

淡江諮輔中心

轉介資源懶人包

淡江諮輔中心
2025.07整理.製作

校內資源

職涯資源

電話.網路
輔導

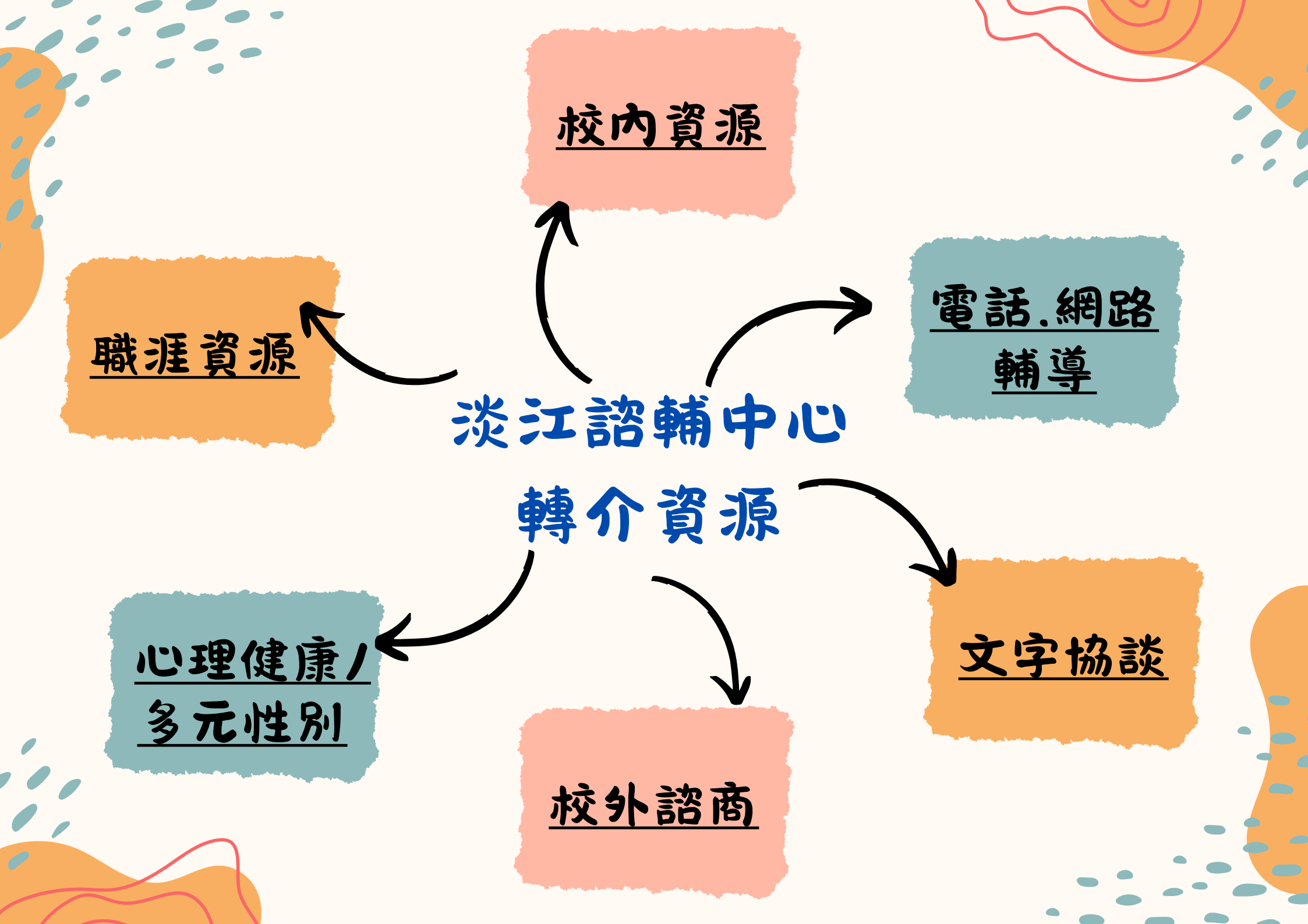
淡江諮輔中心

轉介資源

心理健康/
多元性別

文字協談

校外諮商



校內資源

諮商輔導

心理健康操

精神科
醫師諮詢

職涯諮詢

職涯手冊

伴侶諮商

經濟不利
校外諮商

課業輔導

校安中心



[回轉介資源頁面](#)

諮商輔導

操作說明

輸入學號密碼後，點選左邊工作列的「諮商網路預約」，
點選「新增」後，輸入完基本資料後即預約成功。
※若無法送出的話，請回頭檢查是否有漏填的部分

備 註

承辦人會透過MSTEAMS與您聯繫，先安排初談，
透過瞭解您的諮商主題及想媒合的心理師。
初談完後，會為您安排諮商時間。

連結 / QR CODE

<https://counseling.sis.tku.edu.tw>



諮商輔導系統



[回校內資源頁面](#)

心理健康操

操作說明

諮輔中心會陪著您透過文字及信件的方式梳理您的困擾，但信件往返的時間較長，無法為您做到立即性的解惑。鼓勵您在使用心理健康操後，可考慮預約面對面晤談。

備 註

每封信件的回覆時間預計為七個工作天（不含例假日），請您耐心等待。

連結 / QR CODE

<https://reurl.cc/24x0Op>



心理健康操



[回校內資源頁面](#)

精神科醫師諮詢

操作說明

輸入學號密碼後，點選左邊工作列的「精神科醫師宅急便」，點選「新增」後，輸入完基本資料後即預約成功。

※若無法送出的話，請回頭檢查是否有漏填的部分

備 註

醫師諮詢並不會留下正式的醫療紀錄。本服務旨在提供同學解惑自己的身心狀態及身心科用藥的困擾。

連結 / QR CODE

<https://reurl.cc/EVd7nv>



[回校內資源頁面](#)

醫師諮詢預約

職涯諮詢

操作說明

職涯諮詢包含：

一對一職涯諮詢、職涯導師諮詢、履歷健診、模擬面試
請留意活動系統或校內信箱，亦可到諮輔中心B408詢問

備 註

一對一職涯諮詢服務、職涯導師諮詢服務辦理的時間可能有所不同，請再留意活動系統的報名期限



[回校內資源頁面](#)

職涯手冊

操作說明

透過不同的職涯小工具、生涯經驗談、以及實用的資源萬用包，協助你面對千變萬化的生涯困境。

備 註

連結 / QR CODE

<https://reurl.cc/W0n2Qk>



[回校內資源頁面](#)

113-1 職涯小冊

伴侶諮商

操作說明

伴侶中只要有一方有在校生身分即可申請。伴侶諮商的服務對象為處於交往關係的雙方，故申請伴侶諮商時，請確認雙方皆可出席。

備 註

請留意活動系統或校內信箱資訊，亦可到諮輔中心B408詢問



[回校內資源頁面](#)

經濟不利_校外諮商

操作說明

請洽諮輔中心承辦人。請從以下網頁－(諮輔中心單位成員)，搜尋「弱勢申請計畫」，找到對應的承辦人及分機號碼

備 註

經濟不利方案之申請，需先預約校內諮商服務，安排校內初談後，再用相關證明申請校外諮商。

連結 / QR CODE

諮輔中心網頁－單位成員

<https://reurl.cc/gR5W8Q>



[回校內資源頁面](#)

課業輔導

操作說明

申請前可先看綠色方框中的使用說明。
本服務提供實體的個別輔導。

備 註

操作上有疑問時，可洽詢諮輔中心念瑾姐
(分機：3531，MSTEAM：114340)

連結 / QR CODE

<https://oosa.tku.edu.tw/course/>



課業輔導系統



[回校內資源頁面](#)

校安中心

操作說明

校安中心位置：商管大樓B415辦公室

備 註

電 話

手機直撥02-2622-2173

校內分機02-2621-5656 轉2256



[回校內資源頁面](#)

電話/網路輔導

因受訓人員有限，有時候會比較難打通，可以持續撥打，直到你的高張情緒或自殺意念消退為止。

1925安心專線

1995生命線

1980張老師

馬偕平安線

法鼓山生命專線

觀音線_家庭專線

家庭教育諮詢

男性關懷

家庭照顧者

外來人士在台

同志諮詢

同志父母諮詢

台北市生命線

法鼓山網路協談



[回轉介資源頁面](#)

衛福部安心專線

操作說明

在情緒張力過大、自殺意念上升時即可撥打，亦可請對方轉介居住地的其他免費資源。

備 註

因受訓人員有限，有時候會比較難打通，可以持續撥打，直到你的高張情緒或自殺意念消退為止。
24小時皆可撥打。

專 線

手機或市話直播1925



[回電話/網路輔導頁面](#)

生命線協會

操作說明

在情緒張力過大、自殺意念上升時即可撥打。

備 註

因受訓人員有限，有時候會比較難打通，可以持續撥打，直到你的高張情緒或自殺意念消退為止。

24小時皆可撥打。

專 線

手機或市話直播1995



[回電話/網路輔導頁面](#)

張老師基金會

操作說明

協助當事人處理情緒及各項生活適應上的困擾，並可針對當事人立即性問題處遇。

備 註

週一至週六 09:00-12:00、14:00-17:00、
18:00-21:30

週日 09:00-12:00、14:00-17:00

專 線

手機或市話直播1980



[回電話/網路輔導頁面](#)

馬偕平安線

操作說明

目前「平安線」由專業志工輪流值班，提供電話協談服務

備 註

週一至週五 09:00-12:00、13:30-16:30
(國定假日暫停服務)

專 線

聯繫方式 (02)2531-8595



[回電話/網路輔導頁面](#)

法鼓山關懷生命專線

操作說明

協助當事人處理情緒及各項生活適應上的困擾

備 註

週一至週五 09:00-12:30、13:30-17:00
18:30-21:00

專 線

聯繫方式(02)2311-8585



[回電話/網路輔導頁面](#)

觀音線—家庭與情感關懷專線1

操作說明

以「家庭與情感關係」方面的困擾民眾為主要服務對象。
專線電話需支付一般市話通訊費用，電話費率計算各家
電信公司為標準

備 註

週一、二、四、五	14:00-17:00、19:00-21:00
週三	14:00-17:00

專 線

聯繫方式(02)2768-7733

觀音線

LINE通話專線



回電話/網路輔導頁面

觀音線—家庭與情感關懷專線2

操作說明

以「家庭與情感關係」方面的困擾民眾為主要服務對象。
使用LINE通訊晤談時，請於手機訊號穩定且四周環境安靜處通話，並保持良好的通話品質。

備 註

週一、二、四、五 14:00-17:00、19:00-21:00
週三 14:00-17:00

專 線

LINE ID: @371qwlez(愛牽手專線1)
@750vzxup(愛牽手專線2)

觀音線
市話通話專線

 [回電話/網路輔導頁面](#)

家庭教育諮詢專線

操作說明

親職教養、親子關係、情感交往、婚前與婚後關係經營、家庭資源與管理、家庭生活調適

備 註

週一至週五 09:00-12:00、14:00-17:00、
18:00-21:00

週六 09:00-12:00、14:00-17:00

專 線

聯繫方式(02)412-8185



[回電話/網路輔導頁面](#)

男性關懷專線

操作說明

為讓男性有訴說心事與討論其困擾之管道，免費提供線上諮詢服務，傾聽來電者訴說心情、討論其困擾及提供專業法律諮詢與資源轉介。

備 註

每日 09:00-23:00

專 線

聯繫方式 0800-013-999



[回電話/網路輔導頁面](#)

家庭照顧者關懷專線

操作說明

提供家庭照顧者社會福利相關諮詢服務，除了線上提供諮詢服務外，也協助社會資源連結與轉介。

備 註

週一至週五 09:00-18:00

專 線

聯繫方式0800-507-272



[回電話/網路輔導頁面](#)

外來人士在台生活諮詢服務熱線

操作說明

提供外國人及新住民在臺生活需求及生活適應方面之免付費電話諮詢服務。

備 註

中、英、日語：全年無休。

越南語、印尼語、泰國語、柬埔寨語：週一至週五9-17點

專 線

手機或市話直播1990



[回電話/網路輔導頁面](#)

台灣同志諮詢熱線1

操作說明

自我認同、情感支持、感情困擾、愛滋諮詢、法律議題、家庭壓力、同志父母諮詢、同志交友資訊、跨性別議題等

備 註

每週一至週日：晚間19:00-22:00（週二、三休息）

專 線

聯繫方式02-2392-1970

同志諮詢熱線

線上諮詢



[回電話/網路輔導頁面](#)

台灣同志諮詢熱線2

操作說明

1. 需先下載Webex，方可使用線上諮詢。

連結：<https://reurl.cc/VYV6Wb>

2. Webex於服務時間內才會正常顯示畫面

備 註

每週一至週日：晚間19:00-22:00（週二、三休息）

專 線

可以透過線上會議平台（Webex）通話

登入連結：<https://reurl.cc/lz6VNj>



webex登入連結



[回電話/網路輔導頁面](#)

同志父母諮詢專線

操作說明

由同志父母提供電話諮詢，陪您聊聊，並提供適當的建議，協助您了解孩子、幫助孩子。

備 註

每週二晚上18:00-21:00

每週四下午14:00-17:00

專 線

聯繫方式 (02) 2392-1970



[回電話/網路輔導頁面](#)

台北市生命線

操作說明

以自殺防治議題為主

備 註

註冊會員後，點擊右下角的SOS圖示，即可進入線上談話。

專 線

<https://reurl.cc/AM55RE>



[回電話/網路輔導頁面](#)

法鼓山網路協談

操作說明

根據個案的需要及問題類型，安排適合的義工，以
Google Meet進行協談

備 註

週一至週五 09:00-12:30、13:30-17:00、
18:30-21:00

專 線

加入Line官方帳號後預約



[回電話/網路輔導頁面](#)



Line官方帳號

文字協談

生命線
文字協談

生命線
輔導信箱

張老師
函件輔導

張老師
網路輔導



[回轉介資源頁面](#)

生命線文字協談

操作說明

以文字協談提供情緒支持

備 註

週一至週五 13:00-17:00、18:00-01:00

聯繫方式

LINE搜尋 ID@taiwanlifeline1995
即可在對話中討論



[回文字協談頁面](#)

生命線LINE ID

生命線輔導信箱

操作說明

請詳述問題感受：因為我們只有透過文字去瞭解您的問題，所以希望您可以盡可能詳細陳述事件、以及您的想法跟感受，讓我們在回覆上更能切合您的需要。

備 註

回信時間需一週：由於作業程序的關係，回信時間約為7~10日。

聯繫方式

<https://reurl.cc/6Kz23M>



生命線信箱



[回文字協談頁面](#)

張老師函件輔導

操作說明

透過信函往返的方式，協助當事人探討個人及各項適應困擾，同時提供相關資訊，以助益當事人因應。

備 註

聯繫方式

張老師函件信箱

1980@1980.org.tw



[回文字協談頁面](#)

張老師網路輔導

操作說明

非服務時間及輔導員滿線中會無法登入，請稍後再試。
運用訊息的方式在網路上與當事人溝通。

備 註

星期一至星期六晚上18:30-21:30

聯繫方式

拉到最下方即有「網路輔導」之圖示，
於服務時間內點進去即可

<https://reurl.cc/rEWx01>



張老師網路輔導



[回文字協談頁面](#)

校外諮商資源

台北市各區
健康中心

新北市各區
衛生所

馬偕醫院
協談中心

各大醫院
精神科、
身心科

青壯世代
心理方案



[回轉介資源頁面](#)

台北市各區健康中心

操作說明

需用健保卡。每次諮詢時間為30分鐘。

一般民眾：掛號費50元加自費諮商費200元

優惠民眾：掛號費50元。

備 註

門診時間表

<https://reurl.cc/Gn0VyW>

聯繫方式

聯合醫院網路預約

<https://webreg.tpech.gov.tw/>



門診時間表



網路預約



[回校外諮商資源頁面](#)

新北市各區衛生所

操作說明

費用全免，每年提供4次諮商。

備 註

請致電新北市各區衛生所詢問。

聯繫方式

各區心理師駐點時間

<https://reurl.cc/QYQdQO>



114年駐點時間



[回校外諮商資源頁面](#)

馬偕醫院協談中心

操作說明

自費諮商約為1000元/60分，若為實習心理師晤談，則為500元，請致電詢問或預約。

備 註

馬偕協談中心官方網站 <https://reurl.cc/o8GLj5>

聯繫方式

02-25433535轉2010。



協談中心官網



[回校外諮商資源頁面](#)

各大醫院精神科

操作說明

可使用健保，大醫院掛號費及藥費約500元，實際請依各醫院為主。

備 註

由醫院的心理師執行業務，一期約4-6次，每節50分，期滿需重複排隊，排隊期較長，約2個月~半年不等。

聯繫方式

看診時主動告知精神科醫生，想要排心理諮商。



[回校外諮商資源頁面](#)

15—45歲青壯世代心理健康支持方案

操作說明

每人3次免費心理諮商

備 註

方案說明：<https://sps.mohw.gov.tw/mhs>

聯繫方式

可聯繫各心理諮商所及心理治療所
詢問該方案



青壯年諮商方案



[回校外諮商資源頁面](#)

心理健康／多元性別

台北市心理
資源地圖

心快活
學習平台

多元性別
心理健康
促進平台

台灣同志
諮詢協會

逗點空間
睡眠職人



[回轉介資源頁面](#)

臺北市心理衛生資源地圖

操作說明

可依所在地點及不同需求搜尋相對應的機構服務。

備 註

勾選左邊方框的機構選項，下拉所有項目，即可看到機構列表。

網站連結

地圖連結 <https://reurl.cc/qr2pjE>



臺北市資源地圖



[回心理健康/多元性別頁面](#)

「心快活」心理健康學習平台

操作說明

提供具科學實徵性之心理健康知識與策略、
e-learning網路學習、全國各地區心理健康
服務據點資料等。

備 註

網站連結

<https://reurl.cc/AMZqQ3>



心快活學習平台



[回心理健康/多元性別頁面](#)

多元性別心理健康促進平台

操作說明

協助多元性別與多元性取向人士/創傷知情/弱勢與受害者
賦權/多元文化取向/整合式助人模式（非傳統心理諮商、
非單一學派）

備 註

網站連結

<https://lgbthealth.org.tw/>



多元性別平台



[回心理健康/多元性別頁面](#)

台灣同志熱線諮詢協會

操作說明

提供同志多元服務，並逐步發展出「社群組織」、「同志人權」、「性別教育」、「愛滋防治」、「同志家庭」、「親密關係」、「老年同志」、「跨性別」等不同領域的重點工作。

備註

網站連結

<https://hotline.org.tw/>



台灣同志熱線
諮詢協會



[回心理健康/多元性別頁面](#)

逗點空間

操作說明

透過呼吸訓練與放鬆訓練等指導語，協助減緩睡眠困擾。

備註

網站連結

<https://tamhd.org/comma-space/>



逗點空間



校外職涯資源

青發署
職涯諮詢

青年
職得好評
計畫

初次尋職
青年就業



[回轉介資源頁面](#)

青發署職涯諮詢

操作說明

提供職涯之詢服務，以15-29歲青年為主要對象，針對個人職涯發展進行釐清及討論。

備 註

每次諮詢約50分鐘，然因資源有限，每人諮詢次數每年以6次為限。若有特殊情形，經諮詢師提出申請，每年得延長至多4次。

網站連結

<https://reurl.cc/rEWxoE>



[回校外職涯頁面](#)

青發署職涯諮詢

青年職得好評計畫

操作說明

協助失業青年釐清職涯發展方向、提升求職技巧等，以解決青年尋職困難問題。

備 註

適用對象：本國籍15歲至29歲青年，未就學、未就業且失業期間連續達6個月以上者。

網站連結

<https://reurl.cc/OYWILA>



青年職得好評計畫



[回校外職涯頁面](#)

初次尋職青年穩定就業計畫

操作說明

針對15歲-29歲未在學且未就業連續達90日以上的初次尋職或從事非典型工作青年，提供尋職期間的就業協助，以及尋職津貼與就業獎勵金。

備 註

網站連結

<https://reurl.cc/9D8Eqa>



初次尋職青年
穩定就業計畫



[回校外職涯頁面](#)