

## 台中市心理健康網絡資源表

### 免費心理諮詢專線

機構名稱	諮詢專線
1.衛福部安心專線	1925
2.全國張老師專線	1980
3.全國生命線專線	1995
4.踹共少年專線	0800-00-1769
5.家庭照顧者諮詢專線	0800-507-272
6.孕產婦關懷諮詢專線	0800-870870
7.臺中市社區心理衛生中心	04-25155148

### 立案之心理諮商所/治療所

機構名稱	電話
1.如穎心理成長中心心理治療所	04-22282220
2.慈光社區心理諮商所	04-22153505
3.仁伊心理諮商所	0932-258521
4.勵心心理諮商所	04-22654311
5.陽晴心理治療所	0908-432988
6.情商EQ心理諮商所	04-23201006
7.人文傳習書院心理治療所	04-23751966
8.怡然心理治療所	0905-467481
9.人文傳習書院博雅心理治療所	04-23134566
10.颯風眼H.E.L.P.心理諮商所	04-23724900
11.一心心理治療所	04-22075313
12.拾月拾日心理治療所	0919-591010
13.詰方心理治療所	04-22468595
14.心門心理治療所	04-23120896
15.澄田心理治療所	0917-764861
16.親和心理治療所	04-23267337
17.桐心理治療所	04-24739670
18.晴朗心理諮商所	04-22542238
19.蛹之生心理諮商所	04-23896061
20.寬和心理諮商所	04-23829585
21.皓心理治療所	04-23911963
22.好時光心理治療所	04-24071149

資料擷取來源：

臺中市政府衛生局心理健康科

## 台中市心理健康網絡資源表

### 鄰近僑光科大身心科醫院

機構名稱	地址
澄清綜合醫院.....	中區平等街139號
宏恩醫院龍安分院.....	南區德富路145巷2號
中山醫學大學附設醫院.....	南區建國北路1段110號
中山附醫中興分院.....	南區復興路2段11號
衛福部臺中醫院.....	西區三民路1段199號
靜和醫院.....	西區南屯路1段158號
國軍臺中總醫院中清分院.....	北區忠明路500號
中國醫藥大學附設醫院.....	北區育德路2號
臺中維新醫院.....	北區育德路185、187號
澄清醫院中港分院.....	西屯區臺灣大道4段966號
臺中榮民總醫院.....	西屯區臺灣大道4段1650號
林新醫療社團法人林新醫院..	南屯區惠中路3段36號

### 鄰近僑光科大身心科診所

機構名稱	地址
詹東霖心身診所.....	中區三民路2段11號1樓
明功堂精神科診所.....	東區自由路3段276號1樓
欣悅診所.....	南區南平路171號1、2樓
游文治精神科診所.....	西區美村路1段223號1樓
舒情診所.....	西區美村路1段743號2樓
展新診所.....	西區五權西路1段273號1,2樓
劉昭賢精神科診所.....	西區向上路一段360號1樓
詹益忠身心醫學診所.....	北區中清路1段685號1樓
黃淑琦心身診所.....	北區學士路83號4樓
劉騰光心身診所.....	北區進化路635號1樓
王家駿心身診所.....	北屯區東山路1段289-11號1,2樓
尚義診所.....	北屯區北屯路299之1號
佳佑診所.....	北屯區崇德路2段425號1,2樓
元亨診所.....	北屯區松竹路2段303號1,2樓
呂健弘精神科診所.....	西屯區文心路3段412號
卓大夫診所.....	西屯區臺灣大道4段770號1樓
忘憂森林身心診所.....	西屯區國安一路77號1樓
開心房身心診所.....	西屯區上石路2號2樓
全新生活診所.....	西屯區寧夏路199號1樓
昕晴診所.....	西屯區青海路2段246-1號1樓
康誠診所.....	南屯區大墩路705號2樓
本堂診所.....	南屯區河南路4段362號1,2樓
圓情居身心靈診所.....	南屯區大墩十一街342號1,2樓
趙玉良身心醫學診所.....	南屯區黎明路1段1140號1,2樓
心身美診所.....	南屯區大聖街344號1樓

資料擷取來源：

臺中市政府衛生局心理健康科

109年度教育部補助大專校院辦理  
自殺防治守門人培訓計畫

# 守護天使 生命守門人

## 自殺警訊不漏接

你我都是  
珍愛生命守門人

僑光科技大學學務處諮商輔導中心

諮輔中心位置：雁閣樓地下1樓

諮輔中心電話：04-27016855轉1315

校安中心電話：04-27070785 (24小時)

# 心情溫度計

請您仔細回想在最近一個星期中(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. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒。	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安。	0	1	2	3	4
3. 容易苦惱或動怒。	0	1	2	3	4
4. 感覺比不上別人	0	1	2	3	4
5. 感覺憂鬱、心情低落。	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

## 得分與說明

0-5分：是一般範圍，表示身心適應良好！

6-9分：輕度情緒困擾，建議找朋友或家人談談，抒發情緒。

10-14分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

★ 有自殺的想法：本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

## 自殺防治守門人 123步驟

Suicide prevention 123 step

### 1 問

主動關懷 & 積極傾聽  
to ask

### 2 應

適當回應 & 支持陪伴  
to respond

### 3 轉介

資源轉介 & 持續關懷  
to refer