



臺北市政府衛生局新聞稿

發稿單位：心理衛生科
發稿日期：114年10月13日
發稿時間：9時30分
聯絡人：江曉娟科長
聯絡電話：(02)2720-8889 轉
1883
聯絡手機：0979-305-195
頁數：2頁

當 AI 遇上心理：專業守護不缺席

隨著人工智慧 (AI) 在日常生活中廣泛應用，許多心理健康相關的 AI 產品，如情緒聊天機器人、心理測驗程式、壓力管理 App 等，已逐漸被大眾廣泛運用，加上 AI 便利、隱私及不帶評價的特性，越來越多人選擇與 AI 聊天，談論那些難以啟齒的煩惱。臺北市政府衛生局提醒市民，AI 雖能成為心理健康促進的輔助工具，但並不能取代專業醫師或心理師的評估與治療。

臺北市立聯合醫院松德院區賴柔吟精神科醫師指出，AI 雖然提供便利、即時的回應，但對於習慣使用聊天機器人的民眾，建議仍要注意以下事項：

1. AI 只是「程式工具」，不是「真實的朋友」：AI 的回應，只是程式設計的反應，不具有真實的感情與同理心，更不能取代現實生活的人際互動。



2. **使用 AI，仍要保有批判性思維：**相關社會事件跟研究都顯示 AI 也會犯錯，所以對於 AI 所提供的身心健康建議，都必須經過思考及判斷。
3. **AI 無法診斷疾病：**AI 並非醫療專業人員，僅能提供文字參考，若有長期失眠、情緒低落或出現自傷想法，仍需立即就醫。
4. **要建立「真人」的求助清單：**當心情鬱悶或有任何傷害自己的想法時，「不要」求助 AI！請聯繫朋友、家人、老師或撥打「1925 安心專線」、「1999 轉 8858 幫幫我吧」諮詢專線，讓「真人」協助您。
5. **避免過度依賴：**AI 只是輔助工具，而非唯一的心理支持來源，真正的心理治療，仍需要專業醫療團隊的評估與介入。

臺北市衛生局提醒您，如果有心理困擾或心理諮詢的需求，除了本市 12 行政區 13 據點提供社區心理諮商門診(含青少年心理諮商特約門診)及青壯世代心理健康支持方案外，本市「社區心理衛生中心」亦可為您提供心理諮詢及專業心理支持服務。如有需求，請撥打 3393-7885 洽詢。



社區心理諮商門診掛號



青壯世代心理健康支持方案