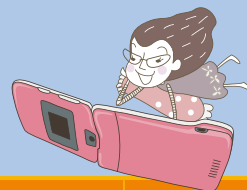




新北市政府衛生局免費心理師駐點服務時段一覽表



新北市政府衛生局 心理師駐點諮詢輔導服務

地區	地點	週一		週二		週三		週四		週五		備註	預約電話
		上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午		
三重	三重區衛生所	♥					♥					每週2次	2982-5233
新莊	新莊區衛生所			♥	♥								2996-7123
永和	永和區衛生所								♥		♥		3233-2780
板橋	板橋區衛生所				♥						♥		2258-6606
新店	新店區衛生所						♥	♥					2911-3984
土城	土城區衛生所								♥		♥		2260-3181
汐止	汐止區衛生所						♥				♥	每週1次	2641-2030
淡水	淡水區衛生所				♥								2621-5620
中和	中和區衛生所								♥				2249-1936
蘆洲	蘆洲區衛生所				♥								2281-2011
樹林	樹林區衛生所				♥								2681-2134
鶯歌	鶯歌區衛生所						♥						2670-2304
五股	五股區衛生所								♥			每 2 週 1 次	2291-7717
林口	林口區衛生所				♥								2606-8760
深坑	深坑區衛生所						♥						2662-1567
三峽	三峽區衛生所								♥				2671-1592
瑞芳	瑞芳區衛生所				♥							每月 1 次	2497-2132
泰山	泰山區衛生所								♥				2909-9921

以下地區心理師服務資訊請逕洽當地衛生所

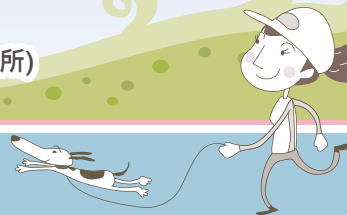
(八里、萬里、石門、三芝、金山、坪林、貢寮、石碇、平溪、雙溪、烏來區衛生所)

心中有壓力需要紓解嗎？
身邊沒有人聽您訴說嗎？

請洽詢本市各區衛生所，將有
專人為您說明！

心理諮詢時段(請對照左邊一覽表)

♥ 本市各區衛生所：
週一至週五上午9:00至下午3:30





心理師駐點諮詢輔導服務 能夠提供我什麼樣的協助?

當面臨無法釐清的問題，如自我探索、生涯發展、人際關係、情感問題、婚姻與家庭、親職教養，或有情緒及心理上的困擾時，心理師可以協助您。如有相關疑問，請向新北市各區衛生所諮詢。

心理衛生諮詢服務

衛生福利部安心專線	直撥 1925	24 小時
馬偕醫院協談中心	淡水馬偕 (02)2809-4661#2179 台北馬偕 (02)2543-3535#2010	週一至週五 08:00-12:00 13:00-17:00
各縣市家庭教育諮詢專線	(02)412-8185	週一至週五 09:00-12:00 14:00-17:00 18:00-21:00 週六無晚上時段
各縣市生命線協會	直撥 1995	24 小時
各縣市張老師	直撥 1980	週一至週六 9:00-21:00 週日 9:00-17:00
法鼓山關懷生命專線	(02)2311-8585	週一至週五 9:30-19:00

社會福利諮詢服務

家庭照顧者關懷專線	0800-507-272	週一至週五 09:00-17:00
福利諮詢專線	直撥 1957	每日 8:00-22:00
長照專線	直撥 1957	週一至週五 08:30 ~ 12:00 13:30 ~ 17:30
爸媽 call-in 教養專線	0800-532-880	週一至週五 14:00-17:00 給有 18 歲以下的孩子的家長

幫您了解心情變化



隨時量量心情溫度計



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。

身心適應狀況	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、易睡或早醒	0	1	2	3	4

結果說明：

0-5分

恭喜您，您的身心健康狀況不錯，繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得吧！

6-9分

您的壓力有一點高，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14分

您的身心健康狀況可能需要留意，並建議您尋求專業人員之協助，可洽詢各區衛生所預約心理諮商服務。

15分以上

您的身心健康狀況可能需要醫療專業的協助，不妨考慮就近拜訪您的醫師，或到醫療院所就診。

新北市合法設立之 心理諮商所/心理治療所 (需自費)

地區	機構名稱	聯絡電話	備註
新店	荷光心理諮商所	(02)2918-1060	新北市新店區中華路60巷2弄3號
	芸光心理諮商所	(02)2914-3527	新北市新店區北新路一段337號2樓
	賽斯心理治療所	(02)2218-0875	新北市新店區中央七街26號2樓
新莊	漱心坊心理治療所	(02)8991-4930	新北市新莊區明中街36巷38號8樓之1
三重	好日子心理治療所	0968-063864	新北市三重區正義北路227號2樓
	喜樂心理諮商所	(02)2981-0715	新北市三重區重陽路四段42號
	方煦心理諮商所	(02)8985-3002	新北市三重區重陽路一段89號6樓
	佳好 +good 心理諮商所	(02)85122660	新北市三重區光復路一段70號4樓
永和	點心語心理諮商所	0979772735	新北市三重區中央南路95巷25號2樓
	養心心理治療所	(02)8928-0123	新北市永和區博愛街20巷1號1樓
	沛智心理治療所	(02)2928-9399	新北市永和區福和路229-1號
	頂溪心理諮商所	(02)8927-3456	新北市永和區竹林路21號3F
中和	米露谷心理治療所	(02)8245-8820	新北市中和區連勝街28號2樓

