

## 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：屏東縣萬丹鄉萬丹國民小學

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)

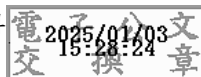
主旨：檢送屏東縣青少年心理健康促進資源一覽表一份，請轉知  
所屬並公告周知，請查照。

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
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： <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>
	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
	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
	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

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自我檢視則言

立即掃描下載  
iOS Android

記錄自己金象  
紀錄心理困擾程度變化

心行資原  
精神中心心理衛生資原地圖

求助專線  
心情不好想找找人聊聊嗎

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

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



### 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