

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.踰共少年專線	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.颶風眼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.喆方心理治療所	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
王家駿身心診所.....	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