

## 服務內容

- 心理健康諮詢服務
- 憂鬱症防治
- 自殺防治諮詢與個案管理服務
- 辦理災難心理衛生業務
- 精神疾病、精神衛生諮詢服務
- 毒品危害防制諮詢與個案管理服務
- 個案網絡資源連結及轉介
- 家暴防治諮詢、性侵害防治諮詢
- 酒癮防治諮詢
- 珍愛生命守門人教育訓練與推廣
- 心衛志工培訓

## 服務時間 (例假日休息)

• 星期一至星期五 8:00-12:00 • 13:30-17:30

## 電話、地址

- 林森辦公室 臺南市東區林森路一段418號  
諮詢專線：(06) 267-9751轉3202-3206
- 東興辦公室 臺南市新營區東興路163號  
諮詢專線：(06) 635-7716轉161-164

## 其他服務專線

- 酒癮諮詢專線 林森(06) 260-8365  
東興(06) 635-7716轉172
- 戒毒成功專線 0800-770-885

## 心安才有平安

當有心情鬱卒、想不開時，請撥打

24小時免費安心專線

**0800-788-995**

(請幫幫 救救我)

臺南市政府衛生局 關心您

# 關愛自己 從心出發

用愛 ♥ 希望與專業  
協助您找到心靈的出口

臺南市政府  
社區心理衛生中心  
關心您

廣告

## 您我都是珍愛生命守門人

### 守門人定義

指有意願並有機會協助與關懷他人，以預防自殺事件發生之人。

### 守門人可以做什麼？

守門人扮演著『關懷、支持』的角色，能夠在對方最需要關心的時候看到當事人所發出求救的訊息，也能在最需要的時間點給予鼓勵並提供資源協助，陪伴當事人度過想不開的低潮期。

請牢記守門人 1 2 3 步驟

**1 問** 主動關懷與積極傾聽  
發現警訊就關心並測心情溫度計

**2 應** 適當回應與支持陪伴  
接納支持有希望開放了解不責備

**3 轉介** 資源轉介與持續關懷  
適當資源作轉介陪伴求助常關懷

## 認識自殺迷思

### 錯誤迷思

### 實際上

喊著要自殺的人只是說說，或想引起他人注意，不會真的去做。

討論自殺的人確實可能採取行動，旁人應嚴肅看待這些求助訊號。

自殺的人一心一意求死。

想自殺的人並非真的想死，大部分想結束的是本身的痛苦，而非結束生命。

當情緒變好時，危機也就結束了。

若已決定採取自殺計畫，可能表面上顯得較平靜。

與透露自殺念頭的人談論自殺，反而會促成自殺的行為。

談論自殺並不會促進自殺的想法，您的關心及傾聽，可以幫助減輕憂鬱與恐懼。

想要自殺的人都是心理上有疾病。

有自殺念頭不是單一原因所導致，自殺不等於精神疾病。

## 精神醫療院所資源

機構名稱	地址	電話
國立成功大學醫學院 附設醫院	臺南市北區勝利路138號	(06)2353535
行政院衛生署臺南醫院	臺南市中西區中山路125號	(06)2200055
郭綜合醫院	臺南市中西區民生路二段22號	(06)2221111
台南市立醫院	臺南市東區崇德路670號	(06)2609926
台灣基督長老教會 新樓醫療財團法人 台南新樓醫院	臺南市東區東門路一段57號	(06)2748316
臺南市立安南醫院	臺南市安南區長和路二段66號	(06)3553111
奇美醫療財團法人 奇美醫院台南分院	臺南市南區樹林街二段442號	(06)2228116
奇美醫療財團法人 奇美醫院	臺南市永康區中華路901號	(06)2812811
高雄榮民總醫院 臺南分院	臺南市永康區復興路427號	(06)3125101
行政院衛生署 嘉南療養院	臺南市仁德區中山路870巷 80號	(06)2795019
財團法人台灣省 私立臺南仁愛之家 附設精神療養院	臺南市新化區中山路20號	(06)5902336
台灣基督長老教會 新樓醫療財團法人 麻豆新樓醫院	臺南市麻豆區小埤里苓子林 20號	(06)5702228
行政院衛生署新營醫院	臺南市新營區信義街73號	(06)6351131
奇美醫療財團法人 柳營奇美醫院	臺南市柳營區太康里201號	(06)6226999
行政院衛生署新營 醫院北門分院	臺南市北門區中樞里溪底寮 56之3號	(06)7862410

## 精神科診所資源

機構名稱	地址	電話
蕭文勝診所	臺南市東區東門路二段205號	(06)2755088
蔡明輝診所	臺南市東區崇學路176號	(06)3369595
胡崇元活泉診所	臺南市東區崇德路2之1號	(06)2681600
王盈彬精神科診所	臺南市東區崇善路406號1樓	(06)2600661
春暉精神科診所	臺南市東區長榮路二段43號	(06)2373888
心樂活診所	臺南市東區凱旋路39號1樓	(06)2383636
林忠義診所	臺南市東區崇信街138號1樓	(06)3310686
羅信宜精神科診所	臺南市北區長榮路四段141號	(06)2002268
許森彥精神科診所	臺南市北區育德路466號1、2樓	(06)2513283
殷建智精神科診所	臺南市北區公園北路152號2樓之1	(06)2810008
林日光診所	臺南市北區長榮路四段152號	(06)2376506
翁桂芳精神科診所	臺南市中西區民權路1段14號	(06)2217070
韓內兒科診所	臺南市中西區民權路2段299號	(06)2222303
自在身心診所	臺南市中西區府前路1段194號1樓	(06)2218003
欣悅診所	臺南市南區夏林路101號1樓	(06)2283065
安平診所	臺南市安平區安平路23號	(06)2267939
吳吉得診所	臺南市安南區安和路五段280號	(06)3563342
仁享診所	臺南市永康區永大路二段970號	(06)2719351
心寬珍所	臺南市永康區中華路199號1樓	(06)3131212
麥田身心診所	臺南市永康區復國一路365號1-2樓	(06)2311229
陳俊升精神科診所	臺南市新營區三民路76-8、9號	(06)6335025
林晏弘診所	臺南市新營區中山路70號	(06)6336500
晴光診所	臺南市善化區大成路202號1樓	(06)5856629

## 心理諮商所、心理治療所

機構名稱	地址	電話
自然就好心理諮商所	臺南市東區慶東街214號1樓	(06)2752858
元品心理諮商所	臺南市東區府連東路53號4樓	(06)2757691
李慧芳心理治療所	臺南市東區崇德17街73-1號1樓	0921-126-862
上善心理治療所	臺南市中西區中成路22號3樓	(06)2212270
寬欣心理治療所	臺南市中西區民權路二段216號1樓	(06)2219908
看見光亮心理諮商所	臺南市北區和緯路二段205號1、2樓	(06)2526733
黃昭蕙心理治療所	臺南市安平區永華二街183號1樓	(06)2977769
微笑永康心理諮商所	臺南市永康區東橋里東橋五路77號2樓	(06)3036421

## 認識憂鬱症

### Q 什麼是憂鬱症？

憂鬱是一種正常的情緒，人遇到挫折、失落、不如意，難免會悶悶不樂，但是如果鬱悶的情緒過於嚴重，持續的時間過久，而無法拉回、失去控制，就要小心可能是憂鬱症的可能。依照目前診斷憂鬱症的標準(DSM-IV)共有九個症狀，如一個人至少有五個症狀以上，持續時間超過兩週，大部分的時間皆是如此，就要小心可能罹患了憂鬱症，建議尋求專業精神科醫師進一步協助。

### ！這些症狀包括：

- 憂鬱情緒：快樂不起來、煩躁、鬱悶
- 興趣與喜樂減少：提不起興趣
- 體重下降(或增加)：食慾下降(或增加)
- 失眠(或嗜睡)：難入睡或整天想睡
- 精神運動性遲滯(或激動)：思考、動作變緩慢
- 疲累失去活力：整天想躺床、體力變差
- 無價值感或罪惡感：覺得活著沒意思、自責難過等負面想法
- 無法專注、無法決斷：思考遲緩、矛盾猶豫、無法專心
- 反覆想到死亡，甚至有自殺意念、企圖或計畫

### Q 罹患憂鬱症該怎麼治療？

#### ！憂鬱症的治療主要分為兩部分：

- 一、憂鬱症藥物治療，這幾年有很大的進步。新一代的抗憂鬱藥物，可以改善大腦血清素、或是正腎上腺素的調節分泌，副作用很少，效果在固定使用後1-2週心情就開始改善，3-4週情緒就幾乎回到水平。
- 二、心理治療，主要是提供心理支持，以認知改變為取向。支持性的心理治療，是給予患者鼓勵、肯定、說明、傾聽、同理與再保證。認知心理治療，則在於教導患者辨識並改變不合理認知，發展新的思考模式。

## 自我心理健康照護

有信仰·多運動·多傾訴·轉正念

