

我感覺不太好，想找人聊聊.....

校外心理健康資源彙整

如果不是學校上班時間
怎麼辦？

你可以撥打的電話

安心專線1925

衛福部官方提供，24小時專線，提供自傷自殺的及時介入及諮詢。

生命線1995

民間資源，24小時專線，適合長期心理困擾、生活壓力等，提供溫暖的傾聽。

張老師專線 1980

民間資源，同樣適合長期壓力及困擾者，提供諮詢及支持。

星期一至星期六：早上9:00-12:00、下午14:00-17:00、晚上18:00-21:30

星期日：早上9:00-12:00、下午14:00-17:00

澎湖縣社區心衛中心專線06-9275932

24小時專線，提供心理諮詢服務。

如果想用文字聊聊

「張老師」網路輔導

星期一至星期六晚上18:30-21:30，請直接搜尋：張老師網路輔導

生命線文字協談服務

服務時間：週一至五之上班日 下午1-5時與晚間6時-隔日凌晨1時。

