

我想知道自己怎麼了

自我探索與成長資訊彙整

自我探索與成長

心靈補給專欄

(點擊上方文字或掃描右側QR Code可以進入網站唷!)

由校內心理師撰寫的專欄，定期更新各類心理健康議題，包含悲傷失落、網路使用、人際、家庭與親密關係等等，等你來探索與成長！



澎科大校內心理師 06-9264115轉分機1213、1217

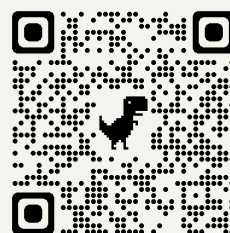
星期一到星期五 8:30-17:30，提供心理諮商、諮詢。校內的諮商心理師駐點在學生活動中心1樓的學輔中心，除了電話聯繫外，更可以在上述時段直接前來中心找心理師聊聊。

探索憂鬱

小路的選擇

(點擊上方文字或掃描右側QR Code可以進入網站唷!)

一款網頁的互動式遊戲，遊戲過程你有機會與憂鬱的小路對話，依照你的選擇也會帶來不同的結局。也許你對小路的心聲感同身受，希望你在陪伴他的過程也能感同身受。



小鬱亂入

(點擊上方文字或掃描右側QR Code可以進入網站唷!)

若覺得憂慮煩心，快來小鬱亂入逛逛吧！網頁將憂鬱化為可愛的小黑貓，內有許多可愛的圖文告訴你如何與馴服你的小鬱。還有問卷測驗可以了解自己，完成以後還能開啟塗鴉牆，把惱人的小鬱擦掉喔！



董氏基金會

(點擊上方文字或掃描右側QR Code可以進入網站唷!)

董氏基金會一直致力於憂鬱相關的服務，網頁中有許多憂鬱小知識，也情緒壓力測驗，以及一些抒壓技巧等你來探索。



學務處身心健康中心 關心您

我想知道自己怎麼了

自我探索與成長資訊彙整

心情紀錄APP

心情溫度計

這個APP有許多的心理健康資訊以及資源，還有簡式健康量表可以幫助你了解自己最近的身心狀態，並依照結果給予你一些解釋與建議。趕快在APP商店搜尋，或是掃描QR Code下載，追縱自己的心情，給自己一個小愛心吧！



Daylio 日記

用簡單可愛的表情符號與不同顏色來記錄當天的心情，還可以追蹤各式各樣有興趣的主題，並透過統計圖表觀察自己的數據走向。

My Wonderful Days Journal

可以用文字、照片與選擇心情的方式來紀錄每天的日常，也能看到喜怒哀樂心情的統計，看看這一陣子自己的情緒變化。

傾聽你的心聲

安心專線 1925

24小時專線，提供心理諮詢，以及自殺危機的即時介入、評估與轉介資源。

生命線 1995

24小時專線，提供各式心理困擾的問題協助。

男性關懷專線 0800-013-999

每日 9:00-23:00。心事誰人知！提供給想解決關係衝突、暴力困擾或想促進關係之男性朋友協助。

同志諮詢熱線 02-23921970

每週一四五六日 19:00-22:00，身為同志的你若有何困擾疑難雜症，想要找個懂你處境的人聊聊，就撥打這支電話吧！

學務處身心健康中心 關心您