

精神復健機構資源

| 類型 | 機關名稱 | 地址 | 電話 |
|-----|-----------------------|-------------------|------------|
| 住宿型 | 慈育康復之家 | 宜蘭市農權路三段23號 | 03-9362289 |
| | 私立濟安康復之家 | 宜蘭縣羅東鎮西安街49號 | 03-9614589 |
| | 柏拉圖康復之家 | 宜蘭縣宜蘭市宜興路3段175-5號 | 03-9289976 |
| | 臺北榮民總醫院員山分院附設鑄夢別苑康復之家 | 宜蘭縣員山鄉內城村榮光路386號 | 03-9222776 |
| 日間型 | 私立金山社區復健中心 | 宜蘭縣宜蘭市崇聖街83-9號2樓 | 03-9220549 |
| | 宜蘭縣私立培德社區復健中心 | 宜蘭縣羅東鎮中山路三段492號2樓 | 03-9577045 |
| | 宜蘭縣康復之友協會附設社區復健中心 | 宜蘭縣羅東鎮樹人路25號 | 03-9543349 |
| | 臺北榮民總醫院員山分院附設社區復健中心 | 宜蘭縣員山鄉員山路一段325號 | 03-9230051 |

精神護理之家資源

| 機關名稱 | 地址 | 電話 |
|---------------------|-----------------|------------|
| 海天醫療社團法人附設精神護理之家 | 宜蘭縣壯圍鄉古亭路23之9號 | 03-9308010 |
| 臺北榮民總醫院蘇澳分院附設精神護理之家 | 宜蘭縣蘇澳鎮蘇濱路1段301號 | 03-9905106 |

心理諮詢專線資源

| 機關名稱 | 電話 |
|-------------|--------------|
| 24小時免付費安心專線 | 1925 (依舊愛我) |
| 免付費老朋友專線 | 0800-228-585 |
| 生命線專線 | 1995 |
| 張老師專線 | 1980 |
| 福利關懷專線 | 1957 |
| 婦幼保護專線 | 113 |

宜蘭縣心理衛生相關服務資源



精神醫療資源

| 機關名稱 | 地址 | 電話 |
|--------------------|-------------------|------------|
| 醫療財團法人羅許基金會羅東博愛醫院 | 宜蘭縣羅東鎮南昌街83號 | 03-9543131 |
| 天主教靈醫會醫療財團法人羅東聖母醫院 | 宜蘭縣羅東鎮中正南路160號 | 03-9544106 |
| 臺北榮民總醫院蘇澳分院 | 宜蘭縣蘇澳鎮蘇濱路1段301號 | 03-9905106 |
| 國立陽明交通大學附設醫院 | 宜蘭縣宜蘭市新民路152號 | 03-9325192 |
| 臺北榮民總醫院員山分院 | 宜蘭縣員山鄉內城村榮光路386號 | 03-9222141 |
| 宜蘭員山醫療財團法人宜蘭員山醫院 | 宜蘭縣員山鄉深溝村尚深路91號 | 03-9220292 |
| 海天醫療社團法人海天醫院 | 宜蘭縣壯圍鄉古亭路23之9號 | 03-9308010 |
| 臺北榮民總醫院員山分院附設門診部 | 宜蘭縣宜蘭市林森路一號 | 03-9371717 |
| 平和身心診所 | 宜蘭縣五結鄉禮運路38號 | 03-9559960 |
| 光中身心診所 | 宜蘭縣宜蘭市光復路30號2樓 | 03-9312300 |
| 雅信診所 | 宜蘭縣宜蘭市民權路二段102號1樓 | 03-9326498 |
| 五餅二魚身心科診所 | 宜蘭縣羅東鎮林森路154-1號 | 03-9550705 |

精神疾病防治三部曲

1. 及早就醫
2. 持續治療
3. 積極復健

精神疾病需要持續治療才能穩定
請用包容與關懷的心接納及協助



宜蘭縣相關心理諮詢資源

| 機關名稱 | 地址 | 電話 |
|------------------------|------------------------|--------------------------|
| 宜蘭縣政府衛生局 (社區心理衛生中心) | 宜蘭縣宜蘭市女中路二段287號 | 03-9322634 |
| 宜蘭縣羅東鎮社區心理衛生中心 | 宜蘭縣羅東鎮北成路一段2號 | 03-9513880 |
| 宜蘭縣員山鄉社區心理衛生中心 | 宜蘭縣員山鄉員山路一段207號2樓 | 03-9220885 |
| 宜蘭縣諮商心理師公會 | 宜蘭縣宜蘭市神農路一段一號(學生輔導中心) | 0972-715-925 |
| 宜蘭縣學生輔導諮商中心 | 宜蘭縣宜蘭市泰山路60號 | 03-9352090 |
| 王意中心心理治療所 | 宜蘭縣宜蘭市女中路三段102號2樓 | 0958-821-351 |
| 享受美光心理治療所 | 宜蘭縣宜蘭市黎明三路329巷55弄11號1樓 | 0939-504295 |
| 立心理諮商所 | 宜蘭縣五結鄉二結路370號2樓 | 0908-166-003 |
| 展愛心理諮商所 | 宜蘭縣羅東鎮光明街161號1樓 | 0908-199-365 |
| 宜然自得心理諮商所 | 宜蘭縣礁溪鄉和平路16巷1號 | 03-9109776 |
| 馨家心理治療所 | 宜蘭縣宜蘭市民權新路340號1樓 | 0963-621-858 |
| 聊癒心理諮商所 | 宜蘭縣羅東鎮康莊路42號 | 0930-121-253 |
| 伴心理諮商所 | 宜蘭縣礁溪鄉仁愛路11巷5號1、2樓 | 0975-087-710 |
| 永恩心理諮商所 | 宜蘭縣宜蘭市中山路一段660巷15號1樓 | 0976-026-227 |
| 喜悅心理諮商所 | 宜蘭縣五結鄉舊街一路110巷10號1-2樓 | 03-9658926 |
| 雨後心理治療所 | 宜蘭縣五結鄉台興路96號1樓 | 03-9657998 |
| 宜蘭縣宜蘭市衛生所 | 宜蘭縣宜蘭市健康路2段2之2號 | 03-9322362 03-9357013 |
| 宜蘭縣羅東鎮衛生所 | 宜蘭縣羅東鎮民生路79號 | 03-9542326 03-9542321 |
| 宜蘭縣蘇澳鎮衛生所 | 宜蘭縣蘇澳鎮志成路60號 | 03-9951386 03-9962185 |
| 宜蘭縣頭城鎮衛生所 | 宜蘭縣頭城鎮新建里新興路304號 | 03-9771034 03-9778334 |
| 宜蘭縣礁溪鄉衛生所 | 宜蘭縣礁溪鄉大忠村礁溪路4段126號B1 | 03-9882908 03-9881391 |

認識精神疾病

精神疾病常見症狀？

1. **儀表方面**：服裝怪異、穿著不合時節或頭垢面。
2. **動作行為方面**：可能出現攻擊、終日臥床、自言自語等怪異行為。
3. **現實感障礙**：對事情看法與一般人不同，常對發生的事情沒有反應，或是反應過度。
4. **生活方面**：與人之間有疏離感，易產生退縮，工作無法持續，學業一落千丈，不能照顧自己，行為顯得幼稚。
5. **妄想**：覺得有人要害他、自己和神或是名人有關係。
6. **幻覺**：可以看到、聽到或聞到其他人沒感受到的聲音、畫面或味道。
7. **情感方面**：有時會出現高昂、悲傷或緊張等情緒反應。
8. **不當的反應**：如憂愁或痛苦時會發笑等。

| 機關名稱 | 地址 | 電話 |
|-----------|--------------------|--------------------------|
| 宜蘭縣員山鄉衛生所 | 宜蘭縣員山鄉復興路2號 | 03-9221575 03-9226147 |
| 宜蘭縣壯圍鄉衛生所 | 宜蘭縣壯圍鄉吉祥村中央路二段290號 | 03-9385503 |
| 宜蘭縣五結鄉衛生所 | 宜蘭縣五結鄉五結村(路)二段337號 | 03-9501564 |
| 宜蘭縣冬山鄉衛生所 | 宜蘭縣冬山鄉中正路16號 | 03-9594772 03-9591140 |
| 宜蘭縣三星鄉衛生所 | 宜蘭縣三星鄉三星路5段70號 | 03-9892227 |
| 宜蘭縣大同鄉衛生所 | 宜蘭縣大同鄉崙埤村朝陽巷40號 | 03-9801175 |
| 宜蘭縣南澳鄉衛生所 | 宜蘭縣南澳鄉蘇花路2段375號 | 03-9981019 |



精神疾病治療方式？

急性期：
以藥物治療為主，並配合其他治療，如：家族治療、心理治療、職能治療、環境治療等。

治療模式：
急診治療、門診治療、住院治療、日間留院治療、居家治療、社區復健治療等。

精神疾病常見症狀？

1. 家屬應先了解病人不肯吃藥的原因，如果是病人覺得有副作用不舒服，可以直接詢問醫師，請醫師說明或調整藥量或改藥，或減緩副作用，以提高服藥意願。
2. 如果是因為病人認為自己沒有病，缺乏病識感，或服藥後認為症狀已緩解而不願意繼續服藥時，這可能造成精神症狀更加嚴重，而造成疾病的復發，因此可增加病人對疾病的認識而接受服用藥物，或改為長效針劑治療，每隔幾週注射一次即可。
3. 如果病人一直不肯服藥時，或拒絕就醫返診時，家屬可至病人原就診醫院，與醫師商討解決方式或申請居家治療。

如何預防疾病再發

- 持續地接受治療
- 良好的復健和支持性的環境
- 25%經過治療後可康復
- 50%治療時可將症狀去除和預防再發，但若停藥會復發。
- 25%即使治療也無法完全消除症狀，但不治療，則病情惡化的更快。

