

臺中市生命禮儀管理處

心理健康促進電子報

情緒管理篇

微笑下的內心掙扎與迷思

格瑞思心理諮商所 魏子翔諮商心理師

在社會中，名人時常成為人們羨慕的對象，他們的生活看似光彩奪目，笑容綻放。然而，仍不時傳出名人罹患憂鬱症、甚至因此選擇結束自己的生命，這些令人遺憾的事件提醒著我們，憂鬱症患者面帶微笑的背後所隱藏的情感是如此複雜而深刻，憂鬱症帶給他們的痛苦絕非輕易能夠被他人所理解。

憂鬱症的症狀與影響

憂鬱症作為一種常見的情緒障礙，它會使人們在應對生活中的挑戰和壓力時無法正常調節，有時也會使人們表現出強烈的情緒反應，進而導致無法與他人相處，並在日常生活中造成阻礙。

然而，憂鬱症不僅僅是一時的情緒反應。它可能會使人們感到持續性的情緒低落、無望感、自尊心下降，失去對日常活動的興趣，甚至可能出現體重變化、睡眠困難等生理症狀。這種病痛不僅影響個人的心理健康，同時也對其工作、家庭和社交生活造成嚴重的影響。

常見的憂鬱症迷思與誤解

由於受憂鬱症所苦的人們時常受限於內在情感困境，外界往往難以感知其所帶來的真實痛苦。這也導致周遭的人難以深刻體會並同理，提供適切的支持和照顧，甚至可能不自覺地做出傷害他們的言論或行為。

1. 「憂鬱症是病嗎？只是處在人生低潮吧？」

憂鬱症是由環境和社會等多種因素共同引起的一種影響大腦神經反應和結構的疾病。由於其本質是病理性的，它對個體的日常功能造成高度的痛苦和功能損害。若無適當治療，不僅無法自行修復，甚至可能隨著時間延長而變得更加棘手。因此，憂鬱症絕非僅限於一時的悲傷或情緒敏感，而實屬一種需要醫治的病症。

2. 「憂鬱症說想死是真的嗎？還是說說的？」

憂鬱症患者所說的想死或有死的念頭是真實存在的。他們絕不是在無病呻吟，而是反映了他們內心深處受憂鬱症影響帶來的痛苦與絕望。憂鬱症不僅影響情緒，還可能改變他們的認知，使他們無法看到未來的希望，進而感到無助、孤獨，甚至覺得死亡是唯一的出路。因此，當他們說想死時，我們需要認真看待，因為這可能是求救的訊號。

3. 「他每天在那邊開開心心的，怎麼可能有憂鬱症？」

這些內心狀態並不總是顯露於表情之上。罹患憂鬱症的人們可能學會隱藏情緒，以免招致多餘的同情或無意的傷害，亦可能出於不願將痛苦傳染給他人的考量，而在公眾場合維持笑容；然而，這並不意味著他們內心沒有痛苦，更多時候是獨自一人面臨著巨大的情感低落、無助感、日常活動興趣喪失等煎熬。

4. 「憂鬱症不會好？要終生吃藥？」

憂鬱症急性期，需要倚靠藥物的幫忙讓病情穩定下來，等到藥物治療一段時間後，醫師會根據憂鬱的狀況慢慢減藥，並且會根據病情需要，加入個別諮商心理治療、團體治療、家庭治療及壓力管理方式等課程，慢慢協助患者回歸正常生活；因此，憂鬱症確實需要長期搭配藥物以及心理治療方能好轉或避免復發，但這並不代表需要終生服藥。

5. 「他是裝的吧？有病就會去看醫生啊？」

儘管社會對心理健康認知有所提升，但對於罹患心理疾病的接受度仍有待提升；這樣的言論正是因為一般人難以理解、正確同理，而這些無心言論也使得憂鬱症的患者更難正視自己生病的事實，因羞恥、恐懼、情感困惑或認為自己不值得，而延誤了尋求專業治療的時機。

與憂鬱症親友相處時的「四不三要」

在憂鬱症的治療中，親友扮演極為重要的角色，我們可以做很多事情來支持他們，同時也可以避免一些行為。

四不：

- 不責怪批評：不要指責他們的情感，憂鬱症並不是他們的錯誤。
- 不輕視忽略：不要否認他們的感受，他們的痛苦是真實的。
- 不強迫要求：不要要求他們馬上快樂，這是一個長期的過程。
- 不指導建議：不要太快給一些看似鼓勵但其實缺乏同理的建議回應。

三要：

- 要接納聆聽：給予他們一個傾聽的空間，讓他們能夠表達情感。
- 要鼓勵就醫：鼓勵他們尋求專業醫療，並在需要時提供協助。
- 要持續關心：保持社交聯繫，讓他們知道你會在身邊支持著。

(資料來源：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心網頁)

心情溫度計

請仔細回想最近一星期中(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案：

請圈選	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
6. 有自殺想法(加總時本題不計分)	0	1	2	3	4

- ✓ 得分 0-5 分：恭喜您，身心適應狀況良好，多與他人分享您處理壓力的心得吧！
- ✓ 得分 6-9 分：輕度情緒困擾，建議給予情緒支持。
- ✓ 得分 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求心理輔導或專業諮詢。
- ✓ 得分 > 15 分：重度情緒困擾，建議尋求心理諮商或身心科治療。
- ✓ 第6題單項評分：本題為附加題，2分以上(中等程度)時，宜轉介至身心科治療。

用愉快的心去看世界

隨處散播你的愛心，
就從對你身邊人開始，
多一分關愛給你的孩子，你的另一半，
然後你的鄰居，
甚至把愛傳播給世界每一個角落，
都有如沐春風的感覺。
用愉快的心去看全世界，
一個燦爛的微笑，一個溫暖的擁抱，
以不同的心情去看這世界你會更不一樣。
讓我們的生活環境充滿了祥和，
對世界多一份關懷就多一份希望。



化阻力為助力--壓力狀態下的身心調適策略

臺北市立聯合醫院中興院區 洪梅禎臨床心理師

小美：「最近工作變多，我整個壓力山大耶！」

阿葶：「會嗎？我看你一臉輕鬆的樣子，每天都還是心情愉悅，哪像我，經常肚子不舒服、睡不著。」

小美：「才沒有呢！我也是有點失眠，每天睡前都在想隔天工作要怎麼安排，越想越睡不著，偶而還會心悸，我只是外表看起來很輕鬆，但實際上內心壓力很大。」

大明：「欸欸欸！你們也太誇張了吧！壓力大就去紓壓啊！一直說壓力很大，但又不做一點什麼，這樣怎麼能改善壓力的影響呢？」

Hans Selye(1936)在實驗中發現壓力會造成生理的損害與影響，之後提出的「一般適應症候群(GAS)」則告訴我們，在壓力狀態下會經歷三個階段：警覺期、抵抗期、衰竭期。當危險或壓力出現，身體的交感神經與腎上腺素開始作用與分泌，促使對危險做出及時的「戰或逃」的反應，包括：心跳加快、血壓升高、肌肉收縮、呼吸急促等，此階段稱為警覺期；若壓力持續，身體會持續警覺期的反應，身體較能適應危險威脅，若壓力持續或有其他壓力出現，個體的適應能力就會降低，此階段稱為抵抗期；當壓力過強或持續時間過長，第二階段的適應失敗、資源用盡，就可能導致身體機能的永久性損傷或是死亡，就會進入衰竭期。

由於壓力會啟動我們的交感神經系統而產生許多生理症狀，例如：血壓升高、心跳加快，當壓力慢性化，則會改變我們的神經與內分泌結構，進而產生過多的壓力賀爾蒙-皮質醇(cortisol)，此外，也可能影響個體的免疫系統或是疾病的產生，例如：肥胖、冠心病、高血壓...等。

在現今的生活環境，很難避免壓力的產生，因此，適時地紓壓、釋放壓力，避免壓力慢性化而影響身體健康則相當重要。適當的壓力調適，可以協助個人有效能地面對壓力，並提升身體與心理健康。當面臨壓力時，可以試著這麼做：

舒壓5大招 跟你熊Happy

- 保持簡單生活，偶爾讓自己放空，不忙碌
- 三餐均衡飲食，身體健康心情也愉悅
- 每天保持在6至8小時，維持充足睡眠精神也飽滿！
- 適當運動可以放鬆身心，同時分泌腦啡因，讓心情更愉快！
- 擁有朋友，傾聽心事能讓情緒有適當的出口！

1. 腹式呼吸與肌肉放鬆訓練：

藉由活化副交感神經系統達到放鬆的效果。

2. 規律作息與良好睡眠品質：

睡眠不足會影響內分泌系統，藉由規律作息使身體有充足的休息。

3. 健康飲食與好的生活習慣：

壓力會改變飲食習慣與攝食種類，均衡飲食可以避免攝取過多的脂肪與糖類。

4. 發展個人興趣與運動：

從事有興趣的活動可以獲得不一樣的感受，而運動則能促進腦內啡的分泌，有助於減輕壓力。

5. 參與社交活動與他人交流：

有時找家人朋友聊一聊，也許能獲得不一樣的看法與感受。

(資料來源：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心網頁)

用心聆聽 伸出援手

或許你我身邊正有些人獨自在面對生命中的難關
只要你我願意傾聽、伸出溫暖的雙手，就有機會弭平生命消逝的遺憾

守門人 123 步驟

1 問
懂得辨認自殺高風險的指標

2 應
對自殺高風險群做適當回應

3 轉介
懂得尋求適當資源協助或做轉介
行政院衛生署安心專線
0800-788-995
(0800-請幫幫-救救我)

因為你的陪伴，
才讓我看見生命中的彩虹...

行政院衛生署
自殺防治中心

職場不法侵害篇

職場不法侵害態樣



肢體暴力

如毆打、抓傷、
拳打、腳踢等。



心理暴力

如威脅、欺凌、
騷擾、辱罵等。



言語暴力

如謾罵、恐嚇、
干擾、歧視等。



性騷擾

如不當的性暗
示與行為等。



跟蹤騷擾

如監視觀察、
尾隨接近等。

組織內部常見職場暴力包含肢體攻擊、精神攻擊、人際關係排擠、不合理的工作安排及隱私侵害等行為。(詳請參考 執行職務遭受不法侵害預防指引/建構行為規範)

(資料來源：臺灣中油全球資訊網)

雇主該如何預防職場霸凌？

制定明確的政策和程序

教育和培訓

建立支持系統

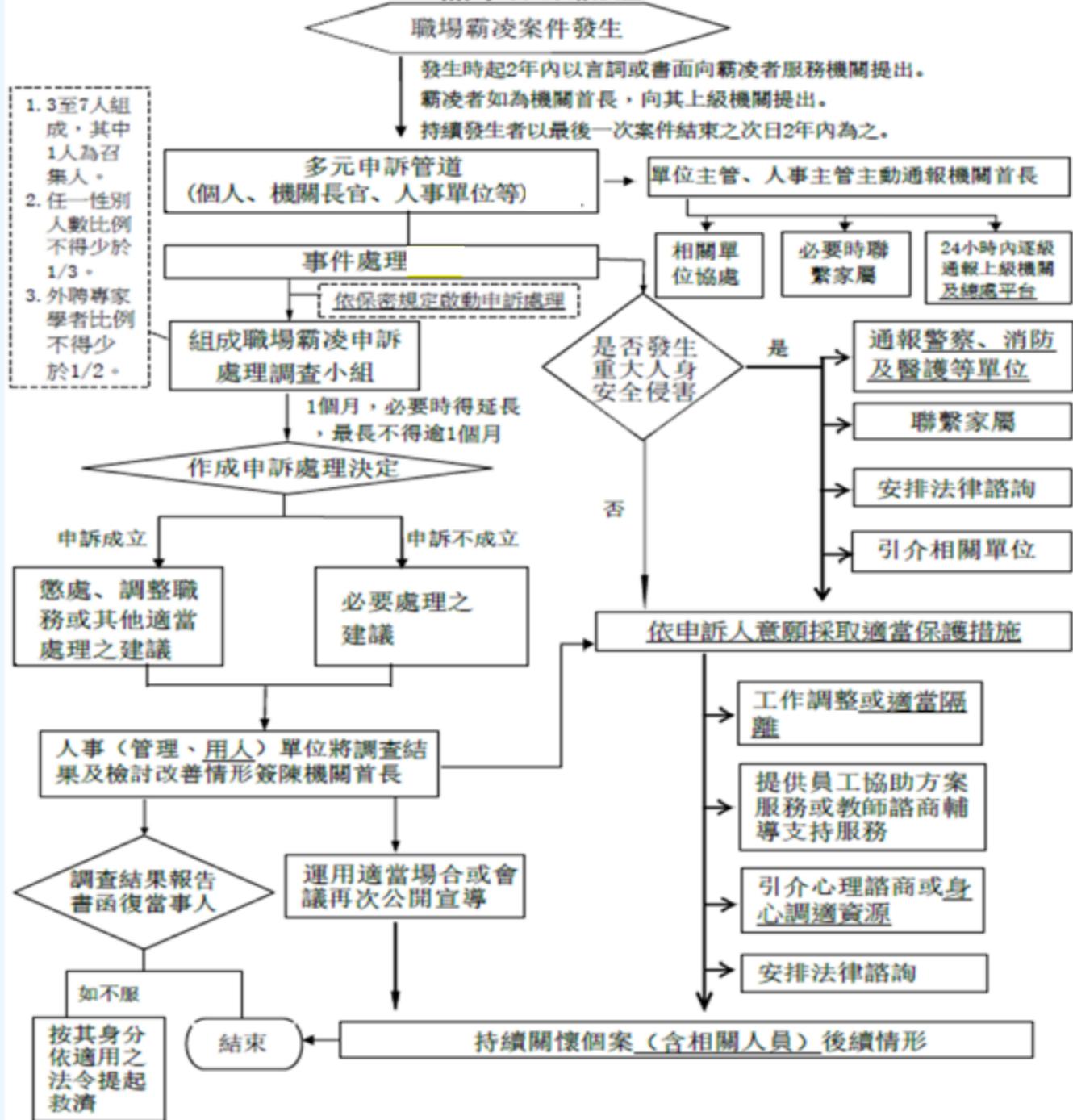
鼓勵開放溝通

推動積極的工作文化

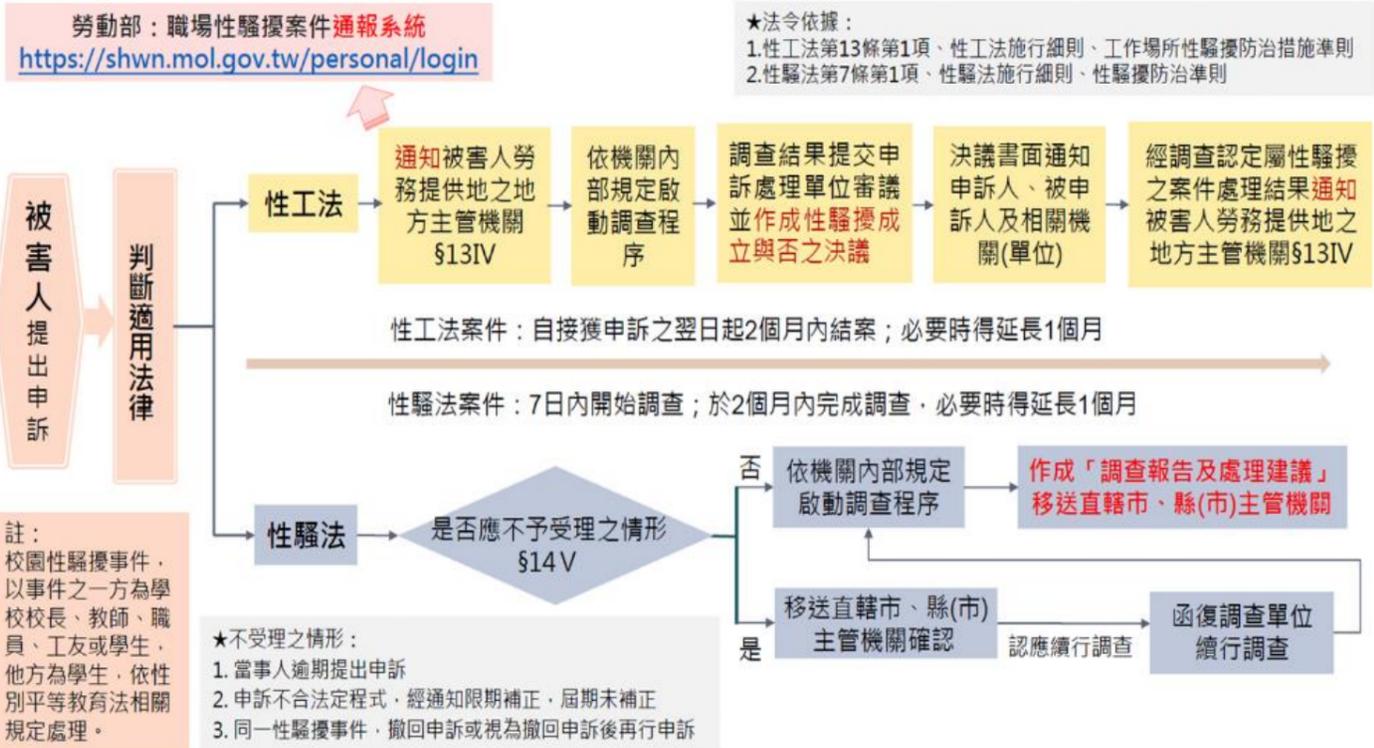


(資料來源：PRO360 達人網)

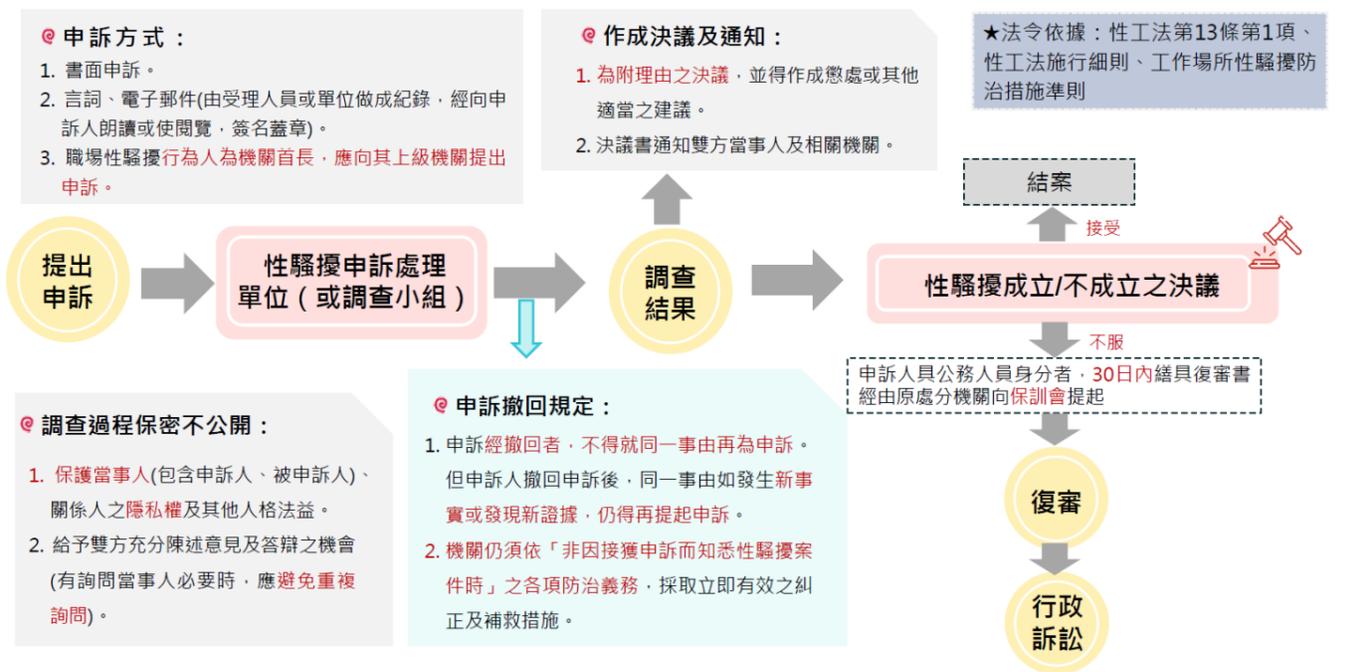
臺中市政府及所屬機關機構學校員工職場霸凌處理標準作業流程



性騷擾申訴流程篇-機關處理端



性騷擾申訴流程篇-公務人員端 (性工法)



NO WORKPLACE BULLYING

友善職場活力 GO 職場霸凌你我 NO



職場霸凌是指發生在工作場所中，藉由權力濫用與不公平之處罰，造成持續性之冒犯、威脅、冷落、孤立或侮辱行為，使被霸凌者感到受挫、被威脅、羞辱、被孤立及受傷，進而折損其自信並帶來沈重之身心壓力。

讓我們傾聽您的遭遇，攜手對抗霸凌勢力
不再袖手旁觀、不再縱容壓迫！

霸凌如何申訴？

霸凌處遇與調適諮詢預約

向各機關職場霸凌申訴專責處理人員或單位以言詞或書面提出申訴

0800-028885

服務時間為
每日 07:00-21:00

臺中市政府員工協助方案關心您

市長 盧秀燕

臺中市政府人事處 廣告

友善職場

騷擾 OUT! 尊重 IN!

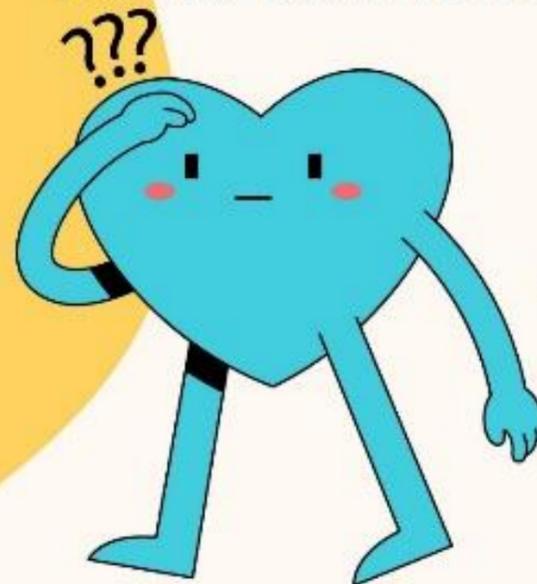


#性騷新法起跑

- #性平三法(性騷擾防治法、性別平等工作法、性別平等教育法)
- #完善申訴流程
- #加重罰則

#什麼是性騷擾

一切不受到歡迎的、與性或性別有關，會讓人感到不舒服不自在、覺得被冒犯、被侮辱的言行舉止。



#如何避免性騷擾他人

尊重他人、注意自己的言行和態度，當不確定自己的言行是否為對方所歡迎時，寧可先不要說或不要做。

資料來源：衛生福利部保護服務司

臺中市身心科醫療院所

機構名稱	電話	地址
仁愛醫療財團法人台中仁愛醫院	04-22255450	臺中市西區柳川里柳川東路三段36號
衛生福利部臺中醫院	04-22294411	臺中市西區廣民里三民路1段199號
財團法人台灣省私立台中仁愛之家附設靜和醫院	04-23711129	臺中市西區吉龍里南屯路1段158號
宏恩醫院龍安分院	04-37017188	臺中市南區德富路145巷2號
中山醫學大學附設醫院	04-24739595	臺中市南區建國北路一段110號
中山醫學大學附設醫院中興分院	04-22621652	臺中市南區復興路2段11號
維新醫療社團法人台中維新醫院	04-22038585	臺中市北區育德路185、187號
中國醫藥大學兒童醫院	04-22052121	臺中市北區學士路95號(1樓至7樓)、學士路2號(1樓部分空間)、育德路1號(8樓部分空間)
中國醫藥大學附設醫院	04-22052121	臺中市北區育德路2號
國軍臺中總醫院附設民眾診療服務處中清分院	04-22037320	臺中市北區忠明路500號
林新醫療社團法人林新醫院	04-22586688	臺中市南屯區惠中路3段36號
澄清綜合醫院中港分院	04-24632000	臺中市西屯區臺灣大道4段966號
臺中榮民總醫院	04-23592525	臺中市西屯區臺灣大道4段1650號

機構名稱	電話	地址
仁愛醫療財團法人大里仁愛醫院	04-24819900	臺中市大里區東榮路483號
光田醫療社團法人光田綜合醫院	04-26625111	臺中市沙鹿區沙田路117號(含大同街5-2號)
佛教慈濟醫療財團法人台中慈濟醫院	04-36060666	臺中市潭子區豐興路一段66、88號
林新醫療社團法人烏日林新醫院	04-23388766	臺中市烏日區榮和路168號
童綜合醫療社團法人童綜合醫院	04-26581919	臺中市梧棲區臺灣大道八段699號
明德醫院	04-26579595	臺中市梧棲區仁美街33巷50號
衛生福利部豐原醫院	04-25271180	臺中市豐原區安康路100號
賢德醫院	04-22732551	臺中市太平區宜昌路420號
國軍臺中總醫院附設民眾診療服務處	04-23934191	臺中市太平區中山路二段348號
李綜合醫療社團法人大甲李綜合醫院	04-26862288	臺中市大甲區八德街2號
美德醫院	04-23693568	臺中市大甲區幸福里長安路20號
清海醫院	04-25721694	臺中市石岡區金星里石岡街下坑巷41-2號
清濱醫院	04-26283595	臺中市清水區港埠路四段195號
陽光精神科醫院	04-26202949	臺中市清水區大楊南街98號

(資料來源：臺中市政府衛生局)

臺中市身心科醫療院所

機構名稱	電話	地址
詹東霖心身診所	04-22256362	臺中市西區三民路2段11號1樓
明功堂精神科診所	04-22120083	臺中市東區自由路三段276號1樓
益家診所	04-22121089	臺中市東區建成路3號1樓~5樓
展新診所	04-23780900	臺中市西區五權西路一段273號1、2樓
舒情診所	04-23723152	臺中市西區美村路一段743號2樓
游文治精神科診所	04-23029995	臺中市西區美村路一段223號1樓
劉昭賢精神科診所	04-23223123	臺中市西區向上路一段360號1樓
欣悅診所	04-22659507	臺中市南區南平路171號1、2樓
德仁診所	04-22652718	臺中市南區南平路314、316號1樓
黃淑琦心身診所	04-22083306	臺中市北區學士路83號4樓
劉騰光心身診所	04-22371903	臺中市北區進化路635號1樓
詹益忠身心醫學診所	04-22925858	臺中市北區中清路1段685號1樓
元亨診所	04-22413959	臺中市北屯區松竹路2段303號1、2樓
王家駿身心診所	04-22393158	臺中市北屯區軍功里東山路一段289-11號12樓
佳佑診所	04-22474309	臺中市北屯區崇德路二段425號1、2樓
尚義診所	04-22355155	臺中市北屯區北屯路299之1號
文新樂丞診所	04-22922090	臺中市北屯區文心路四段69號1樓
全新生活診所	04-23156988	臺中市西屯區何仁里寧夏路199號1樓
呂健弘精神科診所	04-23115249	臺中市西屯區文心路三段412號
忘憂森林身心診所	04-24630102	臺中市西屯區國安一路77號1樓
中科好晴天身心診所	04-25602337	臺中市大雅區中清路四段15號2、3樓
時光身心診所	04-25601413	臺中市大雅區雅環路一段288號1樓

機構名稱	電話	地址
卓大夫診所	04-24613097	臺中市西屯區臺灣大道四段770號1樓
昕晴診所	04-27085855	臺中市西屯區青海路二段246-1號1樓
昕頤診所	04-27085208	臺中市西屯區弘孝路25號1樓
開心房身心診所	04-27003342	臺中市西屯區上石路2號2樓
心身美診所	04-23100050	臺中市南屯區大聖街334號1樓
本堂診所	04-22550211	臺中市南屯區河南路4段362號1、2樓
圓情居身心靈診所	04-24723060	臺中市南屯區大墩十一街342號1、2樓
趙玉良身心醫學診所	04-23823966	臺中市南屯區南屯里黎明路一段1140號1、2樓
康誠診所	04-23103968	臺中市南屯區大墩路705號2樓
中大身心診所	04-23951618	臺中市太平區振福路338號1樓
蕭芸麟身心診所	04-23939203	臺中市太平區樹孝路501號1、2樓
林淇祥診所	04-25289595	臺中市豐原區富春里中正路251號1樓
世淋診所	04-25207017	臺中市豐原區中正路497號
享開心身心診所	04-25225361	臺中市豐原區三民路86號3樓
好晴天身心診所	04-25339907	臺中市潭子區中山路二段374號1、2樓
林令世診所	04-26652588	臺中市沙鹿區中山路425號1樓
挺開朗身心診所	04-23396090	臺中市霧峰區中正路951號2樓
王志中診所	04-24823855	臺中市大里區東榮路338號
鄭耀忠身心診所	04-24854547	臺中市大里區大明路82號1樓

(資料來源：臺中市政府衛生局)

臺中市立案之心理諮商所/治療所

機構名稱	電話	地址	機構名稱	電話	地址
如穎心理成長中心 心理治療所	04-22282220	臺中市西區柳川里柳川東路 三段5號5樓之1	心門心理諮商所	04-23120896	臺中市西屯區文中路47號
財團法人私立慈光 社會福利慈善事業 基金會附設慈光 社區心理諮商所	04-22153505	臺中市東區東英五街88之2號	澄田心理治療所	0917-764861	臺中市西屯區文心路三段101號
勵心理諮商所	04-22654311	臺中市南區德祥街15巷16號	小狐獴潛能發展 心理治療所	04-24637258	臺中市西屯區福安路82號1樓
陽晴心理治療所	0908-432988	臺中市西區五權五街101號	貓肉球狗尾巴 心理諮商所	04-24613580	臺中市西屯區西屯路三段 159-11巷11號
情商EQ心理諮商所	04-23201006	臺中市西區精誠十一街21號	心煦心理治療所	0970-002995	臺中市西屯區福雅路128巷 58號
人文傳習書院 心理治療所	04-23751966	臺中市西區中美街41巷3號1樓	桐心理治療所	04-24739670	臺中市南屯區豐富路160巷9號
怡然心理治療所	0905-467481	臺中市西區三民路一段170號 4樓之2	晴朗心理諮商所	04-22542238	臺中市南屯區黎明東街429號 1-2樓
人文傳習書院 博雅心理治療所	04-23134566	臺中市西區華美西街一段160號	寬和心理諮商所	04-23829585	臺中市南屯區永春東一路 573號1、2樓
颱風眼H. E. L. P 心理諮商所	04-23724900	臺中市西區忠勤街139號	蛹之生心理諮商所	04-23896061	臺中市南屯區文心路一段 46之1號1、2、3樓
知心心理諮商所	0966-216656	臺中市西區公益路367號4樓-2	蛹之生成長 心理諮商所	04-23896061	臺中市南屯區五權西路二段 478號之1號1、2、3樓
引光築詩心理治療所	0922-182041	臺中市西區忠明南路499號11樓	心培勵心理治療所	04-24711289	臺中市南屯區大墩七街98號
一心心理諮商所	04-22075313	臺中市北區華中街25號	皓心理治療所	04-23911963	臺中市太平區早溪東路二段 116號
拾月拾日心理治療所	0919-591010	臺中市北區文武街6號1、2樓	好時光心理治療所	04-24071149	臺中市大里區國光路二段 337號1、2樓
茁方心理諮商所	04-22468595	臺中市北屯區安順東6街42號1樓	拾月拾日豐原心理治療所	0919-591010	臺中市豐原區葫蘆墩三街 199號
日希心理成長中心 心理治療所	04-22334789	臺中市北屯區天津路四段294號			

(資料來源：臺中市政府衛生局)

臺中市各衛生所電話一覽表

衛生所	地址	電話	衛生所	地址	電話
中西區	臺中市西區民權路105號	22223811	新社區	臺中市新社區興社街4段1號	25813514
北區	臺中市北區永興街301號4樓	22359182	東勢區	臺中市東勢區豐勢路490號	25873872
東區	臺中市東區信義街142號	22834121	龍井區	臺中市龍井區沙田路4段243號	26352228
南區	臺中市南區工學路72號2樓	22629735	清水區	臺中市清水區中山路92號	26222639
西屯區	臺中市西屯區西屯路2段299號	27027068	沙鹿區	臺中市沙鹿區文昌街20號	26625040
南屯區	臺中市南屯區向心南路811號	23827640	大肚區	臺中市大肚區榮華街1號	26992111
北屯軍功	臺中市北屯區軍功路二段16號	22392638	霧峰區	臺中市霧峰區民生路1-9號	23393022
北屯四民	臺中市北屯區后庄路1062號	24211945	大里區	臺中市大里區大衛路82號	24061500
豐原區	臺中市豐原區中興路136號	25261170	太平區	臺中市太平區中山路1段213之1號	23938083
大雅區	臺中市大雅區中清路二段186號	25661091	烏日區	臺中市烏日區長樂街136號	23381027
石岡區	臺中市石岡區石岡街6號	25722314	后里區	臺中市后里區公安路86號	25562048
和平區	臺中市和平區東關路三段132號	25942781	外埔區	臺中市外埔區甲后路444號	26833208
大甲區	臺中市大甲區德興路81號	26872153	梧棲區	臺中市梧棲區雲集街70巷3號	26562809
潭子區	臺中市潭子區中山路2段241巷5號	25324643	大安區	臺中市大安區中山南路333號	26713681
神岡區	臺中市神岡區神岡路2號	25622792	梨山區	臺中市和平區梨山里中正路68號	25989540
			心衛中心	臺中市豐原區中興路136號(心理健康科)	25155148

(資料來源：臺中市政府衛生局)

臺中市免費心理諮詢專線

機構名稱	諮詢專線	備註
衛生福利部 安心專線	1925 (依舊愛我)	24小時，免付費 諮詢安心專線
老朋友專線	0800-228-585	週一至週五 上午08:30-18:00
全國張老師專線	1980	週一至週六上午9點-5點 晚上6點-9點，週日服務 至下午時段，中華電信 門號、市話撥打免費
全國生命線專線	1995	24小時，中華電信門號 、市話撥打免費
家庭照顧者 免費諮詢專線	0800-507-272	每週一至五 09:30-18:30
孕產婦關懷 諮詢專線	0800-870870	週一至週五 08:00-18:00
臺中市社區 心理衛生中心	04-25155148	週一至週五 08:30-17:30
長期照顧服務 專線	1966	週一至週五 08:30-17:30
踮腳少年專線 (青少年無憂專線)	0800-00-1769 (一起來貢)	週一至週五 16:30-19:30

(資料來源：臺中市政府衛生局)



青壯的心有我傾聽

15-45歲青壯世代心理健康支持方案

15-45歲青壯世代心理健康支持方案：提供15歲至45歲有心理諮商需求的民眾，每人3次心理諮商，期達到鼓勵求助、促進個人能力正向成長，及高風險醫療轉介之目的，更多本方案資訊、常見問答及服務機構與預約資訊等，請逕上該方案網頁（網址：<https://sps.mohw.gov.tw/mhs>）查詢。

EAP 臺中市政府員工協助方案



臺中市政府法律諮詢 線上預約服務	預約網址： https://legal-aid.taichung.gov.tw/Explanation/Index	04-22289111 #23610、23611
臺中市政府夜間電話 法律諮詢服務	服務時間：每週星期一到星期五，晚上5點至7點。	04-22177300
臺中市政府勞資、卡 債、家事專科法律諮 詢服務	1.服務時間：每週星期一下午2點至4點45分。 2.服務地點：臺中市政府法制局。 3.服務須知：每人諮詢時間為15分鐘。	04-22289111 #23610、23611
臺中市政府性平友善 專科法律諮詢	1.服務時間：每月單週星期三下午2點至4點40分。 2.預約專線：04-22289111轉23610。	04-22289111 #23610、23611