

## 心情便利通 心理師就在你家旁~ 市府衛生局「社區心理諮商服務」

**您**想讓自己活得更健康、更好、更有活力嗎？您有人際、心理、家庭、工作、生涯等困擾，想找人談談以紓解心中的壓力與情緒嗎？

### ◎什麼是心理諮商？

當我們覺得心理有困擾，希望有專業的心理師可以幫我們一些忙的時候，心理師會藉由晤談或其他問題處理技巧，引導我們釐清問題、處理問題與增進面對問題的能力。

### ◎誰需要接受心理諮商？

接受心理諮商並不表示就有精神疾病，當民眾或週遭的親友面對壓力或有難以處理的困擾問題；自己或親友們開始或已經持續一段時間，感覺到心情低落、煩悶、焦慮不安等，只要符合下面的任一項目，就可以尋求心理諮商服務。

1. 想讓自己活得更健康、更好、更有活力。
2. 有人際、心理、家庭、工作、生涯等問題，想找人談談，紓解心中的壓力與不滿。
3. 有憂鬱、失眠、苦惱、焦慮等困擾。
4. 有輕度精神官能症，並穩定用藥中，需要別於藥物之心理支持，並經醫師開具診斷及照會或醫囑者。
5. 週遭的家人、親友、重要他人有前述困擾，或行為偏差的狀況，但不知道如何

協助或因應。

### ◎服務對象&服務內容

凡年滿6歲以上，設籍、居住或工作在臺北市的民眾，由專業的心理師提供諮商服務，與民眾討論與釐清壓力來源或問題癥結，提供個人化的心理健康服務，同時協助您學習心理成長、問題處理與促進心理健康。

### ◎心理師的背景為何？可靠嗎？

社區心理諮商服務的心理師都具有衛生署核發的心理師證照及衛生局核發執業執照，擁有豐富的專業知能和實務經驗，心理師們會以嚴謹、專業的服務態度，秉持尊重與保密的原則，提供一個可靠的支持，陪伴您渡過人生的風雨。

### ◎掛號方式

- 一、現場掛號：上午掛號時間08:30-11:30，下午掛號時間13:30-16:30，請親自到各區健康服務中心門診部掛號處掛號。
- 二、預約排程：於就診前以電話預約方式掛號，並於預約會談時間前15分鐘報到，逾時5分鐘不保留預約時段。
- 三、收費標準：每次諮商需支付掛號費新臺幣50元。若經心理師評估後，需要後續諮商服務時，可以安排後續3次的諮商服務。每次諮商都需要支付掛號費新臺幣50元。

## ◎社區心理諮商服務時間與地點

門診部/掛號電話	診次時間	心理師姓名	地址/網址
信義區門診部 8780-4152	星期一下午	王如	臺北市信義區信義路5段15號 (信義健康服務中心1樓) <a href="http://xyi-tpc.doh.gov.tw">http://xyi-tpc.doh.gov.tw</a>
	星期三下午	李素芬	
文山區門診部 8661-1653 8661-1621	星期三下午	葉翠羽	臺北市文山區木柵路3段220號 (文山健康服務中心1樓) <a href="http://wsh-tpc.doh.gov.tw">http://wsh-tpc.doh.gov.tw</a>
	星期四下午	洪錫井	
中正區門診部 2321-0168	星期二下午	曾光佩	臺北市中正區牯嶺街24號 (中正健康服務中心1樓) <a href="http://zzh-tpc.doh.gov.tw">http://zzh-tpc.doh.gov.tw</a>
	星期四上午	洪錫井	
中山區門診部 2501-3363	星期二下午	康琇喬	臺北市中山區松江路367號 (中山健康服務中心1樓) <a href="http://jsh-tpc.doh.gov.tw">http://jsh-tpc.doh.gov.tw</a>
	星期五下午	陳秀珍	
大安區門診部 2739-0344	星期四下午	王釗文	臺北市大安區辛亥路3段15號 (大安健康服務中心1樓) <a href="http://dan-tpc.doh.gov.tw">http://dan-tpc.doh.gov.tw</a>
	星期五下午	王守珍	
松山區門診部 2765-3147	星期四上午	張正之	臺北市松山區八德路4段692號 (松山健康服務中心1樓) <a href="http://ssh-tpc.doh.gov.tw">http://ssh-tpc.doh.gov.tw</a>
	星期五下午	張慈莉	
南港區門診部 2786-8756	星期一下午	吳孟璋	臺北市南港區南港路1段360號 (南港健康服務中心1樓) <a href="http://nga-tpc.doh.gov.tw">http://nga-tpc.doh.gov.tw</a>
	星期三上午	廖玉花	
大同區門診部 2594-8971	星期二下午	陳祥美	臺北市大同區昌吉街52號 (大同健康服務中心1樓) <a href="http://dto-tpc.doh.gov.tw">http://dto-tpc.doh.gov.tw</a>
	星期四下午	羅昭瑛	
內湖區門診部 2790-8387	星期一下午	劉慧華	臺北市內湖區民權東路6段99號 (內湖健康服務中心1樓) <a href="http://nhu-tpc.doh.gov.tw">http://nhu-tpc.doh.gov.tw</a>
	星期五上午	李昭慧	
士林區門診部 2883-6268	星期二下午	陳瑀婕	臺北市士林區中正路439號 (士林健康服務中心1樓) <a href="http://sli-tpc.doh.gov.tw">http://sli-tpc.doh.gov.tw</a>
	星期三下午	徐盈真	
萬華區門診部 2339-5384	星期二下午	湯素琴	臺北市萬華區東園街152號 (萬華健康服務中心1樓) <a href="http://whu-tpc.doh.gov.tw">http://whu-tpc.doh.gov.tw</a>
	星期三下午	洪利穎	

\*診次時間與心理師姓名，以當日門診掛號櫃檯之訊息為準。

資料來源：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心 <http://mental.health.gov.tw/>

(日期：2006/07/30)

