



## 謝老師愛心園地

警察常因工作具高度危勞性且生活作息不固定，一旦遭遇重大突發事件或生活壓力，將導致生理與心理層面相互影響，平時若無法主動自我照護與尋求專業協助，易使身心健康逐漸耗損，嚴重者恐會誘發各類疾病或自我傷害行為。

本局為服務同仁排解身心問題，設有心理諮商室，委請專業心理師協助調適同仁身心方面之各類問題。同仁如遭遇心理、工作適應或情感等身心困擾，請與本局謝老師辦公室或其他專業身心健康諮商(詢)機構聯繫，以尋求專業及有效之協助。

### 臺北市府警察局「心理諮商服務資源表」

#### 一、臺北市府警察局/謝老師辦公室/身心健康諮詢服務

(一) 服務對象	本局內、外勤單位所屬同仁及眷屬
(二) 服務項目	<ol style="list-style-type: none"><li>1、心理健康及生理衛生適應問題：包括情緒困擾、生活適應不良、自卑、自殺傾向等疏處防止。</li><li>2、家庭困難：包括家庭突發變故、家庭失和等問題引發之情緒失調輔導。</li><li>3、感情困擾：包括交友之障礙，取捨困難、失戀、心理失常等之調適。</li><li>4、一般疑難解答：包括工作、家庭及私人生活上所遭遇之心理疑難問題。</li></ol>
(三) 服務方式	<ol style="list-style-type: none"><li>1、電話諮詢、晤談諮詢。</li><li>2、協助轉介本局心理輔導諮詢委員、委外諮商服務機構或臺北市府員工協談室。</li></ol>
(四) 服務管道	<ol style="list-style-type: none"><li>1、專線電話：0800-081-819</li><li>2、警用電話：2107</li><li>3、自動電話：(02)2370-0115</li><li>4、電子信箱：<a href="mailto:cocl@police.taipei">cocl@police.taipei</a></li></ol>
(五) 本局心理輔導諮詢委員	<ol style="list-style-type: none"><li>1、呂旭立紀念文教基金會：執行長/諮商心理師趙慈慧。</li><li>2、輔仁大學：副教授/臨床心理師黃健。</li><li>3、臺北市教師研習中心：臨床心理師柯書林。</li><li>4、馬偕紀念醫院：淡水院區精神醫學部及自殺防治中心精神醫學部主任/方俊凱醫師。</li></ol>

- 5、初色心理治療所：臨床心理師羅一哲
- 6、初色心理治療所：臨床心理師林昱萱
- 7、初色心理治療所：臨床心理師王佑筠
- 8、初色心理治療所：臨床心理師朱怡苹
- 9、臺北醫學大學：臨床心理師兼講師張維揚
- 10、杏語心靈診所：心理諮詢師李韋蓉

## 二、臺北市政府警察局/委外預約諮商服務方案

### (一) 服務機構

- 機構名稱：**初色心理治療所**  
 機構地址：臺北市中山區吉林路 24 號 10 樓  
 機構資訊：<https://truecolors.com.tw/>  
 預約方式：  
 1、網路：<https://calendly.com/stpctruecolors>  
 2、市內電話：(02)2521-0212  
 3、行動電話：0966-681-521  
 4、Line：<https://line.me/R/ti/p/%40rhf6372s>
- 機構名稱：**中崙諮商中心心理諮商所**  
 機構地址：臺北市大安區忠孝東路三段 54 號 4 樓之一  
 機構資訊：<https://www.counseling.com.tw/>  
 預約方式：  
 1、網路：<https://forms.gle/CSLB8oyo7mwLWP9Y6>  
 2、市內電話：(02)2731-9731  
 3、行動電話：0937-842-731  
 4、Line：<https://lin.ee/pYVvV6S> (Line ID：@g27319731)
- 機構名稱：**天晴診所**  
 機構地址：臺北市士林區中山北路六段 292 號  
 機構資訊：<http://www.skybright.com.tw>  
 預約方式：02-2835-5396、02-2835-5329
- 機構名稱：**擁抱心理諮商所**  
 機構地址：臺北市內湖區成功路四段 32 號 4 樓  
 機構資訊：<https://mental-hug.com.tw/about>  
 預約方式：  
 1、網路：[thisismentalhugs@gmail.com](mailto:thisismentalhugs@gmail.com)  
 2、市內電話：02-8792-0568  
 3、Line：<https://line.me/R/ti/p/%40150irbxs>
- 機構名稱：**振芝心身醫學診所**  
 機構地址：臺北市中山區復興北路 282 號 2 樓  
 機構資訊：<https://www.blossomclinic.com/>

	<p>預約方式：</p> <p>1、網路：<a href="https://www.blossomclinic.com/">https://www.blossomclinic.com/</a></p> <p>2、市內電話：02-2506-9169</p> <p>3、Line：@096jkbbo</p> <p>●機構名稱：<b>初和心理諮商所</b></p> <p>機構地址：臺北市大安區信義路四段 155 號 8 樓</p> <p>機構資訊：<a href="https://www.true-heart.com.tw/index.html">https://www.true-heart.com.tw/index.html</a></p> <p>預約方式：</p> <p>1、信箱：service@true-heart.net</p> <p>2、市內電話：02-2701-3392</p> <p>3、Line：@true_heart</p>
(二)服務特點	<p>1、不用經過單位轉介，由同仁自行預約，個資保密。</p> <p>2、服務流程及內容均採保密作法，晤談資料由諮商機構留存，不提供任何單位，諮商心理師亦不會將個案之姓名及諮商內容告知任何人，落實保密原則。</p>
(三)服務時數	<p>1、晤談時間：每次諮商晤談時間以1小時為原則。</p> <p>2、晤談次數：本局提供每人每年度至多6次（小時）免費諮商服務，超出部分依個人需求自理。</p>
(四)注意事項	<p>1、服務對象為本局內、外勤單位所屬之編制內同仁，預約時請註明身分為「臺北市政府警察局員工」。</p> <p>2、委外預約諮商服務方案係採自行預約方式，且為免費服務，同仁於諮商結束後毋須支付費用。</p> <p>3、可利用公餘或辦公時段（得請「公假」；需完成請假程序）進行諮商，並依約定時間攜帶服務證自行前往。</p> <p>4、經自行預約而連續兩次未到者，該年度諮商機構將不再受理預約。</p> <p>5、同仁結束諮商後應填寫滿意度調查表，填寫後請自行彌封交由心理諮商機構回收。</p>

### 三、臺北市政府/員工協談室

(一) 服務資訊	<a href="https://dop.gov.taipei/cp.aspx?n=28BFF7F14431C7CB">https://dop.gov.taipei/cp.aspx?n=28BFF7F14431C7CB</a>
(二) 服務時數	<p>1、個別協談：臺北市政府員工每人每年度有 <u>6</u> 小時免費協談時數。</p> <p>2、團體協談：臺北市政府各機關單位每年度有 <u>6</u> 小時免費協談時數。</p>
(三) 協談議題	<p>1、職場問題：包含管理諮詢、職場適應、工作及生活壓力調適、職場人際關係、生涯規劃等。</p>

	2、生活問題：包含情緒困擾、親職教育、家庭變故或失和、感情困擾、人際關係等。
(四) 預約方式	1、市內電話：(02)2345-1995 2、電子郵件： <a href="mailto:1995@mail.taipei.gov.tw">1995@mail.taipei.gov.tw</a> 3、聯絡人：心理輔導員項慶武
(五) 服務時間	1、以協談者申請時間為主，可於下班時間進行。 2、上班時間接受協談輔導，得以公假辦理登記。
(六) 注意事項	1、服務對象為臺北市政府所屬之編制內員工。 2、員工協談室地址：臺北市政府市政大樓12樓南區(請至台北富邦銀行對面中央南區電梯搭乘上樓)。 3、預約協談後如需變更協談時間，請於24小時前通知員工協談室，以避免資源浪費。 4、使用完6次諮商後， <u>後續依心理諮商師評估如有需求時，將轉介至臺北市立聯合醫院「員工協助暨關懷專案辦公室」繼續提供諮詢服務</u> ，或協助其透過外部資源繼續進行諮商服務；另年底前亦會主動與當事人聯繫，以瞭解其後續身心健康狀況，如其仍有協談服務之需求，於次年度一開始便繼續安排。

#### 四、其他身心健康專業諮詢及檢測資源 (請參考運用)

(一) 諮詢專線	1、 <b>安心專線：1925</b> (24小時服務) 2、 <b>生命線：1995</b> (24小時服務) 3、 <b>內政部警政署關老師愛心服務專線：0800-615-885</b> (幫幫我) 4、張老師：1980 (週一至週六9:00~21:00、週日9:00~17:00) 5、家庭照顧者關懷專線：0800-507-272 (週一至週五9:00~17:00) 6、男性關懷專線：0800-013-999 (每日9:00~23:00) 7、家庭教育諮詢專線：412-8185 (市話直撥、手機加02；週一至週六9:00~12:00、14:00~17:00；週一至週五18:00~21:00) 8、生活調適愛心會(臺北總會)：(02)2759-3178 (週一至週五09:00~12:00、13:00~16:00；週六09:00~12:00) 9、法律扶助基金會專線：412-8518 (市話直撥、手機加02) 10、銀行公會債務協商專線：(02)8596-1629
(二) 情緒檢測	●臺灣自殺防治協會 <a href="https://www.tsos.org.tw/">https://www.tsos.org.tw/</a> 提供「心情溫度計 APP」免費下載，除心情檢測及分析建議，亦提供全國心理衛生資源及心理健康秘笈(系列電子書)。 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=tw.org.tsos.b">https://play.google.com/store/apps/details?id=tw.org.tsos.b</a>



[srs&hl=zh\\_TW&gl=US](#)

●董氏基金會 <https://www.jtf.org.tw/>

提供「憂鬱檢測 APP」免費下載；此外，亦提供「心情日記」、「紓壓 DIY」及「求助資源」等資訊。

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.JTF.GloomyExamApp&hl=zh\\_TW&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.JTF.GloomyExamApp&hl=zh_TW&gl=US)

## 五、臺北市立聯合醫院附設門診部/社區心理諮商門診 (自費、自假，請參考運用)

(一) 使用方式	1、自費：掛號費 <u>50</u> 元 + 諮商費 <u>200</u> 元，合計 <u>250</u> 元。 2、優惠： 持「精神專科醫師」開立之高風險個案優免轉介單或具低收入戶證明文件、各科別重大傷病卡、身心障礙手冊者，僅需負擔掛號費 <u>50</u> 元。
(二) 預約方式	1、臺北市立聯合醫院 客服電話：1999轉888 〈外縣市請撥 (02)2555-3000〉 網路掛號： <a href="https://webreg.tpech.gov.tw/">https://webreg.tpech.gov.tw/</a> 2、臺北市政府衛生局社區心理衛生中心 諮詢電話：(02)3393-7885(請幫幫我) 諮詢服務時間：每週一至週五9:00AM-22:00PM 傳真：(02)3393-6588 網址： <a href="https://mental-health.gov.taipei">https://mental-health.gov.taipei</a>
(三) 注意事項	1、服務地點：臺北市立聯合醫院各區附設門診部。 2、掛號方式：請於門診服務時段內事先以電話預約。 3、掛號時間：上午08:30-11:30、下午13:30-16:30。 【臺北市政府衛生局社區心理衛生中心門診部僅限週二及週五：下午13:30-16:30、夜間17:00-20:00】 4、每次諮商時間為 <u>30</u> 分鐘。 5、臺北市立聯合醫院附設門診部及社區心理諮商門診所，將不定期更新心理師及門診相關資訊，就診前請先參閱官網公告。
(四) 門診資訊	請參閱下列附表。

臺北市立聯合醫院附設門診部社區心理諮商門診  
心理師服務時段表

門診部	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午
信義區	李玢芬 疾病/照顧者壓力管理與調適									魏璋雲 原生家庭經驗整合/創傷治療/人際關係
文山區 政大				李素玲 人際壓力/抒解/生涯議題				蘇珊筠 男性/長者諮詢、家庭/親屬情緒議題		呂嘉寧 人際與家庭/性別議題
中正區				李宜靜 長期照顧/溝通/壓力管理						
中山區			陳秀珍 憂鬱症/精神疾患/心理治療		朱鳳韻 兒少成長/溝通、人際、親屬適應		葛政鋒 自我/人際/情緒成長			
大安區		王劍文 焦慮與情緒調節		蔡雪月 兒少暨家庭治療					許瑞紋 壓力與情緒調節/關係創傷與修復	
松山區									唐盛盛 情緒壓力/自我人際/工作職涯	
南港區				邱鳳恩 親職/伴侶/長期情緒/生涯		廖玉花 伴侶與家庭諮詢		林佩瑛 情緒/人際/壓力調適		
大同區		王淳弘 身心整合與探索	余信珠 兒童青少年/老年醫學	劉瑞珊 自我/人際/情緒/生涯/感情						
內湖區				廖玲儀 親職壓力/人際情緒				洪美瑋 生涯/人際/失學/學期調適		
士林區		張莉英 情緒困擾、婚姻與家庭		劉恕穎 婚姻伴侶、兒少暨親職議題			洪凌豪 憂鬱焦慮症/職涯/婚姻諮詢			
萬華區			曾光佩 身心溝通與疾患/親職溝通與家庭諮詢			王英如 全方位諮詢/台灣諮詢				
北投區		柯書林 親職改善/身心疾患							呂依真 長期照顧/憂鬱症/情緒諮詢	
			星期二				星期四			
		下午 1	夜診 1	夜診 2	夜診 3		下午 1	夜診 1	夜診 2	夜診 3
社區心理衛生中心		白寶鳳 壓力情緒管理/親職諮詢	林德慧 情緒困擾/溝通/高壓/強迫	林易安 憂鬱焦慮/人際/親職改善	張正之 憂鬱/焦慮/木子心/身心抒解		蔣美華 正念情緒抒解/關係界線	林惠蓉 人際情緒/壓力調適	陳思誠 人際關係與交際/睡眠與壓力管理	陳正嘉 身心疾患/情緒壓力/生涯規劃

\*除心理師特色專長，各門診均可提供一般身心壓力諮詢；另可提供英語諮詢者為：柯書林、王淳弘。

聯絡資訊

門診部	電話	地址	場所
信義區門診部	8780-4152 #2	大道路 116 號	*各區健康服務中心 1 樓 (原衛生所)
文山區政大門診部	8237-7441, 8237-7444	指南路 2 段 117 號	
中正區門診部	2321-0168 (週二)	牯嶺街 24 號	
中山區門診部	2501-3363	松江路 367 號	
大安區門診部	2739-0997	辛亥路 3 段 15 號	
松山區門診部	2765-3147	八德路 4 段 692 號	
南港區門診部	2786-8756	南港路 1 段 360 號	
大同區門診部	2594-8971	昌吉街 52 號	
內湖區門診部	2790-8387	民權東路 6 段 99 號	
士林區門診部	2883-6268 #14	中正路 439 號	
萬華區門診部	2339-5384	東園街 152 號	
北投區門診部	2891-2670 #9	新市街 30 號 5 樓	
社區心理衛生中心	3393-6779 #10 (週二/週四:下午及夜診)	金山南路 1 段 5 號	

\*診次時間與心理師姓名以當日門診掛號櫃檯之訊息為主

# 心情便利通 心理師就在你家旁

不管是親子管教、夫妻婚姻、容易緊張焦慮、失眠等困擾，還是周遭親友心情憂鬱有想不開的念頭，都歡迎您來尋求心理師的協助。民眾可以到住家附近的健康服務中心進行一對一的心理諮詢，大幅縮短至醫院就診所需的交通與等待時間，是全國首創的便民服務喔！

- ◎**服務時間**：每次諮商時間為 30 分鐘，診次時間如門診時段所示。
- ◎**服務地點**：台北市立聯合醫院各區附設門診部，詳細地址如聯絡資訊所示。
- ◎**掛號時間**：各門診部上午 08:30-11:30、下午 13:30-16:30 (中正區門診部：僅周二)。  
心衛中心門診部為周二及周四：下午 13:30-16:30、夜間 17:00-20:00。
- ◎**預約方式**：請於各門診部服務時間，事先以電話預約；或於本院網站預約掛號。
- ◎**收費方式**：
  - 一般民眾：掛號費 50 元+自費諮商費 200 元(註)，合計 250 元。  
(註)自 102 年 6 月 1 日開始「諮商費用」採取兩階段收費，年度累計第 1~8 次自費諮商，仍維持諮商費用 200 元；年度累計第 9 次開始的自費諮商費用調整為 288 元。
  - 優惠民眾：掛號費 50 元，免自費諮商費，合計 50 元。(優惠民眾指持有高風險個案優免轉介單、低收入戶證明文件、各科別重大傷病卡、或身心障礙手冊之民眾)。

## ★社區心理諮商服務 Q & A ★

### ※什麼是心理諮商？

簡單的說，就是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。

### ※我沒有精神疾病，我有需要接受心理諮商嗎？

接受心理諮商不表示就有精神疾病，只要您符合下面任一項目，我們都歡迎您！

- 1：想讓自己活的更健康、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，穩定用藥中，需有別於藥物之心理支持，經醫師開具診斷及照會醫囑者。
- 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。

### ※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。

### ※我在諮商過程中會說很多我隱私的事情，會不會有洩漏的危險？

遵守職業道德與專業倫理，是每一位心理師必須依循的規範，除了內容涉及當事人及他人的生命安全外，諮商的内容將一律保密。