



南投縣政府衛生局

PUBLIC HEALTH BUREAU, NANTOU COUNTY GOVERNMENT

南投縣心理衛生服務資源手冊暨聯繫窗口

115 年 7 月 27 日

目錄

前言.....	3
一、 全國心理衛生專線資源盤點表.....	4
二、 南投縣心理衛生資源盤點表.....	8
三、 社區心理衛生中心相關服務及據點資訊.....	20
四、 社區心理衛生中心相關服務轉介流程、表單及諮詢窗口.....	21

前言



南投縣政府於 114 年度針對縣民心理健康進行深度調查，結果顯示一個令人揪心的現象：當情緒低落或心煩時，竟有高達 47.5% 的民眾優先選擇「自己調適，不尋求他人幫助」，其次依序為「跟親朋好友談心」（33.3%）、「宗教慰藉」（10.5%）及「與 AI 聊天」（3.4%）等。調查指出，青壯年主要壓力源來自「工作壓力（42.5%）」與「經濟負擔（58.5%）」，而長者則深受「失能無力感（38.6%）」與「孤單（36%）」所苦，顯示各年齡層皆需精準的心理支持。

南投縣政府衛生局呼籲「心理有事，不必獨撐」，不論大人或小孩都會有心情「鬱卒」的時候，在忙碌的生活節奏中，我們常記得照顧身體，卻忘了停下來聽聽內心的聲音。無論您是正面對學業壓力的青少年、在職場與家庭間奔波的青壯年，或是正開啟生命下半場的樂齡長者，除了身體健康外，心理健康也是健康的一部份，因為擁有身心健康才是完整的健康。壓力來時，若無法找到親朋好友敘說心情，鼓勵民眾勇於求助，讓專業團隊陪您一同度過生命的轉彎處，更能找到問題的解決方向，重見生活晴空！

一、全國心理衛生專線資源盤點表

項次	專線名稱	電話/網址	服務方式
1	1925 安心專線	1925 (依舊愛我) (免付費)	24 小時免付費且全年無休，只要民眾有生活上或情緒上的困擾，均可撥打衛生福利部安心專線，將由專人接聽，並提供適切的諮詢或轉介服務。
2	生命線專線	1995	提供 24 小時免費電話諮詢，服務各種心理問題困擾，亦針對自殺意念或自殺企圖個案，提供心理輔導、危機支持及自殺通報，重建希望。
3	張老師專線	1980	協助民眾處理情緒及各項生活適應上的困擾。 服務時間：每週一到六 9:00-12:00、14:00-17:00、18:00-21:30；週日 9:00-12:00、14:00-17:00。
4	「謝謝你跟我說」文字 協談服務	https://www.life1995.org.tw/?aid=2&iid=5	衛福部委託國際生命線台灣總會提供線上、即時、不需身份認證之匿名文字協談服務。 服務時間：每週一到五 13:00-17:00、18:00-01:00；週六 21:00-01:00。
5	「心快活」 心理健康學習平台	https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main	分齡分眾提供具科學實證之心理衛教文宣、短文、數位課程及全國心理健康服務資源等資訊，供民眾瀏覽學習及查詢。
6	婦幼保護專線	113 (免付費)	24 小時全年無休，任何人遭受到家庭暴力或性侵害等人身安全的威脅，都可以向「113」求助，由專業社工員接線服務。
7	長照服務專線	1966 (前 5 分鐘免付費)	提供長期照顧服務諮詢、申請、補助說明與服務媒合等協助。 只要出現日常生活需要他人協助的情況(如穿衣、如廁、進食、行走困難等)，都可以先撥打 1966 長照專線進行需求評估。
8	福利諮詢專線	1957	提供急難救助、社會救助、老人福

項次	專線名稱	電話/網址	服務方式
		(免付費)	利、身心障礙福利、兒少福利、特殊境遇家庭、國民年金保險等各項社會福利諮詢與通報轉介服務。 服務時間：每日 8:00-22:00。
9	家庭教育諮詢專線	412-8185 (手機請加 02)	提供親職教養、親子關係、情感交往、婚前與婚後關係經營、家庭資源與管理、家庭生活調適等問題諮詢與輔導。 服務時間：每週一到五 9:00-12:00、14:00-17:00、18:00-21:00；週六 9:00-12:00、14:00-17:00。
10	家庭照顧者關懷專線	0800-507-272 (免付費)	提供家庭照顧者社會福利相關諮詢服務，除了線上提供諮詢服務外，也協助連結與轉介社會資源。 服務時間：每週一到五 9:00-18:00。
11	男性關懷專線	0800-013-999 (免付費)	提供男性線上諮詢服務，傾聽訴說心情、討論其困擾及提供專業法律諮詢與資源轉介。 服務時間：每日 9:00-23:00。
12	老朋友專線	0800-228-585 (免付費)	專門聆聽長輩需求及照顧者心聲，除提供民眾了解現有老人福利、照顧資源外，也提供老人心理、社會、生理、休閒等相關的輔導與協談，並給予精神支持、情緒紓解。 服務時間：每週一到五 8:30-11:30、14:00-17:00。
13	孕產婦關懷 諮詢專線	0800-870-870 (抱緊您，抱緊您) (免付費)	提供產前、產後親子健康、母乳哺育指導、孕前、孕期、產後營養與體重管理、身心調適等議題之保健諮詢，也提供資源轉介服務，幫助新手爸媽及其家人早日順利上手。 服務時間：每週一到五 8:00-18:00；週六 9:00-13:00 (國定假日

項次	專線名稱	電話/網址	服務方式
			除外)。
14	全國未成年未婚懷孕諮詢專線	0800-257085 (愛我, 請你幫我) (免付費)	針對未成年未婚懷孕者、一般青少年、學校老師, 以及關心青少年懷孕議題的社會大眾線上諮詢服務, 給予未成年未婚懷孕者就學、就業、醫療、法律、經濟、出養、安置及轉介等諮詢服務, 具緊急救援及諮詢功能, 保障懷孕或育有子女學生之權益。 服務時間: 每週一到五 9:00-18:00 (國定假日例外)。
15	外來人士在台生活諮詢服務熱線	1990 (免付費)	提供外國人及新住民在臺生活需求及生活適應方面之免付費電話諮詢服務, 包括簽證、居留、工作、醫療衛生、人身安全、子女教養、福利服務等事項。提供中、英、日、越、印、泰、東語服務。 服務時間: 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: 每週一到五 (不含國定例假日及其他休息日) 9:00-17:00。
16	失智症關懷專線	0800-474-580 (失智時, 我幫您) (免付費)	為幫助失智症家庭, 提供照顧者心理支持與照護資源、照顧技巧、社會福利資源、家屬支持服務、就醫資訊等諮詢。 服務時間: 每週一到五 9:00-21:00。
17	就業諮詢專線	0800-777-888 (免付費)	求職、求才、勞工補助、職業訓練諮詢、技能檢定及創業貸款。
18	勞工諮詢申訴專線	1955 (免付費)	提供 24 小時全年無休、免付費的多語種 (中文、英語、印尼語、泰語及越南語) 勞動權益諮詢與申訴服務。
19	法律扶助諮詢專線	4128518轉2	提供一般民眾、身心障礙者、助人

項次	專線名稱	電話/網址	服務方式
		(手機請加02)	工作者、犯罪被害人、租屋糾紛承租人等電話法律諮詢。 服務時間：每週一到五 9:00-12:30、13:30-17:00。
20	多元陪伴照顧服務	1955 (免付費)	因應民眾「臨短急」服務需求，勞動部推動「多元陪伴照顧服務試辦計畫」，聘僱及培訓本國籍及外國籍多元陪伴照顧服務工作者到申請服務家庭，提供基本日常生活服務、陪同外出、陪同就醫、安全陪伴等多元陪伴照顧服務。
21	財團法人犯罪被害人保護協會	0800-005-850 (免付費)	提供因犯罪行為致死亡者之家屬、因犯罪行為致重傷者及其家屬，訴訟服務、申請補償、急難救助保護服務、家庭關懷重建服務、身心照護輔導服務等。
22	毒品危害防制專線	0800-770-885 (請請你、幫幫我) (免付費)	為提供有需求之藥癮者及其親友、一般民眾便捷、迅速之電話求助管道，衛生福利部設置有 24 小時免付費毒品危害防制諮詢專線。
23	戒菸諮詢專線	0800-636363 (您戒菸，路聯路聯) (免付費)	提供吸菸者本人、想幫親友戒菸者及一般民眾，便捷、迅速之電話求助管道，衛福部設置 24 小時免付費戒菸諮詢專線。
24	戒酒諮詢專線	0800-255-959 (愛我無酒無酒) (免付費)	提供有意戒酒者本人、想幫親友戒酒及一般民眾，便捷、迅速之電話求助管道，衛福部委託台灣戒酒暨酒癮防治中心設置 24 小時免付費戒酒諮詢專線。
25	中亞聯大網路成癮防治中心	04-23398781	以產官學、計畫推動、服務學習與志工服務方案，推動網路成癮的一、二、三級預防；在學校學輔中心開設七好幸福心理服務站，提供有效介入方案服務。
26	反詐騙諮詢專線	165 (免付費)	警政署提供 24 小時免付費專線，提供下列相關服務：

項次	專線名稱	電話/網址	服務方式
			1. 諮詢：懷疑遇到假交友、假投資、網購或不明簡訊時，可先打電話向專人查證。 2. 檢舉：發現可疑詐騙網站、一頁式廣告或詐騙電話號碼可提供情資。 3. 報案：若已有金錢損失，可撥打 165 或至官網進行網路報案預製筆錄，再由專責人員轉介至鄰近派出所完成報案程序。
27	中華民國銀行商業同業公會全國聯合會 消費者債務清理條例前置協商	02-85961629	有債務協商需求之民眾，可撥打服務專線諮詢。 服務時間：每週一到五 9:00-17:00。

二、南投縣心理衛生資源盤點表

(一) 醫療資源

項次	單位	電話	服務地址
1	衛生福利部南投醫院	049-2231150	南投市復興路 478 號
2	衛生福利部草屯療養院	049-2550800	草屯鎮玉屏路 161 號
3	埔里醫療財團法人 埔里基督教醫院	049-2912151	埔里鎮鐵山路 1 號
4	臺中榮民總醫院埔里分院	049-2990833	埔里鎮榮光路 1 號
5	佑民醫療社團法人佑民醫院	049-2358151	草屯鎮太平路一段 200 號
6	竹山秀傳醫療社團法人 竹山秀傳醫院	049-2624266	竹山鎮集山路 2 段 75 號
7	彰化基督教醫療財團法人 南投基督教醫院	049-2225595	南投市中興路 870 號
8	東華醫院	049-2658949	竹山鎮集山路三段 272 巷 16 號
9	曾漢棋綜合醫院	049-2314145	草屯鎮虎山路 915 號
10	惠和醫院	049-2321188	草屯鎮平等街 140 號
11	惠良精神科診所	049-2208296	南投市大同南街 24 號 1 樓
12	致遠身心科診所	049-2248282 049-2220275	南投市南陽路 415 號
13	協安診所	049-2314945	草屯鎮玉峰里炎峰街 84 號 1 樓
14	惠元診所	049-2651932	竹山鎮桂林里中正巷 27-99 號

項次	單位	電話	服務地址
15	惠承診所	049-2420453	埔里鎮和平東路 417 號
16	衛生所精神醫療 巡迴門診時間表 (南投市衛生所、竹山衛生 所、埔里衛生所、水里衛生 所、信義站、仁愛站)	https://www.ntshb.gov.tw/content/index?Parser=1,7,164,57,85	

(二) 住宿型及日間型精神復健機構

項次	單位	電話	服務地址
1	衛生福利部草屯療養院附設 精神護理之家	049-2550800 分機 3632	草屯鎮玉屏路 161 號
2	迦南精神護理之家	049-2423860	埔里鎮中山路一段 182-1 號
3	臺中榮民總醫院埔里分院附 設精神護理之家	049-2990833	埔里鎮榮光路 1 號
4	衛生福利部草屯療養院附設 易居康復之家	049-2300190	草屯鎮玉峰街 16 號 6 樓
5	群力康復之家	049-2353028	草屯鎮新豐路 728 巷 32 號
6	迦南康復之家	049-2423732	埔里鎮中山路一段 182 號
7	水沙蓮康復之家	049-2989156	埔里鎮中山路一段 182-1 號
8	衛生福利部草屯療養院附設 南投社區復健中心	049-2203988	南投市文昌街 45 號 5 樓
9	衛生福利部草屯療養院附設 草屯復健中心	049-2381524	草屯鎮玉峰街 16 號 5 樓
10	衛生福利部草屯療養院附設 竹山社區復健中心	049-2653659	竹山鎮育英路 1 號 1-2 樓
11	迦美社區復健中心	049-2423527	埔里鎮東榮路 454 號

(三) 心理諮商機構

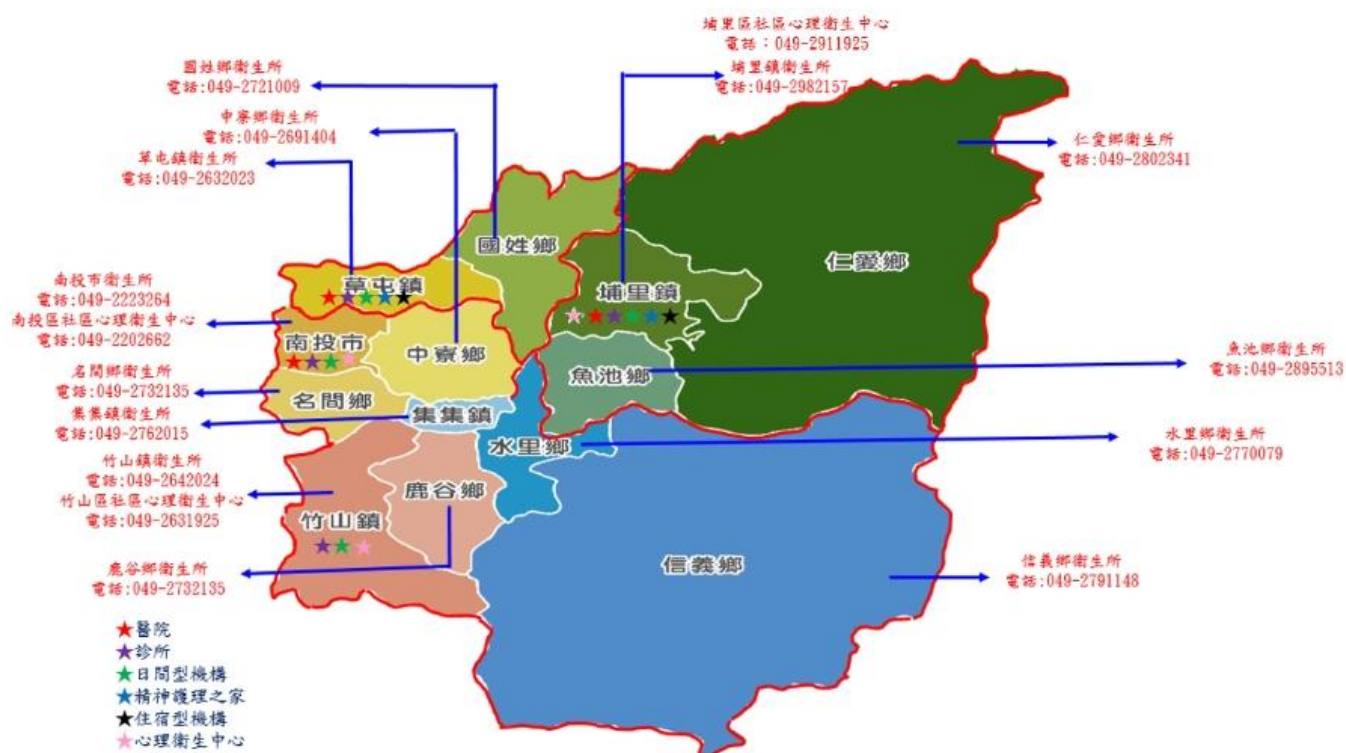
項次	單位	電話	服務地址	通訊諮商
1	南投區社區心理衛生中心	049-2202662	南投市文昌街 45 號 4 樓	√
2	竹山區社區心理衛生中心	049-2631925	竹山鎮公所路 126 號 4 樓	√
3	埔里區社區心理衛生中心	049-2911925	埔里鎮中山路三段 293 號 2 樓	√
4	南投市衛生所	049-2223264	南投市三和一路 13 號	√

項次	單位	電話	服務地址	通訊諮商
5	草屯鎮衛生所	049-2362023	草屯鎮草溪路 882 巷 7 號	√
6	名間鄉衛生所	049-2732135	名間鄉彰南路 42 號	√
7	中寮鄉衛生所	049-2691404	中寮鄉永昌街 102 號	√
8	竹山鎮衛生所	049-2642026	竹山鎮公所路 126 號	√
9	鹿谷鄉衛生所	049-2752002	鹿谷鄉中正路二段 20 號	√
10	水里鄉衛生所	049-2770079	水里鄉博愛路 205 號	√
11	集集鎮衛生所	049-2762015	集集鎮民生路 106 號	√
12	埔里鎮衛生所	049-2982157	埔里鎮中山路二段 256 號	√
13	國姓鄉衛生所	049-2721009	國姓鄉民族街 42 號	√
14	魚池鄉衛生所	049-2895513	魚池鄉魚池街 194 號	√
15	信義鄉衛生所	049-2791148	信義鄉玉山路 45 號	√
16	仁愛鄉衛生所	049-2802341	仁愛鄉五福巷 17 號	√
17	衛生福利部南投醫院	049-2231150	南投市復興路 478 號	√
18	衛生福利部草屯療養院	049-2550800	草屯鎮玉屏路 161 號	√
19	埔基醫療財團法人埔里基督教醫院	049-2912151	埔里鎮鐵山路 1 號	
20	臺中榮民總醫院埔里分院	049-2990833	埔里鎮榮光路 1 號	
21	致遠身心科診所	049-2248282	南投市南陽路 415 號	√ 可外語諮商 (德語)
22	唯聆語言心理聯合治療所	0958-797012	草屯鎮仁愛街 270 號	√
23	生命樹職能心理聯合治療所	0931-868809	南投市文化南路 106 號 2 樓	√
24	微聲想想心理治療所	0912-169868	南投縣埔里鎮西康路 52 號	√

(四) 南投縣心理衛生服務資源地圖



(五) 南投縣免費心理諮商服務資源地圖



(六) 各局處及網絡單位資源

項次	提供資源單位	心理衛生資源及電話	服務方式
1	南投縣政府衛生局	社區心理衛生中心 1. 南投區社區心理衛生中心：049-2202662 服務區域：南投市、草屯鎮、名間鄉、中寮鄉 2. 竹山區社區心理衛生中心：049-2631925 服務區域：竹山鎮、鹿谷鄉、水里鄉、集集鎮、信義鄉 3. 埔里區社區心理衛生中心：049-2911925 服務區域：埔里鎮、國姓鄉、魚池鄉、仁愛鄉 4. 心理諮商線上預約網址： https://www.ntshb.gov.tw/counseling/index?Parser=99,5,74,42 5. 精神病病人及家庭支持服務網址： https://www.ntshb.gov.tw/form/Details?Parser=2,7,160,57,85,,3024 6. 酒、網癮資源網址： https://www.ntshb.gov.tw/form/index?Parser=2,7,87,57	1. 心理健康促進服務：心理諮詢／諮商、輔導、心理衛生推廣與宣導、災難心理衛生、孕產婦及青少年心理健康促進。 2. 精神衛生服務：社區精神疾病防治、精神復健機構管理、社區精神病人關懷服務、精神疾病去汙名化、精神病病人及家庭支持服務等。 3. 自殺防治服務：個案管理與關懷訪視、自殺防治宣導。 4. 酒、網癮防治服務。 5. 各式心理健康相關篩檢量表推廣（簡式健康量表 BSR5-5、老人憂鬱量表、愛丁堡產後憂鬱量表、災難心理衛生篩檢量表）。 6. 服務時間：每週一到五 8:00-12:00 、 13:30-17:30。
2	南投縣政府衛生局	南投縣精神醫療緊急處置線上諮詢服務專線 諮詢專線：049-2550979	提供網絡單位即時專業電話諮詢，提升社區精神病人高風險事件之處置效能。
3	南投縣政府衛生局	長期照顧管理中心 諮詢專線：049-2209595	提供有關老人與身心障礙者衛生醫療與社會福利諮詢服務。 服務時間：每週一到五 8:00-12:00、13:30-17:30。
4	南投縣政府衛生局	毒品危害防制中心 諮詢專線：049-2230518、0800-770-885	提供藥癮戒治需求者及其家屬治療補助方案及藥癮戒治追蹤訪視。

項次	提供資源單位	心理衛生資源及電話	服務方式
5	南投縣政府衛生局	經濟弱勢族群就醫醫療補助 諮詢專線：049-2222473	協助低收入戶等經濟弱勢族群，排除就醫障礙。 每人每年最高可補助新臺幣 3 萬元。
6	南投縣政府衛生局	幼兒專責醫師制度 諮詢專線：049-2222473 分機 541	全民健保特約醫事機構，透過設置幼兒專責醫師，並以個案管理方式，強化基層院所對於未滿 3 歲幼兒的醫療照護品質，落實兒童預防保健、預防接種、膽道閉鎖篩檢、牙齒塗氟轉介等服務。
7	南投縣政府教育處	家庭教育中心 諮詢專線：049-2248090、049-2243894、049-2243506 4128185（手機請加 02）	提供親職教養、親子關係、情感交往、婚前與婚後關係經營、家庭資源與管理、家庭生活調適等問題諮詢與輔導。
8	南投縣政府教育處	學生輔導諮商中心 諮詢專線：049-2222549 分機 316、317	提供學校老師及家長外展服務、諮詢服務、宣導服務等。
9	南投縣政府教育處	2026 南投縣教師心理健康照護方案 諮詢專線：0912-169-868	為支持教師的身心健康，南投縣政府提供教師諮商輔導支持服務，協助建立教師支持系統，陪伴每一位教育工作者照顧自己。
10	南投縣政府社會及勞動局	家庭暴力暨性侵害防治中心 諮詢專線：049-2209290、113	提供家暴、性侵害和性騷擾受害者專業協助，辦理宣導活動等。

項次	提供資源單位	心理衛生資源及電話	服務方式
11	南投縣政府社會及勞動局	社會福利服務中心 1. 南投區社會福利服務中心：049-2242250 服務區域：南投市、名間鄉 2. 草屯區社會福利服務中心：049-2564549 服務區域：草屯鎮、中寮鄉 3. 竹鹿區社會福利服務中心：049-2657138 服務區域：竹山鎮、鹿谷鄉 4. 水里區社會福利服務中心：049-2773236 服務區域：水里鄉、集集鄉、魚池鄉、信義鄉 5. 埔里區社會福利服務中心：049-2422851 服務區域：埔里鎮、國姓鄉、仁愛鄉	提供負責轄區個案訪視暨弱勢戶關懷、社會福利諮詢服務、社會福利服務宣導等。
12	南投縣政府社會及勞動局	婦女服務中心 1. 南投區婦女服務中心 諮詢專線：049-2247805 2. 草屯區婦女服務中心： 諮詢專線：049-2009997 3. 竹鹿區婦女服務中心： 諮詢專線：049-2653800 4. 埔里區婦女服務中心： 諮詢專線：049-2995428	提供以婦女為主之相關成長課程，提升婦女自我概念與問題解決能力，辦理多元化性別平等宣導活動。
13	南投縣政府社會及勞動局	新住民家庭服務中心 諮詢專線：049-2247511	提供以新住民為主之相關課程講座、電話關懷訪視、心理支持與輔導、經濟扶助、法律諮詢等。
14	南投縣政府社會及勞動局	1. 托育資源中心 諮詢專線：049-2247511 2. 居家托育服務中心 諮詢專線：049-2242519、049-2248403 3. 南投市樂樂定點臨時托育服務中心 諮詢專線：049-2233575 4. 南投育兒資源網 https://ntbaby.nantou.gov.tw/	1. 提供照顧 6 歲以下之家長或托育人員相關親職課程、嬰幼兒活動、育兒諮詢等服務。 2. 提供托育服務、育兒指導及育兒資源。

項次	提供資源單位	心理衛生資源及電話	服務方式
15	南投縣政府社會及勞動局	1. 發展遲緩兒童早期療育通報轉介及個案管理中心 諮詢專線：049-2205345 2. 早期療育通報中心 諮詢專線：049-2200256	提供一般民眾、網絡單位進行疑似發展遲緩兒童通報、療育費用補助申請等。
16	南投縣政府社會及勞動局	南投縣綜合性身心障礙福利復健服務中心 諮詢專線：049-2421525、049-2421526	辦理各項身心障礙福利服務工作。
17	南投縣政府社會及勞動局	身心障礙者服務中心 1. 第一區：049-2009928、0800-588280 轉 1 服務區域：草屯鎮、中寮鄉 2. 第二區：049-2233505、0800-588280 轉 2 服務區域：南投市、名間鄉 3. 第三區：049-2422908、049-2422919、0800-588280 轉 3 服務區域：埔里鎮、國姓鄉、仁愛鄉 4. 第四區：049-2656011、0800-588280 轉 4 服務區域：竹山鎮、鹿谷鄉 5. 第五區：0911-285176、0963-902685、0800-588280 轉 5 服務區域：集集鎮、魚池鄉、水里鄉、信義鄉	提供身心障礙者及其家庭連結相關資源服務及身心障礙者福利諮詢服務，辦理系列身心障礙者相關宣導活動。
18	南投縣政府社會及勞動局	身心障礙者職業重建服務 諮詢專線：049-2204776	提供身心障礙者職業訓練、庇護性/支持性就業服務、職務再設計等。
19	南投縣政府社會及勞動局	食物銀行、南投縣好食券（餐食兌換券） 1. 濁水溪線服務站：049-2241946 服務區域：南投市、名間鄉、竹山鎮、鹿谷鄉、集集鎮、水里鄉、信義鄉 2. 烏溪線服務站：049-2691131 服務區域：草屯鎮、中寮鄉、埔里鎮、國姓鄉、魚池鄉、仁愛鄉	提供失業、家庭經濟陷、急難紓困者餐食。

項次	提供資源單位	心理衛生資源及電話	服務方式
20	南投縣政府社會及勞動局	南投縣身心障礙者庇護工場 1. 觀心園愛心庇護工場 地址：草屯鎮中正路 557-55 號 電話：049-2561763 2. 南投縣草讚屋庇護商店 地址：草屯鎮玉屏路 161 號（衛生福利部草屯療養院） 電話：049-2550800 分機 5008 3. 吉富機車美容工場 地址：草屯鎮成功路一段 231 號 電話：049-2304841	透過加工、門市銷售等工作訓練輔導，協助身心障礙學員發展獨立工作與生活能力，以減輕家庭與社會負擔。
21	南投縣政府社會及勞動局	南投縣身心障礙者社區日間作業設施服務 1. 愛天使工場（社團法人麻煩小天使協會）： 地點：南投市大同街一巷 12 弄 6 號 電話：049-2226956 2. 愚人夢工場（財團法人愚人之友社會福利慈善事業基金會）： 地點：埔里鎮八德路 17 號 3 樓 電話：049-2424235 3. 草屯恩典小作所（財團法人伊甸社會福利基金會）： 地點：草屯鎮芬草路一段 116 號 電話：049-2390431、049-2202486 4. 南投幸福小作所（財團法人伊甸社會福利基金會）： 地點：南投市信義街 5 巷 1 號 3 樓 電話：049-2242056 5. 暖心工場（社團法人南投縣基督教青年會）： 地點：南投市樂利三路 2 號 電話：049-2203728、049-2009910	1. 提供 15、18 歲以上身心障礙者，具有工作意願且經評估能參與作業活動時間以每日 4 小時（每周 20 小時），情緒穩定、具生活自理、溝通及交通能力，且未有法定傳染疾病者。 2. 提供自立生活訓練、技藝陶冶、社會適應、休閒文康等活動。

項次	提供資源單位	心理衛生資源及電話	服務方式
22	南投縣政府人事處	南投縣政府員工協助方案 (EAP) 電話：049-2222106 分機 2241	建構南投縣政府員工健康友善之職場環境,建構健康友善之職場環境,透過多元的服務與防治措施,「預防」、「發現」及「協助」同仁「解決」可能影響工作效能之阻礙、問題。
23	南投縣政府人事處	南投縣政府職場霸凌防治 申訴專線：049-2225640	提供南投縣政府員工設置職場霸凌申訴管道。
24	南投縣政府消防局	24 小時緊急救災救護專線 119	
25	南投縣政府警察局	24 小時緊急報案專線 110	
26	南投縣政府警察局	關老師心理諮商服務 諮詢專線：049-2222111 分機 2076、0800-615-885 (幫幫我)	提供各警察機關所屬人員專業心理諮商服務。
27	南投縣政府警察局	2026 警務人員心理健康方案 1. 衛生福利部草屯療養院：預約電話：049-2550800 轉分機 2300 2. 衛生福利部南投醫院：至南投醫院網路掛號系統→掛號科別(選其他)→特約及自費心理師門診 3. 致遠身心科診所：預約電話：049-2248282，LineID：Chihyuancclinic 4. 微聲想想心理治療所：預約電話：0912-169868，LineID：psy0912169868	為照顧警察局同仁的身心健康，與 4 家機構合作，提供專業心理諮商服務。
28	南投縣政府民政處	相關服務 https://www.nantou.gov.tw/big5/bureau/index.php?dptid=376480000AU100000	
29	南投縣政府原住民族行政處	原住民族家庭服務中心 1. 信義鄉原家中心 諮詢專線：049-7005007 2. 仁愛鄉原家中心 諮詢專線：049-2920646 3. 埔里魚池區原家中心 諮詢專線：049-2906769	提供原住民族縣民諮詢服務,以家庭為對象提供資源連結及轉介。

項次	提供資源單位	心理衛生資源及電話	服務方式
30	財團法人 法律扶助 基金會南 投分會	法律扶助諮詢 諮詢專線：049-2248110	提供一般民眾法律扶助諮詢服務。
31	財團法人 犯罪被害人保護協會臺灣南投分會	諮詢專線：049-2233051	提供因犯罪行為致死亡者之家屬、因犯罪行為致重傷者及其家屬，訴訟服務、申請補償、急難救助保護服務、家庭關懷重建服務、身心照護輔導服務等。
32	社團法人 南投縣康復之友協會	家庭照顧者支持服務 諮詢專線：049-2993935、049-2983245、0800-020950	提供長照、身障之家庭照顧者支持服務。
33	社團法人 南投縣康復之友協會	精神病患者及家庭支持服務 諮詢專線：049-2983962	提供精神病患者及家屬支持服務。
34	社團法人 南投縣康復之友協會	1. 精神病友多元社區生活方案(社區居住) 2. 厚植精神病友及家屬團體社區服務量能計畫 諮詢專線：049-2422925、049-2983962	提供精神病患者及家屬社區居住、在職訓練、職業重建、家庭支持服務、休閒娛樂活動等，並讓家屬了解相關精神障礙者福利服務。
35	社團法人 南投縣康復之友協會	精神障礙者協作模式服務據點 1. 自由殼落部(自由會所) 地點：草屯鎮自由街 82 號 諮詢專線：049-2353351 2. 竹夢會所 地點：竹山鎮菜園路 46 號 諮詢專線：049-2659531	1. 針對本縣 18 歲以上第一類身心障礙者或持有精神疾病重大傷病卡或具醫療單位開立精神疾病診斷證明，且有意願使用服務者。 2. 提供參與會所工作日常、社交休閒活動、社區宣導及成長團體講座、關懷訪視及家庭支持服務。

項次	提供資源單位	心理衛生資源及電話	服務方式
36	財團法人陳網阿嬭社會福利基金會	財團法人陳網阿嬭社會福利基金會附設陳網兒少家園 諮詢專線：049-2911811	因家庭、社區、社會無法發揮應有功能，而透過縣市政府、法院委託及轉介安置，協助孩童離園返家或離園自立。
37	社團法人南投縣聾啞福利協進會	手語翻譯 諮詢專線：049-2241211	針對聽語障礙者，領有身心障礙手冊者提供手語翻譯服務。
38	行天宮	家庭急難濟助、學生急難濟助、醫療急難濟助 行天宮社會關懷服務中心專線：0800-217885、02-2502-6606	因家庭突遭變故致令生活或喪葬費等發生困難之弱勢民眾，透過社工、公所、學校或醫院轉介，給予及時濟助，平安渡過難關。
39	中華龍舜興慈善協會	急難救助、喪葬補助、災害急難補助、兒童罕見疾病補助、獨居老人居家服務及弱勢心理輔導 諮詢專線：04-24810389	如因家庭突遭變故致生活陷困、或無力負擔喪葬費用等困難情事，可由社工、公所、學校或社福機構等進行轉介。
40	蘋果慈善基金會	急難救助 諮詢專線：02-66009980、0809-008585	1. 如因家庭突遭變故致生活陷困、或無力負擔喪葬費用等困難情事，可由社工、公所、學校或社福機構等進行轉介。 2. 提供弱勢家庭子女求學助學專戶。
41	財團法人張榮發慈善基金會	醫療、緊急生活、喪葬補助 諮詢專線：04-23106882	透過村里長、公所、警察等單位轉介，審查通過後，提供醫療、緊急生活、喪葬補助。
42	全聯慶祥慈善事業基金會	急難救助金 諮詢地點：全聯門市	提供弱勢家庭「全聯急難救助專案」，幫助更多家庭與個人減輕經濟負擔，以安度人生關卡。

項次	提供資源單位	心理衛生資源及電話	服務方式
43	馴錢師財商研究中心	經濟弱勢對象免費服務資源 諮詢專線：02-23668121	透過社工轉介，協助經濟弱勢家長，透過創業增加家庭收入，進而讓孩子有更好的生活環境。
44	中國信託慈善基金會	信扶專案 諮詢專線：02-27893299	提供經濟弱勢者創業輔導、營運資金、財務諮詢、急難紓困貸款等資源。

三、社區心理衛生中心相關服務及據點資訊

(一) 心理衛生中心簡介

本縣自民國 95 年起設立社區心理衛生中心，秉持著「6 心」原則，提供 6 心級服務：**耐心、用心、熱心、同理心、細心及貼心**。透過各種活動及宣導，讓心理健康觀念在社區中穩固的紮根，培養民眾能有正向思考，面對困難時能勇敢面對及處理，遇到挑戰或挫折時不會逃避，找出解決方法，並且積極關心及參與其周遭的社區活動，朝向有意義的生活。為加強本縣民眾心理衛生照顧服務提供民眾可近性社區服務，本局於各鄉鎮市衛生所設置心理諮商服務站，提供民眾就近性及在地性服務，倘如你發現身邊的家人或朋友有情緒困擾、壓力調適、憂鬱症傾向、親子關係、婚姻關係、人際問題、自殺傾向等，由專業心理師幫你做諮商及輔導服務，讓民眾有心理支持、諮商、諮詢管道，陪伴民眾度過心理關卡，民眾如有服務需求請洽辦南投縣政府衛生局及各鄉鎮市衛生所提出心理諮商申請，此項服務採**線上預約方式及免收費服務**，歡迎民眾多利用多宣導利用，免費心理諮商站就在你身邊。

(二) 心理健康定義

每年 10 月 10 日是世界心理健康日，為世界衛生聯盟倡議的節慶，並與超過 150 個國家的機構合作，以推廣全世界的心理健康教育。目前國際普遍對於「心理健康」的定義主要有下列兩項：

1. 不僅是沒有異常行為與精神疾病，同時也為個人在生理、心理、社會、行為與心理社會上保持和諧安寧之最佳狀況（WHO,1985）。
2. 個人處於幸福狀態，而此狀態是個人能了解自己的能力和可因應其生命中一般壓力，且可具有生產性及成效性，又可對其所處社區做出貢獻（WHO,2005）。

(三) 心理衛生中心服務內容

1. 心理健康促進服務：心理諮詢／諮商、輔導、心理衛生推廣與宣導、災難心理衛生。
2. 精神衛生服務：社區精神疾病防治、精神復健機構管理、社區精神病人關懷服務、精神疾病去汙名化。

3. 自殺防治服務：個案管理與關懷訪視、自殺防治宣導。
4. 酒、網癮防治服務。
5. 各式心理健康相關篩檢量表推廣（簡式健康量表 BSRS-5、老人憂鬱量表、愛丁堡產後憂鬱量表、災難心理衛生篩檢量表）。

（四）專業團隊介紹

社區心理衛生中心團隊配置各類專業人員，目前包括：關懷訪視員、心衛社工、心理輔導員、心理師及護理師，從不同面向為縣民提供專業及多元的心理健康服務。

（五）心衛中心據點服務資訊

1. 南投區：南投市文昌街 45 號 4 樓，049-2202662，每週一到五 8:30-12:00、13:30-17:30。
2. 竹山區：竹山鎮公所路 126 號 4 樓，049-2631925，每週一到五 8:30-12:00、13:30-17:30。
3. 埔里區：埔里鎮中山路三段 293 號 2 樓，049-2911925，每週一到五 8:30-12:00、13:30-17:30。

四、社區心理衛生中心相關服務轉介流程、表單及諮詢窗口

（一）免費心理諮商（通訊/夜間）-線上預約

- 南投縣政府衛生局官網：
<https://www.ntshb.gov.tw/counseling/index?Parser=99,5,74,42>
- 諮詢窗口：049-2631925 分機 103

（二）15-45 歲青壯世代心理健康支持方案

- 衛福部官網：<https://sps.mohw.gov.tw/mhs>
- 南投縣政府衛生局官網：
<https://www.ntshb.gov.tw/form/Details?Parser=2,7,158,57,85,,2401>
- 諮詢窗口：049-2631925 分機 103

（三）114-115 年度重大災害事件心理健康支持方案

- 衛福部官網：<https://sps.mohw.gov.tw/mhs>
- 南投縣政府衛生局官網：
<https://www.ntshb.gov.tw/form/Details?Parser=2,7,158,57,85,,2900>
- 諮詢窗口：049-2631925 分機 106

（四）南投縣偏鄉通訊心理諮商

- 南投縣政府衛生局官網：
<https://www.ntshb.gov.tw/form/Details?Parser=2,7,158,57,85,,3000>
- 諮詢窗口：049-2631925 分機 106、0912-169-868（微聲想想）

（五）衛福部自殺防治通報-線上通報

- <https://sps.mohw.gov.tw/Account/IndexInform>

- 諮詢窗口：049-2202662

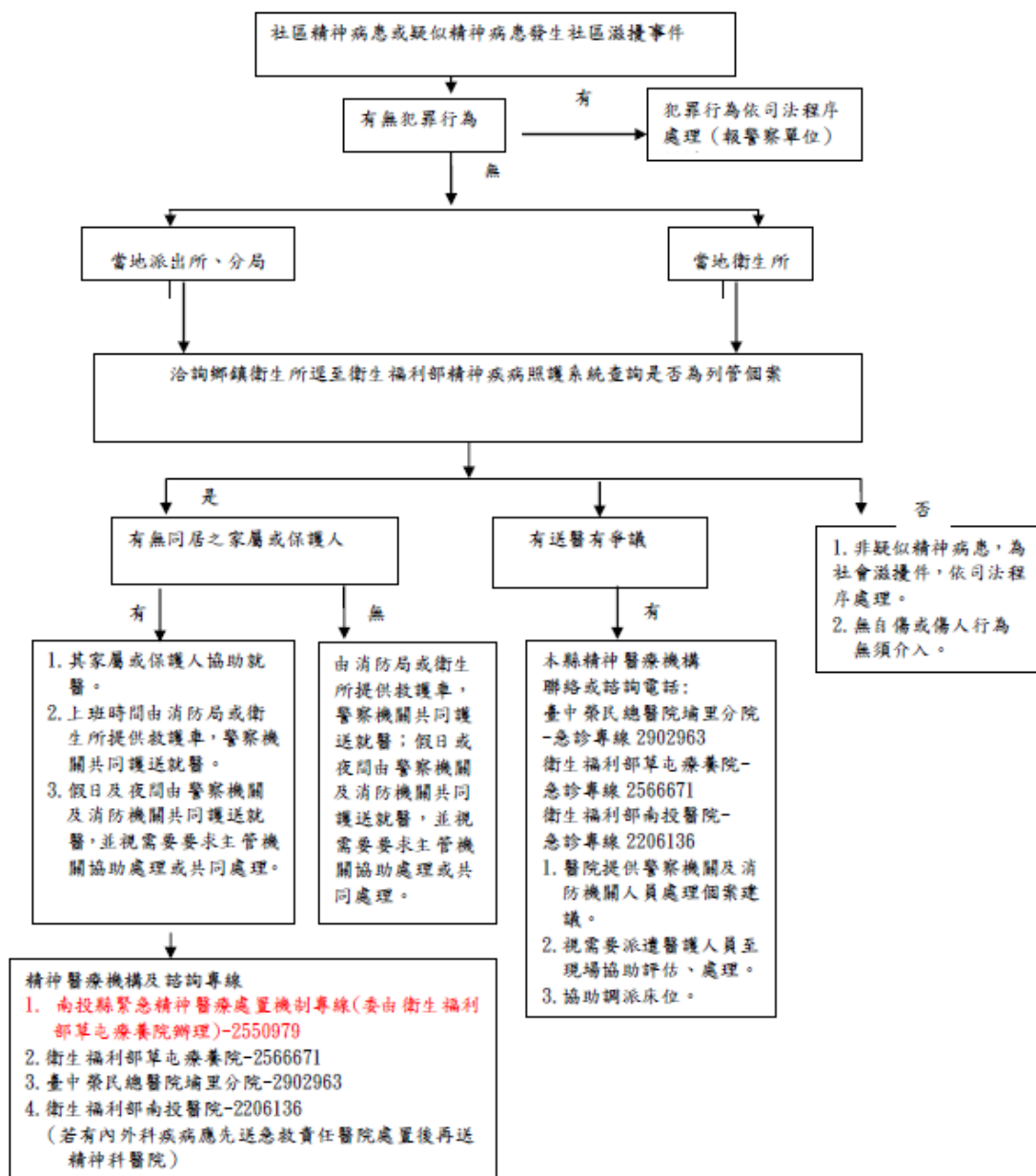
(六) 心理衛生相關宣導海報、單張、手冊及影片

- 南投縣政府衛生局官網：
<https://www.ntshb.gov.tw/form/index?Parser=28,7,166,57,88>
- 諮詢窗口：049-2202662

(七) 南投縣社區精神病患或疑似精神病患緊急送醫作業流程

南投縣社區精神病患或疑似精神病患緊急送醫作業流程

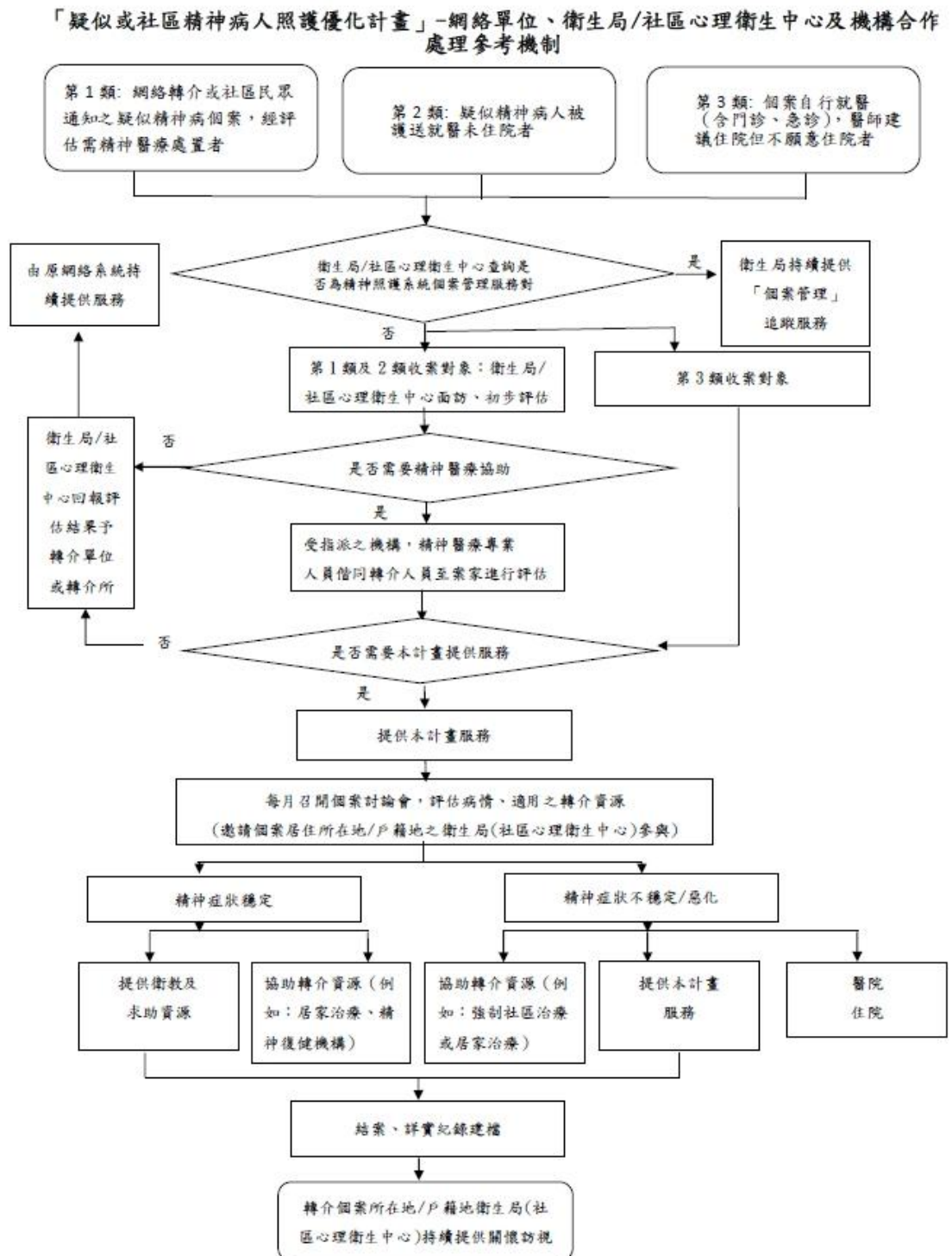
中華民國 111 年 3 月 21 日訂
中華民國 113 年 1 月 5 日修訂
中華民國 114 年 12 月 30 日修訂



備註：

- 一、 白天請聯絡各鄉鎮衛生所、消防局(119)、警察局(110)；南投縣南投區社區心理衛生中心 (049-2202662)、南投縣竹山區社區心理衛生中心(049-2631925)、南投縣埔里區社區心理衛生中心(049-2911925)。
- 二、 夜間及假日請聯絡消防局(119)、警察局(110)、精神衛生及自殺防治手機(0933-527902)。

(八) 疑似精神病人之各網絡人員轉介流程

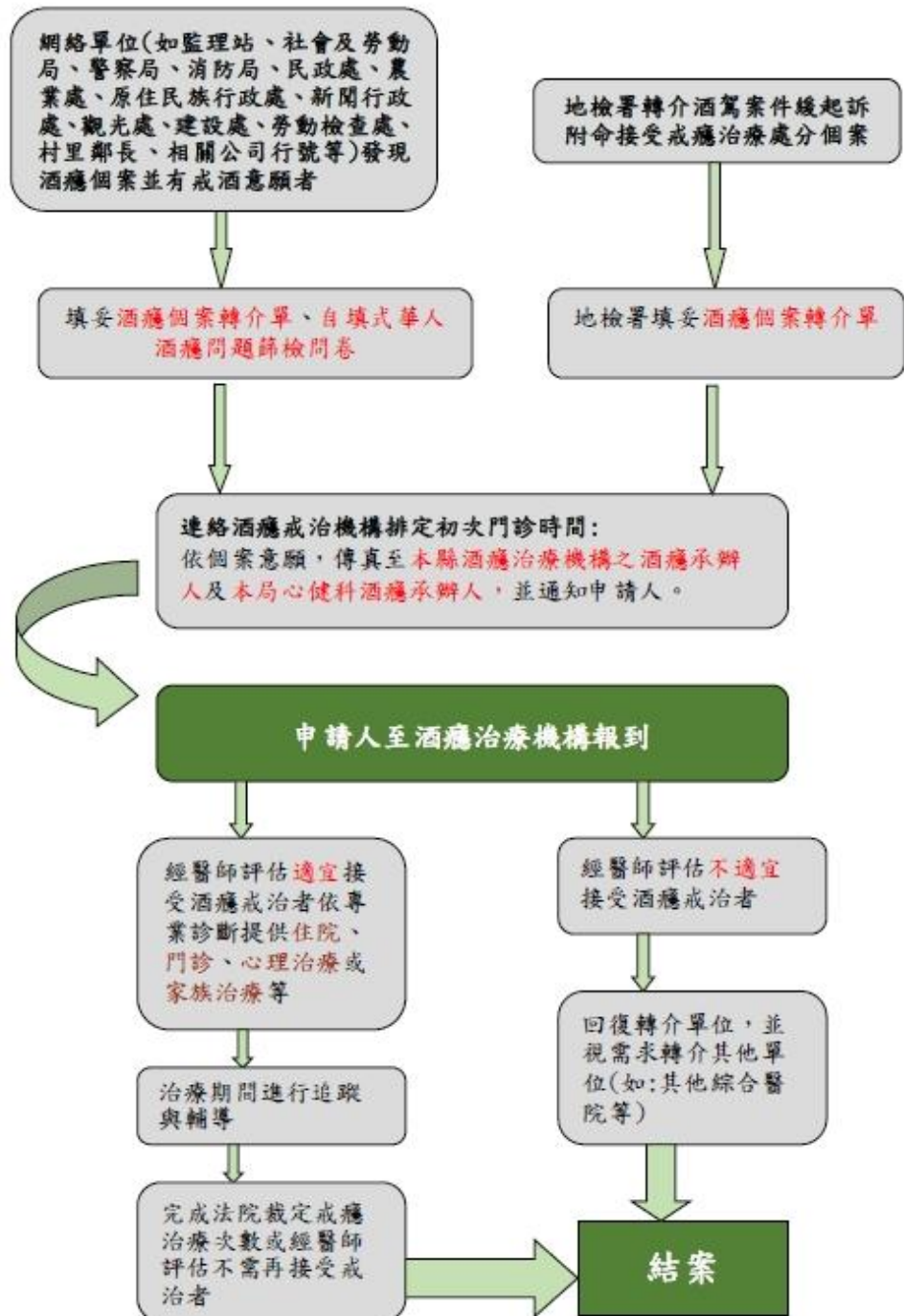


(九) 南投縣疑似精神病人個案轉介單

- 南投縣政府衛生局官網：
<https://www.ntshb.gov.tw/form/index?Parser=2,7,160,57,85>
- 諮詢窗口：049-2631925 分機 104

(十) 南投縣政府衛生局酒癮治療服務申請流程圖

南投縣政府衛生局酒癮治療服務申請流程圖



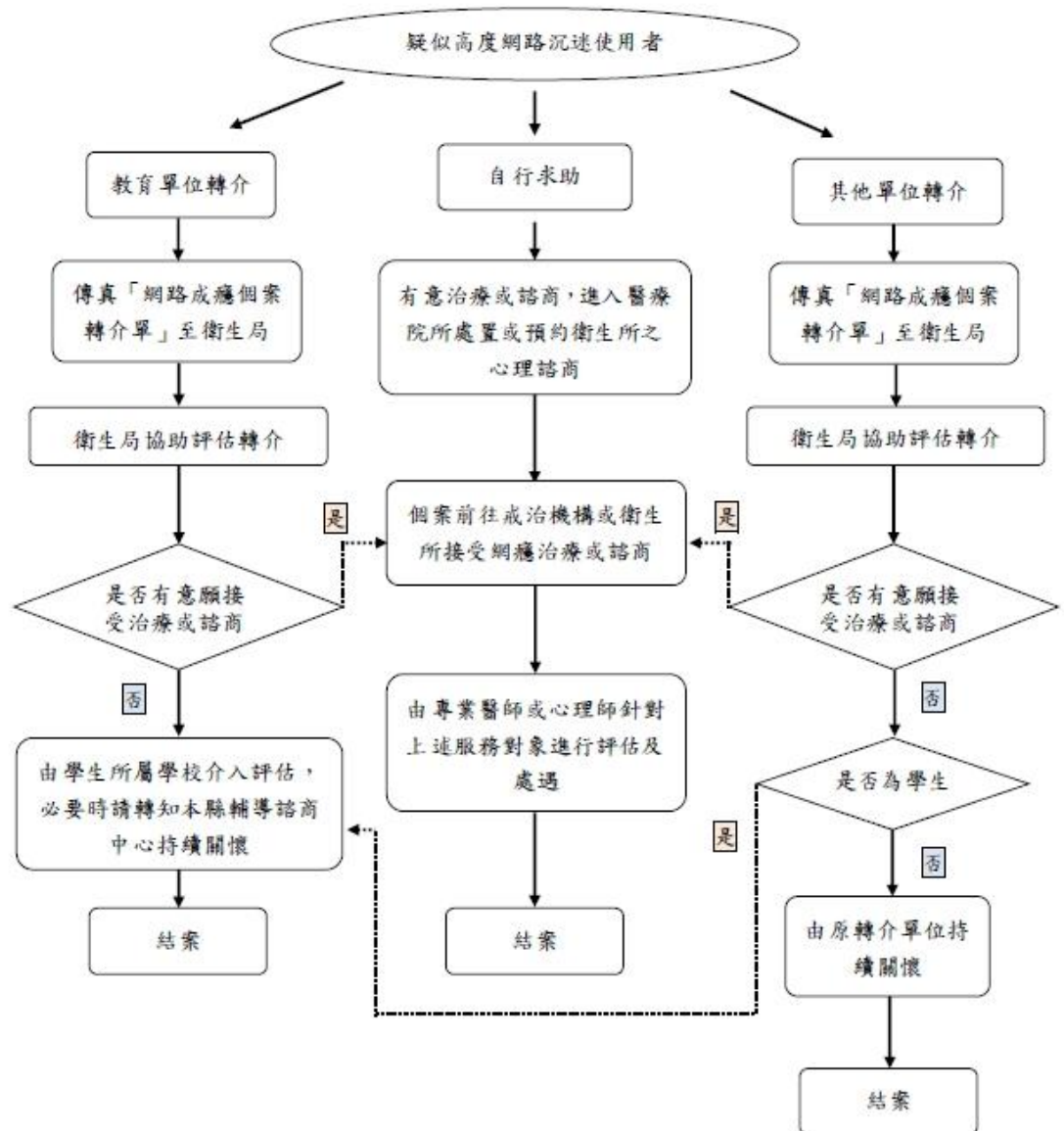
(十一) 南投縣政府衛生局酒癮個案轉介單 (含自填式華人酒癮問題篩檢問卷)

- 南投縣政府衛生局官網：
<https://www.ntshb.gov.tw/form/Details?Parser=2,7,87,57,,,54>
- 諮詢窗口：049-2202662 分機 112

(十二) 南投縣網路成癮個案轉介與服務流程圖

南投縣網路成癮個案轉介與服務流程圖

112年6月7日訂定



備註：本局收到教育單位轉介後，立即回復通報單位轉介情形，並定期彙整轉知教育處網路成癮窗口
轉介單請傳真至南投縣社區心理衛生中心，傳真電話：049-2911935
傳真後請撥打本局專線：049-2911925 網路成癮承辦人鄭小姐

(十三) 南投縣網癮個案轉介單

- 南投縣政府衛生局官網：
<https://www.ntshb.gov.tw/form/Details?Parser=2,7,87,57,,,55>
- 諮詢窗口：049-2911925 分機 107

(十四) 簡式健康量表/心情溫度計篩檢 (BSRS-5)

心情溫度計，又稱為「簡式健康量表」，可以檢測您的罔臉程度有多少，建議每週測一次看看心情變化哦！



簡式健康量表(BSRS-5)

受訪者資料

姓名：_____ 性別：_____ 出生日期：_____年_____月_____日 年齡：_____

電話：_____ 住址：_____

說明：

簡式健康量表(BSRS-5)是由臺大李明濱教授等人所發展，能夠有效偵測個人的心理照護需求，主要在幫助個人快速瞭解自己的身心健康狀態。

本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，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。本資料僅提供醫療人員治療參考之用，絕對守密，請安心填寫。

	完沒 全有	輕 微	中程 等度	屬 害	非屬 常害
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、易醒或早醒...	0	1	2	3	4
6. 有自殺的想法.....	0	1	2	3	4

得分：0-5 分 身心障礙狀況良好

6-9 分 輕度情緒困擾，建議給予情緒支持

10-14 分 中度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢

15 分以上 重度情緒困擾，建議轉介精神科治療或接受專業諮詢

第 6 題為附加題，若前 5 題總分小於 6 分，但本題評分為 2 分以上(中等程度)時，宜考慮轉介至精神科別。

本案得分 ☐ 超過 6 分 ☐ 第 6 題獨立得分，處置情形如下：_____

※ 24 小時安心服務專線電話：1925 或生命線服務專線 1995。

(十五) 老年憂鬱量表 (GDS)

憂鬱是全球的疾病負擔之一，與社區老人的生活品質有著密切的關連，目前臺灣老人情緒篩檢量表以臺灣老人憂鬱情緒量表(TGDS)及老年憂鬱量表(GDS-15)為主，篩檢對象為 65 歲以上之民眾。

老人憂鬱量表(GDS)

您好：
冀望透過此問卷了解您平日心理健康狀態，作為未來具體服務的參考指標，感謝您撥冗協助及配合，您的個人資料會被嚴格保密，不會外流。本問卷相關之諮詢請洽南投縣社區心理衛生中心(049-2202662)
祝您健康快樂！
南投縣政府衛生局 關心您

日期____年____月____日 訪談者_____

一 ※下列每項資料(基本資料及憂鬱量表)均需回答，並請填列清楚，以利統計分析。

1. 姓名：_____
2. 性別：①☐男 ②☐女 ③☐其他
3. 生日：____年____月____日，滿____歲
4. 聯絡電話(手機)：_____
5. 住址：南投縣_____鄉鎮市_____里_____路(街)_____巷_____弄_____號_____樓
6. 請問您目前居住狀況：①☐獨居 ②☐與家人同住 ③☐其他_____
7. 婚姻狀況：①☐未婚 ②☐已婚 ③☐離婚 ④☐喪偶 ⑤☐其他_____
8. 睡眠狀況：①☐良好 ②☐入睡困難 ③☐睡眠中斷 ④☐早醒 ⑤☐其他_____
9. 一年內有無重大事件發生：①☐無 ②☐有，a. ☐親友死亡 b. ☐身體疾病 c. ☐被騙錢 d. ☐其他_____
10. 疾病史：①☐無 ②☐有，a. ☐癌症 b. ☐高血壓、糖尿病、心臟病 c. ☐憂鬱症 d. ☐精神相關疾病 e. ☐其他疾病(請說明疾病名稱)_____

二、憂鬱量表(GDS-15)

序號	題 目	是	否	您的分數
1	基本上，您對您的生活滿意嗎？	0 分	1 分	
2	您是否減少很多的活動和嗜好？	1 分	0 分	
3	您是否覺得您的生活很空虛？	1 分	0 分	
4	您是否常常感到厭煩？	1 分	0 分	
5	您是否大部份時間感到精神都很好？	0 分	1 分	
6	您是否害怕將有不幸、不好的事情發生在您身上嗎？	1 分	0 分	
7	您是否大部份的時間都感到快樂？	0 分	1 分	
8	您是否常常感到無論做什麼，都沒有用？	1 分	0 分	
9	您是否比較喜歡待在家裡而較不喜歡外出及不喜歡做新的事？	1 分	0 分	
10	您是否覺得您比大多數人有記憶不好的困擾？	1 分	0 分	
11	您是否覺得「現在還能活著」是很好的事？	0 分	1 分	
12	您是否覺得您現在活得很沒有價值、意義？	1 分	0 分	
13	您是否覺得精力很充沛？	0 分	1 分	
14	您是否感覺您現在的情況是沒有希望的？	1 分	0 分	
15	您是否覺得大部份的人都比您幸福？	1 分	0 分	
總分數		分		

※ 老人憂鬱量表分數說明：

總分 1~5 分 屬於健康狀況。

總分 6~9 分 屬於有輕微憂鬱傾向，建議找家人或朋友聊聊。

總分 ≥10 分 屬於需積極關懷及轉介專業醫療或接受心理諮商治療。

分數愈高表示愈有憂鬱傾向，建議及早接受身心科醫師進一步檢查和治療。

※諮詢電話：1. 24 小時安心服務專線電話：1925 或生命線服務專線 1995。

2. 南投縣社區心理衛生中心 049-2202662

(十六) 愛丁堡產後憂鬱量表

孕產媽咪好鬱悶！怎麼解決？當媽媽自覺情緒出現問題時，可以透過以下3個方式檢測：

1. 先使用「愛丁堡產後憂鬱量表」評估過去7天內自己的狀況，自評轉介專業治療。
2. 建議家人及親友傾聽陪伴媽咪給予支持。
3. 向婦產科醫師及專業醫師諮詢。

若您有填答問題，歡迎您撥打南投縣社區心理衛生中心諮詢專線 049-2202662，我們可以提供進一步的諮詢及適切的資訊給您。

孕產媽咪好鬱悶！怎麼解決？

當媽媽自覺情緒出現問題時，可以透過以下3個方式

一、先使用「愛丁堡產後憂鬱量表」自評轉介專業治療

二、建議家人及親友傾聽陪伴媽咪給予支持

三、向婦產科醫師及專業醫師諮詢



愛丁堡產後憂鬱量表，請您評估過去七天內自己的情況

題目	選項	選項	選項	選項
1. 我能開懷的笑並看到事物有趣的一面	0 同以前一樣	1 沒有以前那麼多	2 肯定比以前少	3 完全不能
2. 我能夠以快樂的心情來期待事情	0 同以前一樣	1 沒有以前那麼多	2 肯定比以前少	3 完全不能
3. 當事情不順利時，我會不必要地責備自己	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
4. 我會無緣無故感到焦慮和擔心	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
5. 我會無緣無故感到害怕和驚慌	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
6. 事情壓得我喘不過氣來	3 大多數時候我都不能應付	2 有時候我不能像平時那樣應付得好	1 大部分時候我都能像平時那樣應付得好	0 我一直都能應付得好
7. 我很不開心以致失眠	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
8. 我感到難過和悲傷	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
9. 我的不快樂導致我哭泣	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣
10. 我會有傷害自己的想法	3 相當多時候這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 沒有這樣

● **小於9分**：您的身心狀況不錯，請繼續維持。

● **10~12分**：請注意～您目前狀況可能有情緒困擾，建議您與身旁的人多聊聊，給心情一個出口，必要時可尋求專業人員協助。

● **13以上**：您的身心健康狀況可能需要醫療專業的協助，請找專業醫師協助處理。

衛生福利部 廣告 使用菸品健康福利捐

(十七) 災難心理衛生症狀篩檢表

災難後（例如：地震、火災、風災、車禍、隨機暴力等）皆有可能引發民眾心理創傷反應，為協助民眾瞭解自我心理壓力反應，提供「災難相關心理症狀篩檢表」供民眾自我監測。若您填答內容多數為『有』，歡迎您撥打南投縣社區心理衛生中心諮詢專線 049-2202662 或洽辦縣內各鄉鎮市衛生所，我們可以提供進一步的諮詢及適切的資訊給您。

災難相關心理症狀篩檢表

(Disaster-Related Psychological Screening Test, DRPST)

壹、基本資料：

填表日期：____年____月____日

1.姓名：_____

2.性別：☐男 ☐女 ☐其他

3.年齡（實歲）：_____歲

4.聯絡電話：_____

5.地址（聯絡處）：_____

貳、憂鬱症狀：得分_____

（以下每題分數計算方式，答無者－1分，答有者－2分）

最近一個月您是否持續以下的症狀超過2週？（請勾選）	無－1	有－2
1.大部分時間心情不好、憂鬱。		
2.幾乎每日疲累或失去活力。		
3.幾乎每日覺得沒有價值感或有罪惡感。		

參、創傷症狀：得分_____

（以下每題分數計算方式，答無者－1分，答有者－2分）

最近一個月您是否持續下列症狀超過1週？（勾選）	無－1	有－2
1.大部分時間無法快樂或對事失去興趣。		
2.沒有看「八八水災相關報導」時，仍很難放鬆或感到不安全。		
3.暴露在傷害事件現場或媒體報導時，會有生理反應，如：心悸、手抖、肌肉緊繃、冒汗...等。		
4.避免（或不想看到）引發傷害回憶的地方、活動、人物或報導。		
5.盡最大的努力或強迫自己不去想這次的傷害。		
6.常體驗到傷害發生的影像或情況，好像此事又再發生，並感到痛苦。		
7.反覆夢見傷害的相關事件或主題。		

親愛的_____先生／女士：

感謝您接受心理健康檢查的服務，相信您一定想要知道自己目前的身心狀況，並跟醫師做進一步的分析與討論，以決定未來如何做好自我身心健康管理的工作。再次仍要強調的是任何的檢查與儀器皆有一定的誤差存在，特別是心理健康檢查，需要仔細而真實的回答方能做出較為正確的結果。因此，這些檢查結果僅作為您的參考依據，若有任何問題，歡迎隨時與貴單位的輔導人員諮商，或直接就近尋找精神心理專業人員的協助！

以下係根據您填答資料所做的初步分析，結果如下：

一、心情青紅燈（量表第一部份－憂鬱症狀）：

參考分數	狀況	說明與建議
3	A（綠）	恭喜您，您是一個快樂的人（全答沒有者）。
4	B（黃）	您可能有一點壓力，但還好。請注意自己的生活壓力源，不要讓它再壓得您變壞了。
5-6	C（紅）	是什麼因素，讓您快樂不起來？憂鬱的您在看世界時，會不會只有黑白的？建議您前往就醫，相信持續的醫療可以讓您人生變彩色（任何兩題答有者）。

二、創傷反應（量表第二部份－創傷症狀）：

參考分數	狀況	說明與建議
7	甲	真是令人羨慕！您目前並沒有創傷反應。
8-9	乙	您過去是否曾經經歷或目睹重大創傷事件，而讓您有些創傷症狀？提醒您注意自我健康管理，必要時徵詢輔導人員意見。
10-12	丙	您所目睹或經歷的重大創傷事件，還讓您持續有創傷症狀，如果這些症狀揮之不去，或常常發生，建議您前往就醫（任何三題答有者）。
13-14	丁	現在的您常常飽受創傷之苦，建議您勇敢的走出來，與醫師談一談，只要您願意就醫，就有很大的機會免除或降低心理的痛苦。

