

從心開始

新移民手冊



臺北市政府衛生局

廣告

從心開始

新移民心理健康宣導文章

不知道來到台灣前，您對這裡的新生活有什麼期待？而來到台灣後，這裡的一切有沒有跟您想像中的一樣呢？是不是會覺得，結婚這件事情，有時候也會帶來一些困擾？

其實很多人都一樣，在家庭裡要面對夫妻吵架、長輩壓力、管教小孩、做家事，還要煩惱錢的事，光是這些就讓人覺得心情不好了，而剛來到台灣的您，還有可能會遇到想家、語言不通、習慣不同，甚至是受到不公平的待遇這些令人覺得好委屈的情況。您有可能會覺得孤單、不知道找誰訴說；或是覺得算了，也沒辦法解決。而我們現在想告訴您，您的心情很重要，我們一起來想辦法解決！



現在，先讓我們一起來觀察一下，在您覺得心情不好的時候，有沒有發生一些身體不舒服的情況呢？像是胸口悶悶的不舒服、肚子痛、常常感冒，吃也吃不好、睡也睡不好，甚至有時候莫名地就會掉眼淚……等。





如果您或者您身邊的好友有這樣的情況，或許可以試試下面這些方式來讓自己開心一點！在來這裡之前，您有沒有喜歡的音樂？常做的運動？一直以來的宗教或信仰？重新開始這些會讓您心情美好的事物吧！如果想不到，那要不要嘗試看看聞聞好聞的味道、在溫暖的陽光中伸展身體、吃一些堅果類的食物呢？

當然，還有一點很重要的是，找要好的朋友、家人聊聊天，也能化解一些心中那種悶悶的感覺喔！



如果試過了這些方法，您還是覺得心情很不好，或是不知道要找誰聊聊好，可以找下面的這些地方或是電話來尋求幫助，讓我們一起來想辦法讓您在台灣的新生活變得幸福美好吧！

臺北市府衛生局社區心理衛生中心

提供心理衛生服務諮詢與轉介、團體成長課程、高風險個案心理諮商、災難心理衛生服務、心理健康專業人員培訓、心理健康促進講座。

諮詢電話：(02) 3393-7885
行政電話：(02) 3393-6779

地址：臺北市中正區金山南路一段5號



臺北市社區心理衛生中心-傾聽each來



心理衛生中心LINE

新移民心理諮商服務

臺北市府衛生局 社區心理衛生中心	(02) 3393-6779轉23	臺北市中正區金山南路一段5號
財團法人臺北市 賽珍珠基金會	(02) 2504-8088轉26	臺北市中山區長春路232號4樓
社團法人臺灣新住民 家庭成長協會	(02) 2369-1001	臺北市中正區和平西路一段56號 4樓之5

服務形式：由心理師及通譯員進行一對一或是一對家庭的談話討論

收費方式：新住民朋友「無須負擔任何費用」

服務時間及內容依機構公告為準

診 所	電 話	地 址
蘭心診所	2351-5995	臺北市中正區南昌路二段11號
臺北市立聯合醫院附設精神科門診	3393-6779	臺北市中正區金山南路一段5號
心禾診所	2750-6122	臺北市中山區復興北路92號11樓之1
永康身心診所	2358-1818	臺北市中正區金山南路一段127號
平安身心精神科診所	2368-0055	臺北市中正區羅斯福路三段218號
醫療財團法人徐元智先生 醫藥基金會遠東聯合診所	2311-1525	臺北市中正區永綏街8至14號
夏凱納生活診所	2555-8313	臺北市大同區五原路15號、19號2樓
澄心診所	2523-0480	臺北市中山區中山北路二段82號2樓
黃雅芬兒童心智診所	2567-5690	臺北市中山區南京西路5之1號12樓之1

診 所	電 話	地 址
孫睿亮診所	2392-6233	臺北市中正區金山南路1段121號
中崙聯合診所	2771-1501	臺北市中山區八德路2段303號
双悅診所	2760-9122	臺北市松山區南京東路5段324號
福全身心科診所	2332-7712	臺北市萬華區中華路二段600號
石牌鄭身心醫學診所	2822-9183	臺北市北投區石牌路一段69號1、2樓
社子安心診所	2813-6622	臺北市士林區延平北路5段76號
鈺璽診所	2509-5569	臺北市中山區南京東路二段132號4樓
微煦心靈診所	2531-2626	臺北市中山區中山北路二段39巷6號2樓之1
慶生診所	2596-3456	臺北市中山區林森北路561號2樓之7
黃偉俐診所	2511-4123	臺北市中山區天津街37號2樓
李政洋身心診所	2762-0086	臺北市松山區三民路84號
邱楠超診所	2570-2296	臺北市松山區延吉街20號1樓
晴天身心精神科診所	8771-6545	臺北市大安區延吉街135之3號2樓
自體心理診所	2775-4121	臺北市大安區延吉街153之9號3樓
光慧診所	2755-5627	臺北市大安區復興南路二段176號
主愛心靈診所	2365-1224	臺北市大安區羅斯福路三段283巷14弄6號
宇寧身心診所	2708-0706	臺北市大安區復興南路二段6號3樓
昱捷診所	2700-2709	臺北市大安區信義路三段202號9樓之2
敦南心診所	2733-1995	臺北市大安區樂利路109號
光能身心診所	2721-4322	臺北市大安區忠孝東路四段15號8樓
曾醫師診所	2709-2633	臺北市大安區延吉街233巷9號5樓
杏語心靈診所	2721-1526	臺北市大安區敦化南路一段200號1206室
馨思身心精神科診所	3393-3030	臺北市大安區信義路二段208號7樓之1
林青穀家庭醫學科診所	2731-7557	臺北市大安區大安路一段2-1號
尹書田醫療財團法人 書田泌尿科眼科診所	2369-0211	臺北市大安區建國南路二段276號
萬華身心精神科診所	2308-8878	臺北市萬華區和平西路三段142號
松德精神科診所	8789-4477	臺北市信義區松德路108號
新佑泉診所	2346-5772	臺北市信義區忠孝東路五段508之4號
伯特利身心診所	2720-0938	臺北市信義區仁愛路四段458號
聿康診所	8786-7727	臺北市信義區忠孝東路五段250號2樓
信義身心精神科診所	2758-0988	臺北市信義區莊敬路437號
天母康健身心診所	2837-8787	臺北市士林區德行西路100號
天晴診所	2835-5329	臺北市士林區中山北路六段292號
奇岩身心診所	2891-9008	臺北市北投區中央南路一段191、193號
國泰醫療財團法人內湖國泰診所	8797-2121	臺北市內湖區瑞光路504、506號
夏一新身心精神科診所	8792-8213	臺北市內湖區成功路三段143號4樓
誠康診所	2657-2585	臺北市內湖區內湖路一段585號
木柵身心診所	2930-1550	臺北市文山區辛亥路4段246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

臺北市立聯合醫院附設門診部社區心理諮商服務聯絡資訊

門 診 部	電 話	地 址
○ 信義區門診部	8780-4152	信義路5段15號
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 週二上/下午	牯嶺街24號
○ 中山區門診部	2501-3363	松江路367號
○ 大安區門診部	2733-5831#111(配合一般門診時間) 僅週二/週四上午、週五上/下午	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	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	新市街30號5樓
社區心理衛生中心	3393-6779 #10	金山南路1段5號

○ 在各區健康服務中心1樓(原衛生所)

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 上午08:30-11:30、下午13:30-16:30

心衛中心門診掛號時間：下午13:30-16:30

文山區政大門診部&心衛中心夜間門診掛號：17:00-20:00

(目前夜間門診僅限文山區政大門診部以及心衛中心)。

掛號方式 現場掛號或電話預約皆可。

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)。



臺北市立案之心理諮商所及心理治療所相關資訊		
可言心理諮商所	02-23887802	臺北市中正區忠孝西路一段50號13樓
宇聯心理治療所	02-25565255	臺北市大同區承德路二段75巷5號1樓
愛的心理諮商所	02-25452253	臺北市中山區復興北路178號4樓之9
一二心理諮商所	0932-151618	臺北市中山區南京東路二段176號11樓
馨培心理治療所	02-25670167	臺北市中山區民生西路16號3樓之2
亞和心理諮商所	0978-997224	臺北市中山區長安東路二段189號7樓之8
長青木心理諮商所	02-25075997	臺北市中山區復興北路280巷10弄1號1樓
初色心理治療所	02-25210212	臺北市中山區吉林路24號10樓
頭陀心理諮商所	02-27423684	臺北市松山區八德路四段650號13樓之12
傳心心理治療所	02-25789720	臺北市松山區南京東路四段106號5樓
毛蟲藝術心理諮商所	02-27551338	臺北市大安區信義路三段202號6樓之1
中崙諮商中心心理諮商所	02-27319731	臺北市大安區忠孝東路三段54號4樓之1
心靈之美心理治療所	0916-199507	臺北市大安區辛亥路一段84號2樓
天力亞太心理諮商所	02-23770993	臺北市大安區復興南路二段293-3號7樓之2
拉第石心理諮商所	02-27527588	臺北市大安區新生南路一段103巷9之1號
格瑞思心理諮商所	02-23254648	臺北市大安區信義路四段265巷21弄26號
聯合心理諮商所	02-27766200	臺北市大安區光復南路346巷23號4樓
暖煦聯合心理治療所	02-27327827	臺北市信義區基隆路二段149-49號11樓
羅吉斯心理諮商所	02-29350804	臺北市文山區景興路258號9樓
淨開心心理治療所	02-23660060	臺北市大安區和平東路1段218號5樓之1
余老師心理治療所	02-29330016	臺北市文山區景華街121巷4號2樓
福樂心理治療所	0919-517774	臺北市大安區信義路4段58號8樓之2
啟宗心理諮商所	02-23563980	臺北市中正區羅斯福路2段66巷2號11樓
利伯他茲台北心理諮商所	02-29361183	臺北市文山區木柵路2段62號2樓
心曦心理諮商所	02-23675018	臺北市中正區南昌路2段206號7樓
點亮心燈諮商中心心理諮商所	02-27849528	臺北市大安區復興南路1段253巷8號10樓之3
璞成心遇空間心理諮商所	02-25533882	臺北市大同區民權西路108號10樓之1

臺北市精神醫療資源			
精 神 醫 療 院 所		電 話	地 址
長庚醫療財團法人台北長庚紀念醫院		2713-5211	松山區敦化北路199號
博仁綜合醫院		2578-6677	松山區光復北路66-68號
基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院		2771-8151#2692	松山區八德路二段424號
三軍總醫院松山分院附設民眾診療服務處		2764-2151	松山區健康路131號
培靈醫院		2760-6116	松山區八德路四段355號
國泰醫療財團法人國泰綜合醫院		2708-2121	大安區仁愛路四段280號
中心診所醫療財團法人中心綜合醫院		2751-0221	大安區忠孝東路四段77號
臺 北 市 立 聯 合 醫 院	松德院區	2726-3141#2602	信義區松德路309號
	中興院區	2552-3234#2102	大同區鄭州路145號
	仁愛院區	2709-3600#5245	大安區仁愛路四段10號
	陽明院區	2835-3456#6865	士林區雨聲街105號
	忠孝院區	2786-1288#8762	南港區同德路87號
	和平婦幼院區	2388-9595#8431	中正區中華路2段33號
	林森中醫昆明院區	2591-6681	中山區林森北路530號
財團法人臺灣基督長老教會馬偕紀念社會事業基金會馬偕紀念醫院		2543-3535	中山區中山北路二段92號
中國醫藥大學附設醫院臺北分院		2791-9696	內湖區內湖路二段360號
三軍總醫院附設民眾診療服務處		8792-3311	內湖區成功路二段325號
新光醫療財團法人 新光吳火獅紀念醫院		2833-2211	士林區文昌路95號
三軍總醫院北投分院附設 民眾診療服務處		2895-9808	北投區新民路60號
臺北市立關渡醫院 委託臺北榮民總醫院經營		2858-7000	北投區知行路225巷12號
醫療財團法人辜公亮基金會 和信治癌中心醫院		2897-0011	北投區立德路125號
振興醫療財團法人振興醫院		2826-4400#3536	北投區振興街45號
臺北榮民總醫院		2871-2121	北投區石牌路二段201號
臺北醫學大學附設醫院		2737-2181#3666	信義區吳興街252號
國立台灣大學醫學院附設醫院		2312-3456	中正區中山南路8號
國立台灣大學醫學院附設醫院兒童醫院			
臺北市立萬芳醫院		2930-7930	文山區興隆路三段111號
西園醫院		2307-6968	萬華區西園路二段270號
台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人 馬偕兒童醫院		2543-3535	中山區中山北路2段92號