- 2 應 { 適當回應與支持陪伴 }  
接納支持有希望開放下解不責備  
To Response
- 3 轉介 { 資源轉介與持續關懷 }  
適當資源作轉介陪伴求助常關懷  
To Refer

認識自殺迷思

錯誤迷思	實際上
喊著要自殺的人只是說說，或想引起他人注意，不會真的去做。	討論自殺的人確實可能採取行動，旁人應嚴肅看待這些求助訊號。
自殺的人一心一意求死。	想自殺的人並非真的想死，大部分想結束的是本身的痛苦，而非結束生命。
當情緒變好時，危機也就結束了。	若已決定採取自殺計畫，可能表面上顯得較平靜。
與透露自殺念頭的人談論自殺，反而會促成自殺的行為。	談論自殺並不會促進自殺的想法，您的關心及傾聽，可以幫助減輕憂鬱與恐懼。
想要自殺的人都是心理上有疾病。	有自殺念頭不是單一原因所導致，自殺不等於精神疾病。



### 臺南市精神與心理衛生資源

臺南市社區心理衛生中心免費心理諮詢服務 預約的制

面臨生活種種狀況，心裏難免有些問題過不去，「卡」住了嗎？  
給自己一個機會，讓心理師陪伴您一起面對

免費預約專線

諮商地點	諮商地址	諮商時間
衛生局林森辦公室	臺南市東區林森路一段418號	星期二晚上
衛生局東興辦公室	臺南市新營區東興路163號	星期二晚上
麻豆區衛生所	臺南市麻豆區興國路11-1號	星期一上午
新化區衛生所	臺南市新市區中興街12號	星期一上午
六甲區衛生所	臺南市六甲區中華路110號	星期一上午
新市區衛生所	臺南市新市區中興街12號	星期一上午
北區衛生所	臺南市北區西華街50號	星期二下午
佳里區衛生所	臺南市佳里區進學路159號	星期二下午
關廟區衛生所	臺南市關廟區中正路1000號	星期二下午
學甲區衛生所	臺南市學甲區建國路38號	星期二下午
七股區衛生所	臺南市七股區大埤里379號	星期二下午
新營區衛生所	臺南市新營區三民路72號	星期三上午
東山區衛生所	臺南市東山區東山里236號	星期三上午
下營區衛生所	臺南市下營區中山路二段137號	星期三上午
南區衛生所	臺南市南區南和路6號	星期三下午
玉井區衛生所	臺南市玉井區中正路5號	星期三下午
北區衛生所	臺南市北區南化里226之1號	星期三下午
歸仁區衛生所	臺南市歸仁區中正北路一段1號	星期三下午
白河區衛生所	臺南市白河區國光路5號	星期四上午
安南區衛生所	臺南市安南區仁安路70號	星期四下午
善化區衛生所	臺南市善化區中山路200號	星期四下午
永康區衛生所	臺南市永康區文化路51號	星期五上午
安平區衛生所	臺南市安平區育平路310號	星期五上午

◎預約專線：請於上班時間8:00-12:00、13:30-17:30撥打

林森辦公室 06-3352982 東興辦公室 06-6377232

### 心理諮詢與資源轉介專線

心理諮詢		
機構名稱	電話	地址
生命線	1995	
張老師	1980	
24小時免費安心專線	0800-788-995	
內政部男性關懷專線	0800-013-999	
內政部老朋友專線	0800-228-585	
兒童青少年天使專線	0800-555-911	
其他		
機構名稱	電話	地址
內政部社會福利諮詢專線	1957	
長期照顧服務專線	市話4128080 (手機+02)4128080	
中華民國家庭暴力受害者關懷協會	0800-580-097	
臺南市憂鬱症關懷協會	(06)2083030	臺南市東區林森路二段252號2樓
法律扶助專線*	(06)2285550	臺南市中西區忠義路二段14號8樓

法律扶助專線：提供現場法律諮詢服務

### 精神醫療院所資源

睡不好、容易緊張、心跳快、快樂不起來，請讓專業醫師幫助您!

機構名稱	地址	電話
國立成功大學	臺南市北區勝利路138號	(06)2353535
醫學院附設醫院	臺南市中西區中山路125號	(06)2200055
衛生福利部臺南醫院	臺南市中西區民生路二段22號	(06)2221111
郭綜合醫院	臺南市東區崇德路670號	(06)2609926
台南市立醫院	臺南市東區崇德路670號	(06)2609926
台灣基督長老教會	臺南市東區東門路一段57號	(06)2748316
新樓醫療財團法人	臺南市東區東門路一段57號	(06)2748316
台南新樓醫院	臺南市東區東門路一段57號	(06)2748316
臺南市立安南醫院	臺南市安南區長和路二段66號	(06)3553111
奇美醫療財團法人	臺南市南區樹林街二段442號	(06)2228116
奇美醫院台南分院	臺南市南區樹林街二段442號	(06)2228116
奇美醫療財團法人	臺南市永康區中華路901號	(06)2812811
奇美醫院	臺南市永康區中華路901號	(06)2812811
高雄榮民總醫院	臺南市永康區復興路427號	(06)3125101
臺南分院	臺南市永康區復興路427號	(06)3125101
衛生福利部	臺南市仁德區中山路870巷80號	(06)2795019
臺南療養院	臺南市仁德區中山路870巷80號	(06)2795019
財團法人台灣省	臺南市新化區中山路20號	(06)5902336
私立台南仁愛之家	臺南市新化區中山路20號	(06)5902336
附設精神療養院	臺南市新化區中山路20號	(06)5902336
衛生福利部	臺南市新化區那拔里牧場72號	(06)5911929
臺南醫院新化分院	臺南市新化區那拔里牧場72號	(06)5911929
奇美醫療財團法人	臺南市佳里區興化里606號	(06)7263333
佳里奇美醫院	臺南市佳里區興化里606號	(06)7263333
台灣基督長老教會	臺南市麻豆區小埤里苓子林20號	(06)5702228
新樓醫療財團法人	臺南市麻豆區小埤里苓子林20號	(06)5702228
麻豆新樓醫院	臺南市麻豆區小埤里苓子林20號	(06)5702228
衛生福利部新營醫院	臺南市新營區信義街73號	(06)6351131
奇美醫療財團法人	臺南市柳營區太原里201號	(06)6226999
柳營奇美醫院	臺南市柳營區太原里201號	(06)6226999

### 資源轉介專線 (問一問或許可以找到解決問題的不同方法)

家庭及親子		
機構名稱	電話	地址
臺南市家庭教育中心	市話4128185 (手機+02)4128185	
北台南家庭扶助中心	(06)6324560	臺南市新營區東興六街49號
南台南家庭扶助中心	(06)2506782	臺南市中西區西賢一街139號
就業及經濟		
機構名稱	電話	地址
勞動部就業諮詢專線	0800-777-888	
勞動部臺南就業中心	(06)2371218	臺南市東區衛民街19號
銀行公會業務諮詢專線	(02)85961629	

### 精神科診所資源

機構名稱	地址	電話
蕭文勝診所	臺南市東區東門路二段205號	(06)2755088
蔡明輝診所	臺南市東區崇學路176號	(06)3369595
胡崇元活泉診所	臺南市東區崇德路2之1號	(06)2681600
王盈彬精神科診所	臺南市東區崇德路406號1樓	(06)2600661
春暉精神科診所	臺南市東區崇德路二段43號	(06)2373003
心樂診所	臺南市東區凱旋路39號1樓	(06)2383636
林忠義診所	臺南市東區崇信街138號1樓	(06)310688
以恩診所	臺南市東區東寧路238號1樓	(06)2083653
羅信宜精神科診所	臺南市北區長榮路四段141號	(06)2002288
許添香精神科診所	臺南市北區育德路466號	(06)2513283
殷建智精神科診所	臺南市北區公園北路152號2樓之1	(06)2810000
林日光診所	臺南市北區長榮路四段152號1樓	(06)2376506
心悠診所	臺南市北區金華路四段14號	(06)236766
第一聯合診所	臺南市北區勝利路421號	(06)2350116
翁桂芳精神科診所	臺南市中西區民權路一段14號	(06)2217070
韓內兒科診所	臺南市中西區民權路二段299號	(06)2223303
自在身心診所	臺南市中西區府前路一段194號1樓	(06)2218003
晟欣診所	臺南市中西區中華西路一段506號1樓	(06)2685765
欣悅診所	臺南市南區夏林路101號1樓	(06)2380665
康舟診所	臺南市南區金華路一段486號2樓	(06)2855345
吳吉得診所	臺南市安南區安和路五段280號	(06)3563342
仁孚診所	臺南市永康區富強路一段20號	(06)2719351
心寬診所	臺南市永康區中華路245號1樓	(06)3131212
明澤欣診所	臺南市永康區永大路二段411號	(06)2012866
林俞仲身心精神科診所	臺南市永康區中山南路31號	(06)3036006
民隆骨科診所	臺南市永康區聖龍街152號	(06)2011032
陳俊升精神科診所	臺南市新營區三民路76-8、9號	(06)6335025
林弘弘診所	臺南市新營區中山路70號	(06)6336600
常樂診所	臺南市新化區中山路226號1樓	(06)5909117
晴光診所	臺南市善化區大成路202號1樓	(06)5856629
安志診所	臺南市麻豆區民權路43-3號1樓	(06)5727629
心田診所	臺南市歸仁區民權南路23號1樓	(06)3306788

### 心理諮商所、心理治療所

機構名稱	地址	電話
自然就好心理諮商所	臺南市東區慶東街214號1樓	(06)2752858
李慧芳心理治療所	臺南市東區崇德十七街124號1樓	0921-126-862
晨希心理諮商所	臺南市東區崇明路187巷23號1樓	0975-750-736
曙光角諮商所	臺南市東區裕農路62號1樓	0978-809-965
心家心理治療所	臺南市東區府前路190號之2	(06)2160959
上善心理治療所(1館)	臺南市中西區中成路22號3樓	(06)2375555
寬欣心理治療所	臺南市北區育德一街227號	(06)2510966
看見光亮心理諮商所	臺南市北區育德路199巷108號	(06)2526733
上善心理治療所(2館)	臺南市北區林森路三段77號2樓	(06)2375555
禾心心理諮商所	臺南市北區中華北路二段80巷65號	(06)3587725
黃昭憲心理治療所	臺南市安平區平寧街183號1樓	(06)2977769
元品心理諮商所	臺南市安平區安平路428號2樓	(06)2229592
微笑永康心理諮商所	臺南市永康區東橋五路77號	(06)3036421