

臺南市精神與心理衛生資源

· 臺南市社區心理衛生中心免費心理諮詢服務，採預約制 ·

面臨生活種種狀況，心裏難免有些問題过不去，
「卡」住了嗎？給自己一個機會，讓心理師陪伴您一起面對。

有些事自己想不透，想找人又不知道找誰，衛生局提供的免費心理諮詢是個不錯的選擇。掃QRCode自己線上預約或來電3352982人工預約都可以喔！填基本資料與選定地點時間，後續我們會與您聯絡，只要依期到點即可與心理師面對面談。

諮商地點	諮商地址	諮商時間
衛生局林森辦公室(1)	臺南市東區林森路一段418號	星期二晚上
衛生局林森辦公室(2)	臺南市東區林森路一段418號	星期二晚上
衛生局東興辦公室	臺南市新營區東興路163號	星期二晚上
麻豆區衛生所	臺南市麻豆區興國路11-1號	星期一上午
新化區衛生所	臺南市新化區健康路143號	星期一上午
六甲區衛生所	臺南市六甲區中華路110號	星期一下午
新市區衛生所	臺南市新市區中興街12號	星期一下午
中西區衛生所	臺南市中西區環河街94號	星期二上午
左鎮區衛生所	臺南市左鎮區中正里172之15號	星期二上午
大內區衛生所	臺南市大內區大內里2號	星期二下午
龍崎區衛生所	臺南市龍崎區崎頂里新市子158號	星期二下午
北區衛生所	臺南市北區西華街50號	星期二下午
佳里區衛生所	臺南市佳里區進學路159號	星期二下午
關廟區衛生所	臺南市關廟區中正路1000號	星期二下午
學甲區衛生所	臺南市學甲區建國路38號	星期二下午
七股區衛生所	臺南市七股區大埤里379號	星期二下午
柳營區衛生所	臺南市柳營區士林里柳營54之5號	星期二下午
東區衛生所	臺南市東區林森路一段418號	星期二晚上
新營區衛生所	臺南市新營區三民路72號	星期三上午
東山區衛生所	臺南市東山區東山里236號	星期三上午
下營區衛生所	臺南市下營區中山路二段137號	星期三上午
將軍區衛生所	臺南市將軍區忠興里185之6號	星期三上午
後壁區衛生所	臺南市後壁區後壁里3號	星期三上午
玉井區衛生所	臺南市玉井區中正路5號	星期三下午
南化區衛生所	臺南市南化區南化里226之1號	星期三下午
歸仁區衛生所	臺南市歸仁區中正北路一段1號	星期三下午
鹽水區衛生所	臺南市鹽水區武廟路1號	星期三下午
安定區衛生所	臺南市安定區安定里59號之1	星期三下午
楠西區衛生所	臺南市楠西區中正路226號	星期三下午
西港區衛生所	臺南市西港區中山路368號	星期三下午
南區衛生所	臺南市南區南和路6號	星期三下午
北區心理諮詢點(2)	臺南市北區林森路三段77號2樓	星期三晚上
白河區衛生所	臺南市白河區國光路5號	星期四上午
官田區衛生所	臺南市官田區中山路一段128號	星期四上午
安南區衛生所	臺南市安南區仁安路70號	星期四下午
善化區衛生所	臺南市善化區中山路200號	星期四下午
永康區衛生所	臺南市永康區文化路51號	星期四下午
仁德區衛生所	臺南市仁德區中山路606巷2號	星期四下午
安平區衛生所	臺南市安平區育平路310號	星期五上午
臺南地方法院	臺南市安平區健康路三段308號	星期五下午

◎預約專線：請於上班時間8:00-12:00，13:30-17:30撥打◎
衛生局林森辦公室 TEL 06-3352982

資源轉介專線

· 問一問或許可以找到解決問題的不同方法 ·

心理諮詢		
機構名稱	電話	服務時段 & 備註
生命線	1995	
張老師	1980	
24小時免費安心專線	1925	
內政部男性關懷專線	0800-013-999	
內政部老朋友專線	0800-228-585	
兒童青少年天使專線	0800-555-911	每天下午四點到十點全年無休
哎唷喂呀兒童專線	0800-003-123	週一至週五下午四點半至七點半
踮貢少年專線	0800-00-1769	週一至週五下午四點半至七點半
內政部婦幼保護專線	113	
全國孕產諮詢關懷服務專線	0800-870-870	
內政部外籍配偶諮詢專線	0800-024-111	
1.中、英、日語：24小時、全年無休。2.越南語、印尼語、泰國語、柬埔寨語：每週一至週五(不含國定例假日及其他休息日)上午9時至下午5時。		
家庭及親子		
機構名稱	電話	服務時段 & 備註
臺南市家庭教育中心	市話4128185 (手機+02)4128185	
南台南家庭扶助中心	(06)2506782	臺南市中西區西賢一街139號
北台南家庭扶助中心	(06)6324560	臺南市新營區東興六街49號
兒童保護專線	06-6352085、愛心物資銀行：06-6322649	
家庭暴力暨性侵害防治中心	06-2988995	臺南市安平區永華路2段6號6樓
就業及經濟		
機構名稱	電話	服務時段 & 備註
勞動部就業諮詢專線	0800-777-888	
勞動部勞動力發展署雲嘉南分署	06-6985945-50	臺南市官田區官田工業區工業路40號(各地就業中心請電洽)
勞動部臺南就業中心	06-2371218	臺南市東區衛民街19號
臺南市政府勞工局(永華)	06-2991111轉8431	
臺南市政府勞工局(民治)	06-6320310	
內政部警政署反詐騙諮詢專線	165	
金融監督管理委員會民眾申訴專線	0800-869-899	
銀行公會債務協商諮詢專線	02-85961629	
其他		
機構名稱	電話	服務時段 & 備註
內政部社會福利諮詢專線	1957	
臺南市政府社會局(永華)	06-299-1111	臺南市安平區永華路二段6號
臺南市政府社會局(民治)	06-632-2231	
長照專線	1966	
中華民國家庭照顧者關懷總會	0800-507-272	台北市中山區撫順街8號4樓
臺南市照顧服務管理中心	06-293-1232、06-293-1233	
· 新營分站	06-632-3884、06-632-1994	
· 東區分站	06-209-3133	
· 佳里分站	06-722-1713	
臺南市憂鬱症關懷協會	06-208-3030	臺南市東區林森路二段252號
教育部就學安全網專線	02-7736-6336	
反霸凌專線	0800-200-885	
法律扶助專線	06-228-5550	提供現場法律諮詢服務
法務部戒毒成功專線	0800-770-885	

罹患憂鬱症該怎麼治療?

· 憂鬱症的治療主要分為兩部分 ·

憂鬱症藥物治療，這幾年有很大的進步。新一代的抗憂鬱藥物，可以改善大腦血清素、或是正腎上腺素的調節分泌，副作用很少，效果在固定使用後1-2週心情就開始改善，3-4週情緒就幾乎回到水平。

心理治療，主要是提供心理支持，以認知改變為取向。支持性的心理治療，是給予患者鼓勵、肯定、說明、傾聽、同理與再保證。認知心理治療，則在於教導患者辨識並改變不合理認知，發展新的思考模式。

· 自我心理健康照護 ·

尊重信仰 規律運動 找信任的人傾訴 轉個彎換個角度
每一件人事物 不是得到 就是學到 都有收穫喔！

除上述治療，家庭與同事的社會支持也相當重要
均衡飲食、規律作息與運動、接近大自然
適度接受陽光洗禮等很多活動也會有助益喔！



心理諮商所、心理治療所

機構名稱	地址	電話
自然就好心理諮商所	臺南市東區慶東街214號	(06)2752858
李慧芳心理治療所	臺南市東區崇德十七街124號	0921-126-862
晨希心理諮商所	臺南市東區崇明路187巷23號	0975-750-736
曙光角落心理諮商所	臺南市東區崇明路155巷4號	0978-909-965
心家心理治療所	臺南市東區府連路190號之2	(06)2160959
寬欣心理治療所	臺南市北區育德一街227號	(06)2510966
看見光亮心理諮商所	臺南市北區海安路三段985巷27弄13號	(06)3584327
上善心理治療所	臺南市北區林森路三段77號2樓	(06)2375555
禾心心理諮商所	臺南市北區中華北路二段80巷65號	(06)3587725
日安心理治療所	臺南市南區夏林路167號5樓	(06)2643939
看見愛心理諮商所	臺南市安平區永華二街183號	(06)2977769
元品心理諮商所	臺南市安平區安平路428號2樓	(06)2229592
微笑永康心理諮商所	臺南市永康區東橋五路77號2樓	(06)3036421
慈恩心理治療所	臺南市永康區中華西街21巷15號	(06)3035920