

## 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<br>聯絡電話：08-7370123 | 1. 屏東縣政府衛生局衛生局官方網站：<br><a href="https://www.ptshb.gov.tw/Default.aspx">https://www.ptshb.gov.tw/Default.aspx</a><br>1-1. 心理衛生與毒品防制科衛教專區<br><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><br>聯絡窗口：<br>內埔區社區心理衛生中心：08-7799979<br>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><br>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<br>◎每人3次免費心理諮商。(不含掛號費及其他費用)<br>◎沒有限制戶籍或居住地縣市<br>◎即日起至114年12月31日止。<br>◎屏東縣參與15-45歲年輕族群心理健康服務機構名單<br><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><br>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

進行測薦  
簡式健康量表BSRS-5

健康利笈  
心理衛生電子書/影音

檢視則設定  
簡式健康量表BSRS-5自我測試

測薦系統已錄  
系統已錄心理困擾程度變化

心理衛生資源  
青春中心心理衛生資源地圖

求助專線  
心情不好想找找人聊聊天

立即掃描下載

iOS Android

心情溫度計APP

|                                  |                                                                                                                           |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 屏東縣政府社會處                         | <p>1. 心理諮商服務：社會處簽約之心理治療或諮商機構<br/>113年屏東縣保護暨脆弱家庭個案心理諮商輔導計畫</p> <p>2. 聯絡窗口：社會處社工科劉郁伶7320415#5358</p>                        |
| 屏東縣政府社會處                         | <p>1. 屏東縣青少年中心：提供休閒活動空間<br/>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</p> <p>2. 聯絡窗口：社會處青少年中心/高蘇珊7366066#20</p> |
| 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) | <p>1. 學生諮詢諮商輔導專業諮詢</p> <p>2. 以家為中心之家庭處遇服務</p> <p>3. 電話：(08)-7364878或撥打08-7362204 分機620</p>                                |
| 屏東縣政府教育處(屏東縣學生輔導諮商中心)            | <p>1. 學生諮商輔導專業諮詢08-7337192</p> <p>2. 轉介資源與服務</p>                                                                          |

屏東縣家庭教育中心

1. 官方網站連結：<https://ptc.familyedu.moe.gov.tw/index.aspx>

歡迎加入本縣家庭教育中心官方 LINE 帳號，提供最新親職教育、婚姻教育及子職教育等各類家庭教育課程活動訊息，透過學習，讓我們更相愛！

[illegible]

### 家庭教育中心服務項目

- 1 412-0310 (幫一幫)**  
親子溝通、子女教育、婚姻交往、婚姻關係修補、家庭資源與管理等相關問題均可諮詢。
- 2 電話諮詢服務**  
探源約制。
- 3 辦理各式家庭教育課程及活動**  
課程包括親職教育、子職教育、性別教育、婚姻教育、失職教育、保健教育、資源管理教育、多元文化教育、情緒教育及子女教育等各類家庭教育課程及活動。
- 4 培訓及運用家庭教育志工**  
推廣家庭教育志願服務。

### 社會大眾學習資源

**離婚、交往中、新離婚：**不論是否再婚，或交往中停頓、甚至步入新婚姻，但可以在這個課程中找到新的相處、家庭財務劃等生活學家庭學問！

**雙親關係修復：**新生兒的出生及加入，他的成長生活可能面臨重大的改變，除了萬萬計外，一半也造成家人之間的溝通也因而需要重新調整與轉化及重新家庭的出現！

**家有學齡兒：**此階段的親子關係係，學習親子溝通與訂立目標，才力及進入親子世界！

**家有國小生：**孩子進了小學，在學業、興趣等都有了極大的改變，低、中、高年級也有不同的溝通，家長必須先了解孩子需求及適應，同時適應及伴隨的溝通與情感聯繫！

**家有青少年：**青少年正邁向身心發展變化龐大的時期，一起思考如何面對孩子需求？如何給予正面的支持，保持正向的溝通呢？

**子女婚姻關係：**您的孩子離家建立了家，這個時期可能面臨婚姻問題，認識家中的議題，有伴侶之姻親相處也會面臨衝突，也可能面臨與原生家庭間的衝突，於不同的議題，可以在連續性與適合的學習課程。

**中老年交際：**這個時期可能會面對與成年子女及伴侶相處，或選擇伴侶間的距離，甚至也影響了兩代之，一起來看看有什麼適合的學習資源吧！

**晚年生活：**退休後的您，如何安排生活呢？一起學習讓人生下半場更愉快！

### 教育部家庭教育資源網



不論是伴侶相處、教養給與、家人健康、資源管理，您可以在這個網站找到相關的學習資源。

一起讓家庭生活更幸福。

還有教育部及各縣市家庭教育中心的最新資訊報知您，快來看吧！

教育部家庭教育資源網  
<https://familyedu.moe.gov.tw>



(二) 服務項目：親子溝通、子女教養、婚前交往、婚姻關係經營及家庭資源與管理等問題。

(三) 服務時間：周一至周五上午9:00-12:00、下午2:00-5:00。

### 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