



心理諮詢預約



心情留言板



IG



FB



PODCAST



各中心資訊

服務時間：每週一至週五

上午8：00-12：00，下午1：00-5：00

蘆竹區社區心理衛生中心

電話：03-3134995

傳真：03-3235995

地址：桃園市蘆竹區大新路68號

桃園區社區心理衛生中心

電話：03-3360102

傳真：03-3340321

地址：桃園市桃園區崇法街6號1樓

八德區社區心理衛生中心

電話：03-3656995

傳真：03-3650543

地址：桃園市八德區豐田二路23號、25號

楊梅區社區心理衛生中心

電話：03-4811580

傳真：03-4811330

地址：桃園市楊梅區金龍二路1號1樓

平鎮區社區心理衛生中心

電話：03-4031153

傳真：03-4031193

地址：桃園市平鎮區大興街66巷35號3樓

別讓
快樂
快來

心靈充飽



心理健康，

從在意自己的感受開始

心理健康不是遙遠的話題，也不只是「生病」的時候才需要關注，它其實和我們每天的生活都息息相關——當我們煩惱工作、人際相處、親子溝通、情感拉扯，那些時而緊繃、時而低落的情緒，都是生活給我們的訊號，提醒我們該停下來，照顧一下自己的心。

照顧心理健康，不需要特別的儀式，有時只是一杯早晨的咖啡、一場好好說話的對話、一次深呼吸，或是一個願意傾聽的陪伴。學會理解情緒、接納自己，也是一種溫柔的力量。

桃園社區心理健康生中心深耕社區每個角落，陪您一起面對生活的壓力與挑戰，

讓「心理健康」成為生活的一部分，讓關心自己，變成一件自然的事。

服務內容

- 心理衛生宣導與講座
- 心理衛生問題諮詢(商)
- 社區精神障礙者職能訓練與護理衛教
- 自殺個案、精神障礙者、多重議題個案服務
- 辦理安心團體或精神障礙照顧者支持團體
- 提供相關資源轉介

專業服務人員

- 諮商心理師：
提供心理輔導與情緒支持服務
- 臨床心理師：
提供心理評估、心理諮商與治療服務
- 職能治療師：
提供職能諮詢，日常生活安排與再造
- 護理師：
精神醫療護理諮詢與衛教
- 心理輔導員：
中心行政管理與初級宣導活動安排
- 心衛社工、關懷訪視員：
提供精神障礙者、自殺通報及多重議題個案關懷支持，視需求協助資源連結

心情溫度計 (簡式心理健康量表BSRS-5)

1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難	0	1	2	3	4

譬如難以入睡，易醒或早醒

★有自殺想法 0 1 2 3 4

請撥打1925、1995專人24小時陪伴您

自殺想法為2分以上：
建議尋求心理衛生中心專業輔導或身心科協助

分

心情溫度計得分說明

- 0-5分：
為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 6-9分：
為輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 10-14分：
為中度情緒困擾，建議尋求心理衛生中心或接受專業諮詢。
- 15分以上：
為重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求心理衛生中心專業輔導或身心科治療。