

打開

Open up
Your
Heart

心裡

那 扇 窗



心理健康衛教手冊

Listen
to your
heart

關懷

傾聽

尊重

陪伴

同理

對於身旁的人

你的每個關心

都有無限可能的力量



打開 心裡 那扇 窗

目錄 CONTENT

>>>>>> 識別和處理創傷後的情緒困擾

認識創傷後常見的心理反應 2

認識替代性創傷 4

>>>>>> 災難與心理健康

災難助人者自我照顧——陪伴走過生命幽谷 6

災難心理衛生救援：
我們能幫自己與災民什麼忙？ 8

災難創傷的心理治療模式
運用身心紓壓策略、追求心理健康 10

>>>>>> 災難後心裡復原

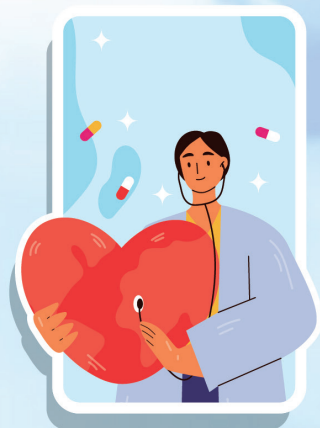
陪伴走過難以抹滅的缺憾
——淺談災後遺族心理復原 12

因應生命事件的復原力 14

你聽見了嗎？身體想告訴你的情緒線索 16

>>>>>> 屏東縣心理衛生相關資源服務

認識 創傷後 常見的心理反應



◆ 譔立中醫師/衛生福利部心理健康司 前司長

一、創傷後壓力症候群（簡稱PTSD）常見的心理反應

1. **創傷事件的因素**：事件的突然性、暴力程度和對生命的直接威脅都是重要因素。
2. **個人心理和生理因素**：個人的應對能力、心理韌性、過去的心理健康狀況和家庭背景等。
3. **生物學因素**：某些神經遞質系統（如腦內的去甲腎上腺素和5-羥色胺系統）的異常可能與PTSD的發生有關。
4. **社會支持**：缺乏家庭、朋友、社區等支持系統會增加PTSD的風險。

二、何種情況應盡速就醫

1. **情緒持續低落**：長期的悲傷、絕望或焦慮。
2. **社會功能受損**：難以正常工作、學習或與人交往。
3. **逃避行爲**：過度迴避與創傷相關的場所或人。
4. **侵入性症狀**：頻繁的噩夢、閃回或強烈的情緒反應。
5. **自殘或自殺行爲**：出現自我傷害或自殺的行為或計畫。



三、如何面對與治療

(一) 面對：

1. **尋求專業幫助**：不要猶豫，及早尋求心理健康專業人員的幫助。
2. **建立支持網絡**：與家人、朋友和支持團體保持聯繫，分享自己的感受和經歷。
3. **保持健康生活方式**：規律作息、均衡飲食和適當運動有助於改善心理狀態。
4. **學習應對技巧**：練習正念、放鬆技巧和深呼吸等，有助於緩解壓力和焦慮。

(二) 心理治療：

1. **認知行為療法 (CBT)**：協助改變對創傷事件的負面認知。
2. **眼動去敏感化再處理 (EMDR)**：通過特定的眼球運動，協助處理創傷記憶。
3. **心理動力療法**：深入探討創傷經歷對個人心理的影響，促進情感的釋放和理解。

(三) 藥物治療：

1. **抗抑鬱藥**：常用於減輕PTSD症狀。
2. **抗焦慮藥**：短期使用苯二氮草類藥物可緩解嚴重焦慮。

四、如何預防創傷後壓力症候群（簡稱PTSD）

1. **增加應對技能**：通過心理教育和應對技能訓練，提高對壓力和創傷的應對能力。
2. **提供早期干預**：在創傷事件發生後及時提供心理支持和干預措施。
3. **建立社會支持系統**：促進家庭、社區和社會的支持，助於減少創傷後的心理困擾。
4. **強化心理健康教育**：提高對PTSD的認識，減少污名化，鼓勵更多人及早尋求幫助。

透過專業的治療和個人的努力，可以逐漸恢復並過上充實的生活。了解PTSD的成因、症狀和治療方法，對於個人和社會都是重要的。



認識 替代性創傷

◆ 胡敏華 臨床心理師/屏東縣臨床心理師公會 理事長

阿珠阿嬾(化名)是一位退休人士，原本生活清閒悠適，但近期發生了花蓮震災以及火車出軌的新聞，本著關心社會的心態追蹤新聞進度，但漸漸地發現自己開始感到擔心，會不會突然發生地震自己也躲避不及而意外死亡？

阿珠阿嬾開始失眠，頻繁做著相關惡夢(夢見落石或是火車聲音)，會感到心跳加速、頭痛、胃口不佳等等，漸漸喪失了對外界的興趣，出現憂鬱反應，經家人勸導後，生平第一次踏進了身心科門診。

阿珠阿嬾到底怎麼了？這就是身心科常見的替代性創傷(vicarious trauma)反應。這些反應是正常的，根源於大腦內的杏仁核(Amygdala情緒中樞，又稱恐懼中樞)，它能幫助人類能夠快速覺察危險並且避開，並釋放身體相關激素讓人可以快速反應。但如果杏仁核判斷失常，就會出現上述阿珠阿嬾的身心反應。

一、替代性創傷定義與治療

替代性創傷是一種沒有直接體驗受創，但藉由各種間接訊息的了解、對於事件發生與受創者的同理所產生的反應。例如：因為目睹一件嚴重車禍，因而不敢再過馬路，經過路邊車輛時也會感到緊張焦慮，無法克制害怕的感覺，進而影響日常生活。

替代性創傷治療：先意識到自己目前正處於”替代性創傷”的反應期，接下來從生理、心理以及社會層面處理。

- 1. 生理方面：**可以練習腹式呼吸法，感到緊張焦慮時，也透過2秒吸氣、4秒吐氣(配合腹式呼吸)，至少練習5分鐘，讓自己的心跳、血壓逐漸減緩，達到紓壓效果。
- 2. 心理方面：**可以透過認知改變(轉念練習)，告訴自己此時我是安全的，也可以轉移注意力去做讓自己感到放鬆愉悅的事情，例如聽音樂、種花、運動，或是參與人際活動等。
- 3. 社會環境方面：**減少接觸會引發焦慮的刺激源，例如過度接觸災難新聞報導，避免重複播放災難畫面甚至近距離拍攝災民的情緒反應(例如哭叫、怒吼等)。

二、建議

如果以上的方式均無法改善替代性創傷反應，建議應就醫身心科尋求治療以及接受心理諮商，很可能是過去的類似創傷被喚醒，出現加乘效應之故。

Roy T. Bennett 羅伊·T·班內特(改革家)說過一句名言，「與其擔心你無法控制的事物，不如將精力轉向你可以創造的事物。」

“Instead of worrying about what you cannot control, shift your energy to what you can create.”

災難助人者自我照顧

陪伴走過 生命幽谷

◆ 呂學正 內政部防災士講師/宣瑄有限公司 營運長
佛教慈濟基金會慈發處前綜合企劃室主任

2 021年4月2日，清明連假的第一天早上，約莫十點多，接到基金會同仁來電通知臺鐵太魯閣號在清水隧道口出事了，立即與基金會應變中心團隊討論關懷人力及物資調度相關事宜，一邊也從媒體的訊息中發現，死傷人數正不斷地增加中，聽到有人不幸罹難的消息，內心仍不由自主地糾結起來。

一、災難助人者救災任務

第一站到崇德車站，等待從隧道南端口運載傷者及罹難者出來的臺鐵列車；距離月台30幾公尺外的小徑上已經停了七、八台救護

車，前來協助的大多數是女性志工，這次的任務主要是陪伴安撫傷者的情緒，並為罹難者助念。

二、救災任務過程

搶在前面上車的一位師姐，進入車廂轉入走道後，突然虛軟暈厥；車廂走道上四處都是血漬，血液仍不斷從傷者身上流出，目睹現場此情景，令人感到十分難過與不捨。事後自省時，任務協調安排者應事先關心與了解每位參與服務者的特質，並適性地安排服務項目，評估前來協助救災的志工心理狀態，是否能適應現場災難環境，或是先做好心理準備與調適；因為有些人屬於高敏感族群，對於環境中的特殊場景容易產生強烈的身心反應。

三、如何自我照顧

在災害關懷過程中，服務者經常會經歷到上述場景，沉浸在服務現場的點滴記憶中，讓自己陷入食不知味、睡不安穩的身心狀態。這種重大事件發生後，家人同事之間的互動交談也容易圍繞在這些話題上。對於有些心理特質較敏感的人來說，這些情境會勾起他們的負向情緒反應，加上容易同理的特質，而出現身心不適症狀或創傷反應。出現這些症狀，其實也是在提醒我們，該放鬆休息一下了！讓自己暫時離開這些環境及場景，關掉電視、不再看手機媒體訊息、多做深呼吸，或是找些適合自己的放鬆方式，舒緩一下緊繃的身心狀態，像是聽聽音樂、看看比較輕鬆的書籍、與正向能量強的親友們聊聊，也可到戶外接觸大自然，看看一些花花草草，或是與喜愛的寵物多親近。

大部分的人都可以透過這些紓壓方式，逐漸回到平常的身心狀態；如果症狀較為嚴重，自己仍無法走出負向情緒時，可以尋求專業身心醫療、心理諮商等協助，陪伴一起走過這段生命幽谷。

災難心理衛生救援

我們能幫自己與災民

什麼忙？



◆ 王作仁 精神專科醫師/衛生福利部桃園醫院 顧問醫師

大部分的人都會有情緒或心理耗竭的表現 (Farberow & Frederick, 1978)。倖存者、社區的居民及救災者甚至是間接災難經歷者(例如媒體大量傷亡、環境損壞畫面或訊息等)，都可能出現這些反應。

依據921大型災變後初期進駐的精神醫療團隊發現：在災後約第三星期幾乎高達88.2%災民呈現某種程度精神障礙，且有10%的災民具有自殺意念，許多網絡資源於災後積極投入災難心理衛生與精神醫療服務，長期投注龐大人力與多方資源，方達此具體成效。

一、創傷及壓力相關障礙症

根據精神疾病診斷準則手冊 (DSM-V) 之「創傷及壓力相關障礙症」(Trauma and stressor related disorder)中，當一個人親身經歷、目睹或被迫面對一種或多種事件，實際上或未發生但對生命構成威脅或造成嚴重身體傷害時，往往會有強烈害怕、恐懼或無助感(小孩比較容易出現混亂與激動的行為)，若是個人的創傷後反應

持續有符合診斷準則上的症狀，持續不足一個月則為Acute Stress Reaction(急性壓力反應)，若持續超過一個月，才可能出現創傷後壓力症候群(Post-traumatic stress disorder, 簡稱PTSD)，尤需針對高危險群體進行初篩，儘早轉介精神醫療專業協助。

二、災難心理救援

倖存者通常不會主動尋求心理衛生資源，災難發生後，積極外展服務的需要係以下列兩點為前提(Myers, 2001)：

1. 大部分民眾並不認為自己在災難後需要心理衛生服務，也不會對外尋求這類協助。因此，心理衛生工作人員必須主動發掘這些受到災難影響的倖存者，並且在他們生活、工作及重建他們生活的社區裡與他們互動。
2. 看見災難的每一個人皆受到此災難的影響，包括透過大眾傳播媒體報導所影響的人，災難心理衛生團隊必須在混亂環境中，還能運作良好且多方互助合作，也要保護自己避免出現替代性創傷。

三、專家建議

1. 團隊平時參與「韌性社區」營造，站在與社區民眾「協同的立場」共同合作。災難發生時，對於傷者先關心傷勢，再加入心理關懷，較容易建立關係。
2. 急性創傷期，建議專業人員與志工可結合文化觀點，適當提供協助(例如陪同罹難者家屬申請資源、陪伴告別式)，以單一窗口、團隊一起提供服務，不讓傷者覺得被重複打擾。
3. 可以配合個人宗教信仰、放鬆技巧教導及攜帶安心小物等方式，幫助居民逐步恢復正常生活，希望早期介入可以減少後續衝擊及創傷後壓力症候群(Post-traumatic stress disorder, 簡稱PTSD)等共病隨時間累積的發生率。

災難創傷的心理治療模式

運用身心紓壓策略

追求心理健康

◆ 陳思帆 臨床心理師/牧陽心理治療所



在 臨床上面對許多經歷災難後的臉龐，總是混雜著複雜的情緒與想法，許多個案面對災難後，都感覺慌張與不知所措，需要接受情緒可能失控，以及身心狀況上巨大的變化，未來也充滿未知的變數。

一、心理治療模式

我們可以從現在開始一起認識創傷後的壓力反應，並且陪伴自己，一起調整鍛鍊，並且長出新的能力，以迎接驟變之後的生活。

一般而言，大致上可分成藥物及非藥物治療兩種：

- I. 藥物治療方面：**可求助醫療院所的身心科，開立輔助情緒與睡眠的相關藥物，幫助個案能夠調節生理狀態。
- II. 非藥物治療方面：**治療師會採取不同取向的心理治療，如：認知療法、暴露療法、眼動身心重建法、身體經驗療法及生理回饋療法等，協助個案透過討論、練習以及提供不同的感官經驗等方式，重新建構認知、放鬆身心、梳理生命經驗及調整身體經驗與感受。

二、個別化心理治療與團體心理治療

每個個體在遭遇壓力後的反應不盡相同，有些會在認知上卡關（例如：我該為此事負責，都是我的問題），有些人會有強烈的情緒反應（例如：焦慮），有些則是身體緊繃、手抖、腸胃症狀、失眠等，也有人三者皆兼具的情緒反應。

在治療進行的方式上，有些個體期待治療師能夠個別化深入處理自己的議題，也需要更多獨立的反思空間，有些則需要透過團體的互動，認知到自己並非孤單一人，從同儕互動與支持中，獲得被理解的感受及相互支持的力量。

若不太能夠確定自己的身心狀態在哪個部分卡關，建議可先預約個別的心理治療，讓治療師能夠協助自己釐清目前的狀態以及需調整的部分，也更能夠規劃出貼近與符合需求的治療方式，減緩在創傷事件後的壓力反應。

陪伴 走過

難以抹滅的 缺憾

淺談 災後遺族

心理復原

◆ 莊博雅 臨床心理師/牧陽心理治療所

哀悼是面對失落和哀傷的普世反應，只是，每個人的哀悼歷程會因為親近程度、災難型態以及能否預期而不盡相同。因為有深深的愛，才有深深的哀慟，如何把哀悼行動化為愛的延伸，是每個人在這無常且有限的世界中奮力掙扎而獲得的技能。

一、心理復原的關照任務



Worden (2018) 提出「哀悼的四個任務」，包括接受死亡的事實、經歷哀傷的情緒、適應沒有逝者的生活，以及與逝者建立聯繫和重建生活。

若個人具備適當的情緒調節能力、思考的彈性以及同在的社會支持，多數喪失摯愛者都可以在來回擺盪的哀悼進程中，藉由情緒抒發宣洩，感受生存重量和尋找延伸愛的事實。

以下區分哀悼初、中和後期的關照任務可以提供的支持：



1. 情緒反應期

因應時間：喪親後幾週 **哀悼任務**：自我接納

自我照顧：可尋找可靠且安穩的他人敘說哀傷、不安或是憤怒的情緒。運用身體感官，讓自己在可忍受的範圍內接觸情緒。像是：伸展運動、觀看及嗅聞大自然、靜坐冥想、述說慈悲關懷的言論、書寫或是任何表達性的藝術創作。

社會支持：減壓環境的刺激強度，傾聽、認同和憐憫。



2. 重新建構期

因應時間：喪親後幾個月 **哀悼任務**：與逝者持續連結

自我照顧：敘說喪親歷程的始末，探索過去經驗中與逝者共處的生命片段，參與特定節日活動，運用象徵物維持與逝者的連結，想像逝者以往如何給予支持和建議，維持靈性的對話模式。

社會支持：當個故事聽眾，肯定對方維持適當的靈性連結



3. 重新定向期

因應時間：喪親後幾年 **哀悼任務**：創傷後成長

自我照顧：覺察阻礙成長的想法與增加賦能和利他的行動，譬如：書寫自己經歷過的失落感受和歷程，並從中獲得的學習；利用原先具備的靈性/信仰思維從中獲得安慰和建構屬於自己的生命意義。

社會支持：回應及支持利他行動的展現

失落不代表『失去』這段關係，而是關係有了轉變。在哀悼歷程中彈性思考自己如何持續感覺和擁有這段關係，會再次獲得依附連結的安全和歸屬感。



參考資料：

Robert A. Neimeyer (2019)。重新凝視失落-哀傷治療技術的衡鑑與介入（翁士恆譯）。張老師文化。

因應 生命事件的

復原力



◆ 蔡曉雯 諮商心理師/屏東縣諮商心理師公會 常務理事

生命有起有伏，有安心美好時刻，就享受當下，而遭遇變故，難免內心煎熬，但我們也可以直視面對，長出復原力與智慧。事實上，每個人和家庭都具有復原力。

甚麼是復原力(resilience)呢？是指遭遇重大負面事件或情緒困擾後，能正向適應與修復的能力，或經歷有破壞性或創傷性事件後，還能維持心理與身體上相對穩定與健康程度的能力(Bonanno, 2004)。

復原力有6個主要因素：(Haglund等人, 2007)



1. **願意直視恐懼，嘗試解決問題**：創傷撼動內在安全感，恐懼情緒造成畏懼逃避，就像是「一朝被蛇咬，十年怕草繩」。但若能直



視恐懼，把害怕的事物看清楚想透徹，這是勇敢的，也是走向安心的第一步。若恐懼太過強烈，則鼓勵您尋求心理諮商。

- 2. 規律運動:** 研究證實運動可以抗憂鬱、抗焦慮、提升專注、提升信心與效能感。這些就像是培養強健的心靈體質，是對抗壓力、正向思考、活絡腦力找到解決方法的基礎。
- 3. 樂觀:** 遇到生命的不確定性時，例如：擔心疾病復發、擔心家人的安全、擔心未來發展等等，我們可以練習想想「最好的」、「最糟的」、「中間的」可能結果。最壞的狀況不一定會發生，但萬一發生也有因應之道。然後就練習放下這個擔心，保持樂觀地走下去。做最壞的打算，但保持樂觀心態，也就是所謂的盡人事，聽天命。
- 4. 慈悲心:** 我們可以練習對自己與他人抱持慈悲心。對別人缺乏慈悲心，難以與人親近，容易孤立疏離。有些人是對他人善良慈悲，對自己卻是嚴苛、沒耐心、不原諒自己，困在懊惱中。所以也可以練習對自己慈悲，原諒過去的自己，才不會困在過去，困在創傷記憶中。
- 5. 人際支持:** 當我們遭逢變故，心理脆弱時，特別渴望人際連結，正向連結能帶來安全感，有助於創傷復原。請想想那些可以給你安慰的親朋好友、社會支持網絡，勇敢地向他們說出「我需要你」，必要時也勇於尋求心理專業的協助。
- 6. 思想彈性、開放、多元:** 堅信僵化與教條式的價值觀容易事事看不順眼，帶來負面情緒。開放的心靈讓能對各種人事物保持好奇，能欣賞彼此的差異，身心也感覺較輕鬆，同時也能較彈性的解決問題。

以上六種復原力的因素都值得我們長時間練習，鼓勵你開始建構復原力的生活，因應生活日常壓力，也為生命的挑戰做準備。如果過去有些重要的創傷，也鼓勵你尋求諮商，創傷復原歷程也是發現自己的韌性和復原力的過程。



你聽見了嗎？

身體想告訴你的 情緒線索

◆ 林書如 諮商心理師/屏東縣諮商心理師公會 理事長

情緒在日常生活中扮演不可或缺的重要角色，明顯影響我們的行為、決定、溝通、工作表現與人際關係，透過觀察身體的反應，可以深入認識和理解情緒，進而有效地管理情緒。例如憤怒時我們可能會握拳、肌肉緊繃，並伴隨心跳加速；難過時我們可能會啜泣流淚、低頭將身體縮成一團；焦慮緊張時可能會感到胃腸不適與腹部絞痛。學會觀察、解讀與照顧情緒與身體的反應，可以幫助有更好的心理健康狀態。

【自我照顧作伙來】

1. 健康飲食：

攝取充足蛋白質、蔬菜、澱粉等原型食物，有助於維持血糖穩定。



2. 充分睡眠：

充足的睡眠與休息有助於身體復原與情緒調節，減少有害的壓力反應。



3. 規律運動與放鬆身心：

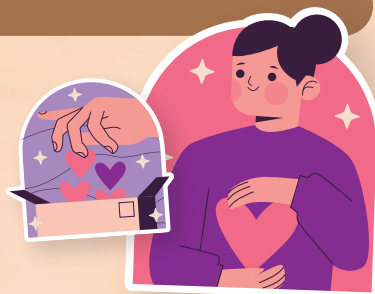
不同的年齡層可從事多元強度與各類型態的運動，適度調節與放鬆，例如聽音樂、接近大自然、植栽、精油按摩和享用美食。

上述活動均充滿五感體驗(觸覺、嗅覺、聽覺、味覺、視覺)，有助於增進身心涵容與韌性。

【自我練習四妙招】

1. 自我觀察：

每天規律地聆聽與觀察身體的聲音與反應，冥想或靜坐，研究證實冥想可以顯著減少焦慮和壓力。



2. 身體掃描：

在情緒出現時進行自我調節，理解並接納身體與情緒間的關聯性。

3. 情緒日記：

記錄情緒日記有助於提高情緒覺察和情緒管理能力，能好好地理解與承接情緒。

4. 專業協助：

若透過上述方式仍難以理解或管理自身情緒，甚至明顯影響到家庭關係、生活適應、人際關係或工作表現，建議進一步尋求醫療服務或心理師的協助，如個別諮商或團體治療。

【建議】

當身體發出線索提醒～可能有壓力或焦慮時，可能是某些未解決的困擾或潛在的威脅。悲傷的情緒潰堤反應出現時，可透過【自我照顧作伙來】與【自我練習四妙招】，好好地照顧自己，聆聽來自身體最深層與最寶貴的情緒線索，持之以恆，發現生活質量明顯提升，還在猶豫嗎？就從現在開始吧！

自殺防治守門人

1 to Ask

問

主動關懷
與積極傾聽



1925

安心專線

2 to Response

應

適當回應
與支持陪伴



心情溫度計

簡易的幾個問題，幫助自己量測心情溫度；也分享給身邊親愛的家人、朋友，養成習慣每週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始！

請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你感覺得答案。

3 to Refer

轉介

資源轉介
與持續關懷

0800-870-870

孕產婦關懷諮詢專線

(抱緊您 抱緊您)

心情溫度計APP



iOS/Android

心情溫度計	完全沒有	輕度	中等程度	厲害	非常厲害
1、睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2、感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3、覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4、感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5、覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明（1-5題總分）

0-5分：一般正常範圍。

6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14分：中度情緒困擾，建議尋求舒壓管道或接受心理專業諮詢。

15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

★有自殺的想法★

本題為附加題，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，宜考慮接受精神科專業諮詢。

屏東縣心理衛生相關資源服務

機構名稱	電話	地址	網址	服務內容
教育部學生輔導 諮商中心(屏東區 駐點服務學校)	08-7362204	屏東市 仁愛路94號		學生輔導諮商
屏東縣學生輔導 諮商中心	08-7337192	屏東市 蘭州街2號 (勝利國小2F)		<ol style="list-style-type: none"> 1.諮商服務/個案處理 2.諮商服務 3.個案研討 4.校園危機事件處 5.專業培訓課程 6.適性輔導
屏東縣政府 衛生局	08-7370123	屏東市 自由路272號		<ol style="list-style-type: none"> 1.心理衛生宣導及講座 2.專業心理諮詢 3.資源轉介服務
內埔區社區 心理衛生中心	08-7799979	屏東縣內埔鄉 中興路191號 (內埔鄉衛生所 3樓)		<ol style="list-style-type: none"> 1.個案服務。 2.職能復健活動。 3.心理衛生諮詢 / 諮商服務。 4.社區心理健康講座 / 活動。 5.資源轉介服務。
潮州區社區 心理衛生中心	08-7893447	屏東縣潮州鎮 四維路20號		<ol style="list-style-type: none"> 1.個案服務。 2.職能復健活動。 3.心理衛生諮詢 / 諮商服務。 4.社區心理健康講座 / 活動。 5.資源轉介服務。

◎【心理諮商/治療所名冊】

機構名稱	電話	住址
好好心理諮商所	0905-270608	屏東市高原街98之2號2樓
牧陽心理治療所	08-7328695	屏東市中山路277號
安己心理治療所	0930-920640	屏東市民富街86巷13號
啟初心理治療所	0975-313630 0955-490837	屏東市仁愛路79之2號
覺解心理諮商所	0932-826972	屏東縣林邊鄉光林村信義路14之3號

◎【精神醫療診所名冊】

機構名稱	電話	住址
寬心診所	08-7333555	屏東市武廟里中山路40號
興安診所	08-7346666	屏東市自由路463號
瑞興診所	08-7378888	屏東市瑞光路2段250之1號
正得身心診所	08-7351999	屏東市廣東路717號1-2樓
得立身心診所	08-7660058	屏東市中正路153之3號2樓
秦文鎮診所	08-8328367	屏東縣東港鎮光復路一段41號1樓2樓
里港晨安診所	08-7756111	屏東縣里港鄉永春村中山路92號1樓、94號1樓
普生診所	08-7751188	屏東縣里港鄉太平村中山路35號
泰祥診所	08-7881777	屏東縣潮州鎮新生路111號3樓
中東身心醫美診所	08-7894225	屏東縣潮州鎮三共里北門路248號

◎【精神醫療機構名冊】

機構名稱	電話	住址	服務內容
衛生福利部 屏東醫院	08-7363011 轉2121	屏東市自由路270號	1.身心科門診 2.精神科急診 3.兒童心智特別門診 4.急(慢)性病房 5.日間病房 6.個別(團體)心理治療 7.居家治療
屏東榮民總醫院	08-7557885	屏東縣屏東市崇武里榮 總東路1號	1.身心科門診 2.兒童心智特別門診 3.個別(團體)心理治療
屏基醫療財團法人 屏東基督教醫院	08-7368686 轉2111	屏東市大連路60號	1.身心科門診 2.兒童心智特別門診 3.個別(團體)心理治療
屏東榮民總醫院 龍泉分院	08-7704115	屏東縣內埔鄉龍潭村昭 勝路安平1巷1號	1.身心科門診 2.兒童心智特別門診 3.精神科急診 4.急(慢)性病房 5.個別(團體)心理治療 6.居家治療
安泰醫療社團法人 安泰醫院	08-8329966	屏東縣東港鎮中正路1 段210號	1.身心科門診 2.精神科急診 3.兒童心智特別門診 4.急性病房 5.個別(團體)心理治療
寶建醫療社團法人 寶建醫院	08-7665995	屏東市中山路123號	1.身心科門診 2.個別心理治療
國軍高雄總醫院屏東分 院附設民眾診療服務處	08-7560756	屏東市大湖路 58巷22號	1.身心科門診 2.精神科急診 3.急性病房 居家治療
輔英科技大學 附設醫院	08-8323146	屏東縣東港鎮 中山路5號	1.身心科門診 2.兒童心智特別門診 日間病房

◎【精神醫療機構名冊】

機構名稱	電話	住址	服務內容
南門醫療社團法人 南門醫院	08-8894568	屏東縣恆春鎮南門路10號	身心科門診
國仁醫院	08-7223000	屏東縣屏東市民生東路12-2號	身心科門診
恆基醫療財團法人 恆春基督教醫院	08-8892293	屏東縣恆春鎮恆西路21號	身心科門診
衛生福利部恆春 旅遊醫院	08-8892704	屏東縣恆春鎮恒南路188號	身心科門診
枋寮醫療社團法人 枋寮醫院	08-8789991	屏東縣枋寮鄉中山路139號	身心科門診
屏安醫療社團法人 屏安醫院	08-7622670	屏東縣長治鄉信義路129號	1.身心科門診 2.急(慢)性住院 3.個別(團體)心理治療 居家治療
屏安醫療社團法人 屏安醫院(麟洛院區)	08-7211777	屏東縣麟洛鄉中山路160之1號1樓	1.身心科門診 2.個別(團體)心理治療
迦樂醫療財團法人 迦樂醫院	08-7981511	屏東縣新埤鄉箕湖村進化路12之200號	1.身心科門診 2.急(慢)性病房 3.個別(團體)心理治療 3.居家治療
佑青醫療財團法人 佑青醫院	08-7705115	屏東縣內埔鄉建興村建興路218巷19號	1.身心科門診 2.急(慢)性住院 3.個別(團體)心理治療



◎【精神復健機構】

機構名稱	電話	地址	
春暉社區復健中心	08-7386612	屏東市華山街32號4-5樓	日間型
美滿社區復健中心	08-7347799	屏東市崇蘭里廣勝路189號	
社團法人中華身心復元協會附設幸福社區復健中心	08-7324765	屏東市崇蘭里廣勝路187號	
大自然社區復健中心	08-7351215	屏東縣屏東市莊敬街二段100巷82號	
榮燦社區復健中心	08-7517550	屏東縣屏東市自由路西段196號	
康睿社區復健中心	08-7899375	屏東縣潮州鎮北門路177號	
康馨社區復健中心	08-7880466	屏東縣潮州鎮南京路南段45號	
迦樂醫療財團法人附設迦樂社區復健中心	08-7981511	屏東縣新埤鄉進化路12之20號	
青和社區復健中心	08-8356698	屏東縣東港鎮興東路412號	
心揚社區復健中心	08-8320110	屏東縣東港鎮光復路63號	
樂牧社區復健中心	08-7780368	屏東縣內埔鄉學興路179號	
欣樂牧社區復健中心	0902233790	屏東縣內埔鄉平昌街28號	
順安康復之家	08-7705115	屏東縣內埔鄉建興村8鄰信義路752巷88弄39號	
屏安醫療社團法人附設大同康復之家	08-7622670 轉101.3201	屏東縣長治鄉榮華村信義3巷7號	
育陞康復之家	08-8331338	屏東縣新園鄉鹽埔村聖心路230之2號	

◎【精神護理之家名冊】

機構名稱	電話	地址
瑞康精神護理之家	08-7622670	屏東縣長治鄉信義3巷5號1樓
屏安醫療社團法人附設 達康精神護理之家	08-7211777	屏東縣屏東市民生東路12-2號

◎【精神病友社區資源】

精神病友多元社區生活方案

機構名稱	電話	地址
康睿社區復健中心	08-7899375	屏東縣潮州鎮北門路177號
康馨社區復健中心	08-7880466	屏東縣潮州鎮南京路南段45號
服務內容	社區居住服務、就業能力培力及轉銜就業服務、自立生活指導服務、同儕支持團體活動、家庭支持服務。	

精神病病人及家庭支持服務方案

機構名稱	電話	地址
屏安醫療社團法人屏安醫院	08-7622670	屏東縣長治鄉信義路129號
服務內容	專線電話諮詢服務、家庭支持服務、家庭支持團體、資源需求轉銜。	

精神病病人社區居住方案

機構名稱	電話	地址
迦樂醫療財團法人迦樂醫院	08-7981511	屏東縣長治鄉信義路129號
服務內容	社區居住服務、租屋服務、家庭支持服務、家庭支持團體、自主生活指導及健康管理、轉銜就業服務。	

◎【心理健康服務網絡】

醫療院所	藥癮門診 戒治服務	替代療法		地址	聯絡電話
		美沙冬	丁基原非因		
衛生福利部 屏東醫院	♥	♥ (跨區)	♥	屏東縣屏東市自由路270號	08-7363011
安泰醫療社團 法人安泰醫院	♥	♥ (跨區)	♥	屏東縣東港鎮中正路1段210號	08-8329966
屏安醫療社團 法人屏安醫院	♥	♥ (跨區)	♥	屏東縣麟洛鄉中山路160-1號	08-7211777
衛生福利部恆春 旅遊醫院		♥		屏東縣恆春鎮恆南路188號	08-8892704
瑞興診所	♥		♥	屏東縣屏東市瑞光路2段250號	08-7378888
泰祥診所	♥		♥	屏東縣潮州鎮新生路111號	08-7881777
興安診所	♥		♥	屏東縣屏東市自由路463號	08-7346666
寬心診所	♥		♥	屏東縣屏東市中山路40號	08-7333555
迦樂醫療財團 法人迦樂醫院	♥		♥	屏東縣新埤鄉箕湖村進化路12-200號	08-7981511

◎【心理健康服務網絡】

醫療院所	藥癮門診 戒治服務	替代療法		地址	聯絡電話
		美沙冬	丁基原非因		
屏東榮民總醫院 龍泉分院	♥	♥		屏東縣內埔鄉龍潭村昭勝路安平1巷1號	08-7704115
國軍高雄總醫院 屏東分院附設民眾 診療服務處	♥			屏東縣屏東市大湖路58巷22號	08-7560756
枋寮醫療社團 法人枋寮醫院		♥		屏東縣枋寮鄉中山路139號	08-8789991
輔英科技大學 附設醫院		♥		屏東縣東港鎮中山路5號	08-8323146
屏東縣 鹽埔鄉衛生所		♥		屏東縣鹽埔鄉鹽北村勝利路187號	08-7932474
屏東縣 獅子鄉衛生所		♥		屏東縣獅子鄉楓林二巷32號	08-8771324
屏東縣 萬丹鄉衛生所		♥		屏東縣萬丹鄉萬丹路一段501號	08-7772049
屏東縣 高樹鄉衛生所		♥		屏東縣高樹鄉南昌路12之2號	08-7962026

跨區：提供短暫無法於原治療機構服藥之美沙冬替代治療者，持原治療機構處方及雙證件，即可至轉入醫院報到服藥。

乘風破浪 主宰情緒

情緒猶如海浪，
你不能停止浪潮迭起……



但你可以學習衝浪，去選擇
如何與這些想法和情緒互動。

在成為得心應手的衝浪手前，或許你會跌入海浪中好幾次，或許會以為再也站不起身來…
其實，每一次的學習平衡，都會更瞭解海的波瀾，即便大浪衝擊痛苦，小浪緊張不安，只要
抓到節奏、隨著起落學習共處，終可以看到平靜的海平面。

當你的情緒海浪變成海嘯 別忘了還有這些地方讓你排解釋放：



1925
安心專線



心快活平台
「兒少心理健康及
輔導諮商資源」



各縣市社區
心理諮商服務

成為心情衝浪的高手。



衛生福利部



A large rectangular area filled with a grid of small, light green dots, intended for writing or drawing.



關懷專線 讓心連線

資源名稱	電話
安心專線	1925
生命線	1995
張老師專線	1980
男性關懷專線	0800-013-999
毒品防制諮詢專線	0800-770-885
家庭照顧者關懷專線	0800-507-272
孕產婦關懷諮詢專線	0800-870-870
踮貢少年專線	0800-001-769



屏東縣政府衛生局 關心您
08-7370002

廣告