

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：屏東縣立佳冬國民中學

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)

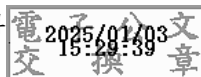
主旨：檢送屏東縣青少年心理健康促進資源一覽表一份，請轉知
所屬並公告周知，請查照。

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： https://www.ptshb.gov.tw/Default.aspx 1-1. 心理衛生與毒品防制科衛教專區 https://www.ptshb.gov.tw/Content_List.aspx?n=8C31C8944C68EF42
	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： https://reurl.cc/LW0E39 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： https://reurl.cc/qVmE80 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 https://www.ptshb.gov.tw/News_Content.aspx?n=2A3A2B24D773B9A0&sms=A5CCAE60A6E6CF2B&s=2AFF88A8ED34DE62 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

立即掃描下載

iOS Android

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

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！

Q & A

Q 我有教養子女和家庭教育方面的困惑，請問我可以從哪裡獲得協助？

►您可以致電412-815全國家庭教育諮詢專線與專業熱線服務人員諮詢，每週一至週五上午10時至下午4時及4時至7時，每週六為週一至週五（4時至7時）。

►您也可以到教育部家庭教育資源系統網站查看專業諮詢服務。
<https://familyhelp.moe.gov.tw/>（僅供網路查詢服務諮詢）。

Q 412-815家庭教育專線，是哪些人為民眾服務？求助資料可否外洩？

家庭教育資源系統全國家庭教育中心是根據法律設立之專線，專為民眾提供服務。家庭教育資源系統為民眾提供處理、管理服務，以保障參與民眾之隱私與權益。

Q 諮詢時不需要繳外付費？一次可諮詢時間多久？若有困難請繼續諮詢，多久安排1次諮詢會？持續諮詢輔導等諮詢費用由誰人繳？

諮詢不須收費，專線服務採用免費熱線，由專業服務人員以專線電話或可撥打專線之手機，一次可諮詢30~45分鐘，服務上、下午各為1小時可撥打專線。諮詢可與專業服務人員一對一或小組（3位）持續諮詢輔導並提供服務人員，對於諮詢服務與輔導服務人員之協助。

Q 我的家人有狀況，您可以主動打電話給我家人或對我家人說話嗎？

不行，僅能透過專線與服務人員，家庭教育中心服務人員為當事人、協助當事人家庭並可協助家人進行諮詢與心理支持。

各縣市家庭教育中心聯繫資訊

各縣市家庭教育中心與聯繫資訊，請至教育部家庭教育資源系統。
<https://familyhelp.moe.gov.tw/> 查詢

縣市別	專線號碼	網址
臺北市	02-23514079	https://tp.familyhelp.moe.gov.tw/
新北市	02-22748841	https://nt.familyhelp.moe.gov.tw/
桃園市	03-3366885	https://familyhelp.tycg.gov.tw/
臺中市	04-22149885	https://www.familyhelp.taichung.gov.tw/
臺南市	1. 26188888 2. 26999999 3. 22000138 4. 22000139	https://www.tainan.gov.tw/family/
高雄市	07-4095506	https://ku.familyhelp.moe.gov.tw/
基隆市	02-24271724	https://www.familyhelp.moe.gov.tw/
新竹市	03-5355885 專線 100-136	https://zheng-familyhelp.gcc.gov.tw/zh/
嘉義市	05-2734334	https://jy.familyhelp.moe.gov.tw/
新竹縣	03-5074045	https://hcc.familyhelp.moe.gov.tw/
苗栗縣	037-350746	https://mld.familyhelp.moe.gov.tw/
彰化縣	04-7533298	https://chc.familyhelp.moe.gov.tw/
南投縣	049-2248090	https://nct.familyhelp.moe.gov.tw/
雲林縣	05-3348885	https://family.yulin.gov.tw/
嘉義縣	05-2629747	https://jcc.familyhelp.moe.gov.tw/
屏東縣	06-7274605	https://pcc.familyhelp.moe.gov.tw/
宜蘭縣	03-9333637	https://yilang.gov.tw/edu/edu/268250/
花蓮縣	03-8508932	https://hlt.familyhelp.moe.gov.tw/
臺東縣	089-341149	https://ttd.familyhelp.moe.gov.tw/
澎湖縣	06-9262095	https://www.penghu.gov.tw/familyhelp/
金門縣	082-312943	https://www.familyhelp.moe.gov.tw/
連江縣	0836-22007	https://www.familyhelp.moe.gov.tw/

全國家庭教育諮詢專線

412-8155

家庭教育中心 關心您

親子溝通 / 子女教養 / 婚姻交往 / 婚姻關係經營
家庭資源 / 生活適應 / 人際關係

全國家庭教育諮詢專線 412-8155
 關心您的家人與您。(專線服務時間300秒)
 服務時間：週一至週五上午10時至下午4時，下午4時至7時，週六至週五（4時至7時）。



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. **家庭諮詢服務：**
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、情緒教育及公民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親戚、家庭財務劃等生活學家庭學問！

雙重婚姻關係：新生兒的出生及加入，他的家庭生命可能隨擴大而改變，除了幾兒女外，一半也成家人之間的溝通也與相關影響關係與關係及這種家庭出現！

家有學齡兒：此階段的孩子想保護，學習孩子與成人之間，努力建立良好關係！

家有國小生：孩子進了小學，生活時間、規範等都有了很大的改變，低、中、高年級也有不同的溝通，家長與孩子之間的溝通技巧適應及成長，同時適應及伴侶的溝通關係經驗！

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成長？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關係、經濟家裡的議題，有伴侶之姻親相處也會面臨溝通，也可能面臨與原生家庭關係的疏離、時空的議題，可以在連續性與適合的學習議題。

中老年交際：這個時期可能會面對成年子女及伴侶相處、選擇伴侶間的距離，甚至可能離開了另一半，一起來看看有什麼適合的學習資源呢！

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你，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