

3次免費心理諮商

衛福部提供支持資源，傾聽你的心

2025年12月19日
北市發生隨機襲擊事件
緊張、不安、失落、反覆回想...等
都是很常見的心理反應

新增民眾3次免費心理諮商。
不限年齡，主觀陳述，
因本案件受到心理影響，
即可使用相關服務。



服務管道：可至各地衛生局合作機構



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



自我關照5字訣

自我調適穩定情緒

1 安



找到讓自己「安心」的環境，並留意家人身心狀態，善用衛福部提供的安心資源

2 靜



深呼吸或伸展等簡單動作，保持身心「平靜」感，避免重複觀看回想事件資訊

3 能



維持日常作息與生活節奏，可充實相關應變和自保「能力」，累積生活的自信與能量

4 繫



積極與親友保持「聯繫」，分享感受，給彼此支持與鼓勵，緩解自身與他人的壓力

5 望



接觸溫暖與關懷的訊息，練習正向解讀壓力事件，保持對未來「希望」與正面態度