



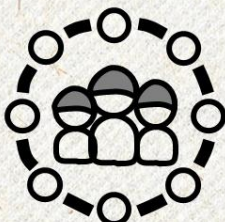
心輔資源懶人包



身心科與諮商資源
地圖和注意事項



伸手前的停看聽



各類聚會團體

身心科與諮商資源地圖 我該用什麼資源？

各類專線

隨時：1995
早9晚9：1980
經濟困難：1957
家人失能：1966
被告提告或糾紛
024128518#2

心理諮商/治療

想來就來
多需預約
免費/健保
稍便宜的自費
(詳見內文)

身心診所/醫院

無法控制的
生心理變化
需藥物協助

資源使用警告 專線或專業人士讓我更不舒服時

這絕對不是你一個人的問題，
深呼吸，多待十分鐘觀察一下。

可以的話，把你的感覺告訴對方，不
舒服有機會在這樣的對話中削減。

如果說不出口，或說出來後對方還是一
個樣，換撥打其他專線或更換心理
師也不錯。

現在一秒也撐不下去了
但是不知道可以找身邊的誰
前面講的心輔資源要排隊
生命線等又打不進去
怎麼辦？

真的真的撐不住，

可以的話自己去醫院掛急診

如果連出門都怕會做出讓自己後悔的事

可以打119請消防協助你

這招可能事後被人批評，但你的生命更重要

伸手前的停看聽 如何陪伴需要的人？



穩定自己



好好去聽



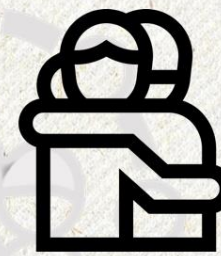
及時求助

各類聚會團體 一起做點什麼



團體安排

如果想聊聊這些事情
但找不到安全的討論空間
可以告知助教或系上老師
請心輔中心安排團體



自發性活動

Free Hugs、追思、唱歌...
做什麼都好
重點是一起、接力的做
保持各種聯繫(見內文例)