

桃園市社區心理衛生中心



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：03-2151200
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

廣告

別讓快樂逃跑 快來心靈充飽



桃園市政府衛生局
TAOYUAN CITY GOVERNMENT



桃園市政府衛生局
社區心理衛生中心
Taoyuan City Community Mental Health Center

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、
一場好好說話的對談、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。

桃園社區心理衛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)



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

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。