



115年度 EAP (Employee Assistance Program)

心情溫度計

讓情緒被看見，讓關懷更精準

您的全方位心理健康支持網絡

把無形的情緒，轉化為具體的指標

Before



模糊的情緒困擾

在關心他人或面對自我時，我們常遇到情緒困擾，卻難以精準評估「嚴重程度」。

After



具體量化的狀態

透過精簡的「自填量表」，將模糊的感受轉化為具體的測量指標，幫助我們釐清真實的情緒困擾程度。

全面數位化：突破紙本限制的隨身心理秘書



心情檢測

快速進行數位自填量表，
即時掌握當下心理溫度。



支援 iOS 系統



分析與建議

系統根據測量得分結果，
提供專屬的分析與適當處理建議。



全國心理衛生資源

內建完整衛政資訊，一鍵
查找並連結全國求助管道。



支援 Android 系統



心理健康秘笈

收錄系列電子書，隨時
擴充與充實心理衛教知識。



100% 免費下載與使用



雙向守護：從自我察覺到主動關懷



向內：建立自我健康管理

具體了解自身當下的心情狀態。

釐清自身潛在的情緒困擾程度。

養成定期心理檢測的防護習慣。



向外：成為他人的溫暖防護網

主動關懷週遭同事與親友的心情。

協助對方釐清情緒困擾的真實嚴重性。

根據客觀得分結果，給予或引導適當的處理。



iOS



Android

1. 拿起智慧型手機或平板，掃描左方 QR Code。

2. 依據下載說明，免費安裝「心情溫度計APP」。

3. 踴躍協助轉發推廣給週遭的親友與同事。

您的每一次分享與關懷，都可能精準接住一個需要幫助的人。

115年度青壯世代心理健康支持方案

為您的心理健康，預留專屬的平靜空間



補助期間：
115年1月1日～115年12月31日



僅限實體晤談



恕不提供通訊諮商或遠距晤談

啟動您的專屬平靜旅程

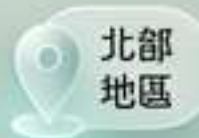
我們在這裡，接住您的每一份情緒。

規劃預約

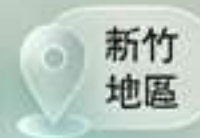
準備好您的行事曆，一次鎖定 3 次
符合時間規範的會談

選擇場館

全台 8 館皆提供本方案實體晤談服務



北部
地區



新竹
地區



中部
地區



南部
地區

確認資格



年齡條件：
15-45 歲
(青壯世代專屬)



身分條件：
具備中華民國國民身分，或外
籍生 / 外國人具「健保資格」

臺中市社區心理衛生中心：啟動跨域守護網



當個案遭遇複合型困境時，中心能有效調動跨局處資源，提供一站式的整合引導。

依據您的需求， 提供分級且精準的照護服務



密集與危機處理
(關鍵救援)



介入與連結
(需求浮現)



預防與培力
(日常陪伴)

推廣與教育活動：辦理多元心理健康促進、社區宣導、家屬支持團體及專業教育訓練。

諮詢與轉介服務：提供心理健康諮詢，並視需求進行專業轉介。

資源連結：緊密連結社區、學校及各類機構的心理衛生資源。

特定議題個案管理：專注於精神、自殺與合併（多重）議題個案管理。

高風險個案管理：針對心理健康高風險個案進行深度管理。

災難心理衛生服務：負責臺中市災難及緊急事件的心理衛生應變與陪伴。

臺中市六大心理衛生中心轄區地圖與專屬聯絡面板

豐原區中心

涵蓋：豐原，大雅，東勢等

☎ 電話：04-25150326

📍 地址：豐原區瑞安街143號

東區中心

涵蓋：東區，中區，西區等

☎ 電話：04-22834733

📍 地址：東區信義街142號

西屯區中心

涵蓋：西屯，南屯等

☎ 電話：04-27066031

📍 地址：西屯區西屯路二段299號



潭子區中心

涵蓋：潭子，北區，北屯

☎ 電話：04-25330335

📍 地址：潭子區中山路二段241巷5號3樓

太平區中心

涵蓋：新社，太平等

☎ 電話：04-23936512

📍 地址：太平區中山路一段213之1號3樓

大甲區中心

涵蓋：沙鹿，梧棲，清水等

☎ 電話：04-26871605

📍 地址：大甲區德興路81號3樓

統一服務時間：每週一至週五 辦公時間 上午 8:30 至 下午 5:30

需求診斷儀表板：我該尋求哪一項服務？

我想了解更多心理健康知識，
或需要家屬支持網絡？

[啟動] →



推廣與教育活動

我或身邊的親友正面臨難以跨
越的心理困擾？

[啟動] →



諮詢與轉介服務

生活遭遇多重困難（例如失業
同時伴隨嚴重心理壓力）？

[啟動] →



多元資源對接

面臨突發的重大災難或緊急危
機事件？

[啟動] →



災難心理衛生服務

全天候安心防護網：1925 依舊愛我



從最核心的無條件接納，到具體的專業引導，再到最外層的無限期保護。

本部1925安心專線，為你張開了一張沒有破洞的網。

1925安心專線。這不只是一串號碼，更是我們對你最溫柔的承諾。
當你覺得被世界遺忘時，請記得這組密碼。

構築韌性職場，接住每一個需要的瞬間

Control Center Dashboard

1

日常覺察

APP 心情溫度計



2

短期晤談

青壯心理支持方案



3

系統支援

臺中社區心理衛生中心



4

危機守護

1925 安心專線



心理健康不再是個人的孤島戰鬥。請將這份 EAP 資源清單儲存於您的手機中——它可能是您或同事在關鍵時刻，最重要的依靠。