陪伴青春期孩子，家長不孤單！

親職教養與青少年心理健康支持資源指南

～ 整合政府與在地專業資源，協助您打造溫暖有效的親子溝通模式 ～

面對青春期孩子的情緒波動、溝通卡關或教養無力感，您並不孤單！學校為您整理了免費的親職諮詢專線、免費心理諮商支持方案，以及在地合作心理診所預約資訊，幫助您建立有效溝通、重拾親密的親子關係。

□ 資源一：臺南市家庭教育中心（親職溝通與子女教養專線）

- **全國家庭教育諮詢專線：**412-8185 (手機撥打請加 02)
- **諮詢議題：**親子溝通、子女教養、情緒調適、家庭資源與生活適應等家庭困擾。
- **面談服務形式：**
  1. 實體面談：永康區華興街 2 號（永康復興國小 2 樓 / 溪南服務處，可媒合手語翻譯與聽打）。
  2. 線上視訊：Google Meet 視訊面談（請自備手機/電腦及麥克風，需留 E-mail 寄送連結）。
- **面談時間與預約方式：**
  - 時間：平日 09:30-11:30、14:30-16:30、18:30-20:30；週六 09:30-11:30、14:30-16:30 (每次約 40 分鐘)。
  - 線上申請表單：線上搜尋「臺南市家庭教育諮詢專線面談服務申請表單」填寫。
  - 學校轉介關懷：可由學校輔導室協助送件申請「主動致電關懷專案」。(附件 1、2、3)
  - 洽詢窗口：06-3129926 分機 35 陳先生 (family312992630@gmail.com)。
- **主動致電關懷：**

-由經驗豐富的志工主動致電給予家長支持，以及教養方面的建議。

-聯繫時間與頻率，志工接上線後會再與家長討論。

-推薦先面談，搭配志工致電關懷。

📌 資源二：衛福部「青壯世代心理健康支持方案」

- **適用對象：**15 歲至 45 歲本國籍民眾或持健保卡之外籍人士（包含家長本人或青少年子女）。
- **補助內容：**每人享有 3 次免費心理諮商補助（政府投入預算支持，鼓勵將「心苦」說出口）。

• **預約 4 步驟：**

1. 查詢：至專屬網站「青壯年的心有我傾聽」(sps.mohw.gov.tw/mhs) 查詢尚有名額之合作機構。
2. 預約：逕洽合作機構預約本方案諮商服務。
3. 準備：準備身分證明文件。
4. 諮商：按時前往接受心理諮商服務。

□ 資源三：在地心理諮商診所預約（以善化伴行心理治療所為例）

• **服務項目：**心理治療/諮商、兒童心理治療（早療/遊戲治療）、伴侶諮商、通訊心理諮商、心理評估等。

• **方案收費：**配合「青壯世代心理健康支持方案」，免心理諮商費，每次僅需負擔行政費用 500 元。

• **預約流程：**線上填寫預約表單後，務必加入官方 LINE (ID: @242tjaru) 並主動傳訊息告知預約姓名，以利快速安排時段。

□ 家長快速行動指南與聯絡資訊

家庭教育諮詢專線	412-8185（手機請加 02）	
教育部家庭教育資源網	familyedu.moe.gov.tw	
青壯心理健康方案網址	sps.mohw.gov.tw/mhs	
學校輔導室協助	如需申請家庭教育中心「主動致電關懷」，可由學校輔導室協助轉介。	

202611 製