

# 臺中市政府衛生局宣導資料

## 追求健康「心」生活，心理諮商資源與求助管道一次整理給您看！

在快節奏、壓力繁重的現代生活中，情緒的累積常常悄然發生而不自覺。您是否曾有過這樣的感受—夜裡難以入眠、情緒忽高忽低、對工作提不起勁，甚至連與人互動都覺得疲憊？又或者，當突如其來的意外、經濟壓力、人生低潮接踵而至時，您感到無助、不安，難以排解心中堆積的負面情緒？本文統整政府心理諮商服務與求助資源，當您遭遇各種心理迷惘與困擾，可以尋求心理專業人員協助，以維持身心健康。

### 一、心理諮商是什麼？什麼時候需要心理諮商呢？

心理諮商是在一個安全、具有隱私的空間裡，透過心理師運用心理學的專業知識與技巧引導，協助您一步一步將問題釐清，進而自我探索、成長。

當您腦海中浮現「我需要心理諮商嗎？」這個念頭時，其實就是一個重要的提醒。無論最後是否踏出那一步，這都代表您開始察覺到生活中或內心某些地方不太對勁了，這時就可以選擇接受心理諮商。

以下為心理諮商常見的議題：

**人際關係：**感情、家庭、職場、社交、親子等。

**情緒困擾：**焦慮、不安、悲傷、憤怒等。

**生活適應：**懷孕、產後憂鬱、退休、分離等。

**生涯規劃：**職涯選擇、轉職壓力、職場瓶頸等。

**其他：**失眠、缺乏動力、壓力過大等。

## **二、15-45 歲青壯世代心理健康支持方案**

為促進青壯心理健康，協助其調適心理壓力與負面情緒，衛生福利部提供「15-45 歲青壯世代心理健康支持方案」，盼給予青壯世代更多心理支持與陪伴。自 113 年 8 月 1 日至 114 年 12 月 31 日，年滿 15 歲至 45 歲有心理諮商需求者，攜帶身分證明文件至配合的心理諮商服務機構，可於期間內享有 3 次免費心理諮商補助（限個別諮商）。

## **三、常見問答**

### **(一)使用本方案之心理諮商服務，需要支付其他費用嗎？**

本方案補助 3 次心理諮商費，不含掛號費等其他行政規費，建議民眾於預約時，先向機構確認須另支付之其他項目費用及金額。

### **(二)預約第 2、3 次諮商時已超過 45 歲，心理健康支持方案還能補助嗎？**

可以補助。只要接受第 1 次諮商服務時符合年齡，後續就算預約第 2、3 次服務時年齡超過 45 歲，只要在方案期間（至 114 年 12 月 31 日）都可以申請補助，但每人以 3 次為限。

### **(三)已預約之心理諮商時間，若臨時有事不能去，怎麼辦？**

別擔心，針對已預約之諮商時段，若因故需請假，請於事前即早通知已預約之合作機構，並另行預約諮商時間。如連續 2 次無故未到，合作機構得拒絕提供服務。

### **(四)可以中途更換心理諮商之服務機構嗎？**

可以，補助次數以合計 3 次為限，並且主動據實告知已接受過之補助次數。

### **(五)接受心理諮商服務是否有頻率或間隔時間的限制？**

為確保心理諮商服務品質，接受第 1 次諮商服務起，3 次諮商之總期程以不超過 3 個月；任 2 次諮商之相隔時間以不超過 1 個月及不小於 7 天。

### **(六)3 次免費心理諮商補助額度用完，還有心理諮商需求怎麼辦？**

如果已經用完 3 次補助額度，還有心理諮商需求，可以選擇自費繼續接受心理諮商，或是由合作機構協助媒合社區中之心理健康服務資源，如社區心理衛生中心、社區心理諮商服務據點等。

# 114 年青少年戒癮治療計畫

給需要青少年戒癮資源的您：

當發現身邊的孩子，因為毒品讓生活、學習(工作)、交友、情緒受到了影響，卻又不知道該如何協助，您可以嘗試醫療資源的介入，我們提供免費的諮詢專線與戒癮服務，陪伴孩子從心開始。

一、服務對象(需符合下列兩項)：

(一)18 歲以下之青少年為主；若仍就學中，得延伸至 23 歲以下或由少年法庭轉介。

(二)以施用非鴉片類毒品為主。

二、服務機構：

(一)10 家合作醫院(中國附醫、中山附醫、中港澄清、臺中醫院、國軍臺中總醫院、沙鹿童綜合、光田大甲分院、賢德、清濱、陽光精神科醫院)

(二)夜間服務：中國附醫

三、服務內容：

由醫療團隊評估並規劃合適的治療方式，定期回診、尿液檢測、個管師會談、個別心理及家族治療。

四、治療費用：

醫療費用全額補助，如經費補助用罄需部分負擔。

五、尿液檢測：

尿液結果並不影響司法判決且不提供給檢調單位，僅供醫療團隊或轉介單位了解治療進展與整體計畫成效分析之用。

六、申請方式：

(一) 撥打 24 小時免付費「毒品防制諮詢專線」0800-770885，專人協助申請。

(二) 填妥「同意書」、「轉介單」並傳真至 04-25265303

承辦窗口：林先生

連絡電話：(04)22289111 分機 70531