表5.1　心靈輔導資源表

| **範圍** | **單位** | **電話或網站** |
| --- | --- | --- |
| **縣市****資源** | 宜蘭縣學生輔導諮商中心 | 03-9352090(溪北辦公室)03-9575923(溪南辦公室) |
| 宜蘭縣社區心理衛生中心 | 03-9367885自殺防治諮詢安心專線：0800-788995（24小時） |
| **地區****資源** | 設有臨床心理師之醫療院所 | （一）陽明大學附設醫院：03-9051688、03-9325192（二）臺北榮總員山分院：03-9222141（三）羅東博愛醫院：03-9543131（四）羅東聖母醫院：03-9544106 |
| 宜蘭張老師中心 | 03-9353411～4 |
| 宜蘭縣生命線協會 | 03-9259595 |
| **其他****資源** | 自殺防治專線 | 0800-788995（請幫幫救救我） |
| 生命線專線 | 1995 |
| 衛生福利部心理暨口腔健康司-全國社區心理衛生中心一覽表 | https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4558-49529-107.html |
| 社團法人台灣自殺防治學會-全國各縣市心衛資源一覽表 | https://www.tsos.org.tw/web/page/sos |
| 衛生福利部心理暨口腔健康司-心理健康促進宣導素材 | https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/lp-3560-107.html |
| 衛生福利部心理暨口腔健康司-自殺防治宣導素材 | https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-3560-45929-107.html |

註：得視需求自行增減或調整。