



114年馬太鞍堰塞湖溢流事件 相關資源彙整

花蓮縣學生輔導諮商中心 114.10.29彙整

災區資源將持續變動，實際申請條件依各單位聯繫窗口所述為主

資源分類

個別/團體
身心照顧資源

地政/稅務資源

相關補助資源
(政府及民間)

災區資源將持續變動，實際申請條件依各單位聯繫窗口所述為主



個別/團體 身心照顧

花蓮縣政府員工方案(正式教師、公務人員 6次/年)



幼兒園人員，可提供教保員 4次/年補助(1,500元/次) 聯繫電話：特幼科03-8462860#267

花蓮縣身心健康及成癮防治所

社區心理衛生中心-心理諮商諮詢預約

😊 聯絡電話：03-8351885分機319 陳小姐

😊 服務內容：若有面臨重大失落事件、情緒、壓力、生活調適、家庭關係、職場問題等心理議題，皆可使用本服務。

😊 服務對象：實際居住花蓮縣的居民

😊 應備文件：身分證正反面影本



預約前請參考網站注意事項



預約表單

你的心聲 有我傾聽

對象
15-45歲
青壯族群

每人補助
3次心理
諮商服務

期間
113年8月1日~
114年12月31日



歡迎至花蓮縣合約機構洽詢預約

機構名稱	聯絡電話	機構名稱	聯絡電話
花蓮慈濟醫院	03-8561825	力美心靈空間心理諮商所	0920-135-290
門諾醫院	03-8241433	澄暘心理諮商所	0966-407-840
門諾醫院壽豐分院	03-8664600 轉 2107	秘密花園心理諮商所	0918-096-864
衛生福利部花蓮醫院	03-8358141 轉 6125	相嶼心理治療所	03-8246899
國軍花蓮總醫院	03-8263151 轉 815870	睿翔心理治療所	Line官方ID @raisingpsy
臺北榮民總醫院 玉里分院	03-8883141 轉 5204	光陰時繫心理治療所	0905-019-866
衛生福利部玉里醫院	03-8886141	銘心身心診所	03-8226116
昔日如今心理諮商所	Line官方ID @pastnow	春好心理治療所	03-8333182
美的心理諮商所	0986-620-895	本然心理諮商所	Line官方ID peaceshilim
瑞恩心理諮商所	0982-100-828		

心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
② 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
③ 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

前五題總分

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺的想法

有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

得分說明

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

資料來源：社團法人台灣自殺防治協會
花蓮縣身心健康及成癮防治所

馬太鞍溪堰塞湖

救災人員心理健康支持

對象
救災人員
及志工

補助每人
3次心理
諮商服務
(不含掛號費或行政處理費)

期間
114年11月1日
~
115年10月31日

歡迎至本縣合約機構洽詢預約

機構名稱	電話	機構名稱	電話
花蓮慈濟醫院	03-8561825	美的心理諮商所	0986-620-895
門諾醫院	03-8241433	力美心靈空間心理諮商所	0920-135-290
門諾醫院壽豐分院	03-8664600 轉2107	澄隅心理諮商所	0966-407-840
衛生福利部花蓮醫院	03-8358141 轉6125	秘密花園心理諮商所	0918-096-864
國軍花蓮總醫院	03-8263151 轉815870	相嶼心理治療所	03-8246899
臺北榮民總醫院 玉里分院	03-8883141 轉5201	光陰時繫心理治療所	0905-019-866
衛生福利部玉里醫院	03-8886141	銘心身心診所	03-8226116
昔日如今心理諮商所	LINE官方ID @pastnow	本然心理諮商所	LINE官方ID peaceshilim



張老師文化讀家粉絲團

10月12日上午12:20 · 6

給鏟子超人的心理自我照顧與復原力修復

災難現場的心靈修復

當你拯救世界，也請記得照顧自己 花蓮的土地在震動，天空落下灰塵，但有一群人，默默站在瓦礫之中。他們穿著反光背心，手裡握著鏟子，眼神裡藏著疲憊與堅定。人們叫他們——鏟子超人。在每一次災難裡，你們是希望的象徵。但請別忘了，拯救別人的同時，你的心也會受傷。看見遺體、聽見哭喊、面對無力，這些畫面會在夜裡重現。而心理的創傷，往往比身上的灰塵更難清理。

一、助人者的心理急救：張老師PFA核心理念「心理急救不是心理治療，而是人與人之間的支持、理解與陪伴。」

「張老師心理急救（PFA, Psychological First Aid）」是協助災後助人者重新找到心靈平衡的實踐方法。

它的核心精神是：

✱ 以人為中心、非醫療化的陪伴

💬 強調傾聽與共感，而非診斷或治療

👉 促進安全感、希望感、歸屬感與自我效能感 這套方法強調的，不只是對受災者，更適用於——「救災者的自我照顧」。

二、鏟子超人的心理修復五步驟（PFA自我實踐版）

Step 1：Look — 看見自己 察覺身心狀態 問自己：「我現在安全嗎？我有吃飯、睡覺嗎？」

Step 2：Listen — 傾聽內在聲音 允許情緒出現 不壓抑悲傷或憤怒，允許自己「只是人」

Step 3：Calm — 安撫與穩定 放鬆身體，調節呼吸 每日兩回情緒放鬆導引呼吸法：吸氣秒，停7秒，吐氣8秒

Step 4：Link — 建立連結 找到支持系統 與同事、家人、心理師談談，不獨自承擔

Step 5：Hope — 重建希望 回到意義與價值 想起那些被你救出的人，他們的生命正在延續你的努力 ✱

資料來源：張老師文化讀家粉絲團
花蓮縣身心健康及成癮防治所

你的心聲 我們關心守護



生活沒有過不了的難關，都有辦法解決
你的心聲，我們用心聆聽，珍愛生命、擁抱希望！
隨時隨地關心周遭的人，讓你我都是自殺防治守門人。

←衛福部1925專線(24小時)

或洽詢鄰近心理衛生中心

名稱	電話
花蓮市社區心理衛生中心	03-8351885 03-8311636
鳳林鎮社區心理衛生中心	03-8760208
玉里鎮社區心理衛生中心	03-8888002

疏通心中的堰塞湖，讓生命流動-災後校園安心教育方案需求調查

活動內容（暫定方向，視學校狀況與需求做調整）

順序	主題	體驗活動
第一次	重建安全感與班級支持網絡 團體暖身與信任建立活動 心理教育：認識身心壓力反應、多重迷走神經運作、情緒正常化 情緒調節技巧練習：呼吸、感官調節、社會互動與團隊協力	平面活動
第二次	從創傷中找回能動性與成長力量 心理教育：大腦的危機運作機制、耐受之窗 攀樹體驗：象徵性挑戰與成就經驗的重建 同儕分享與未來行動設定	平面活動 攀樹體驗



提供受災學校學生安心教育活動，若有需求請自行填寫需求表單

資料來源：冒險心靈心理治療所



地政/稅務資訊

0923馬太鞍溪堰塞湖潰壩

災民申辦地政業務 規費免收

FREE 免收項目

權利書狀補發、地籍謄本
測量、複丈、繼承登記

☎ 洽詢專線

花蓮縣政府地政處地籍科 | 03-822-4926

花蓮地政事務所 | 03-822-5135#101

鳳林地政事務所 | 03-876-1103#113

玉里地政事務所 | 03-888-3171#125

 花蓮縣長徐榛蔚

行政需求

0923 洪災地方稅減免

減免事宜依各單位通報資料**主動辦理**

適用稅目	減免內容
房屋稅	不限樓層， 115年期房屋稅全免 。
地價稅	淹水房屋之基地， 114年地價稅全免 。
使用牌照稅	車輛 自災害發生日開始免徵使用牌照稅至修復止 ；溢繳之稅款亦將主動辦理退稅。
娛樂稅	娛樂業者因災害無法營業者，自災害發生日開始免徵娛樂稅至恢復營業止。

- 受災戶如因災害無法如期繳納稅款者，可申請延期或分期繳納，延期最長1年，分期最長可達3年(36期)。
- **放寬申請期限**：納稅義務人自行申報災害減免者，不受1個月申請期限限制，延長為災害發生日起**3個月**內為之。

免費諮詢專線：0800-000321 花蓮縣地方稅務局關心您



行政需求



相關補助諮詢窗口

政府單位社福諮詢窗口

諮詢項目	連絡電話	備註
中央慰助金及綜合諮詢業務	行政院東部聯合服務中心 03-8350080	每週一至週五 08：30-17：30 花蓮市中山路371號7樓
馬太鞍溪堰塞湖災害相關補助	光復鄉公所社會課 03-8702206	每週一至週五 08：00-12：00 13：00-17：00 花蓮縣光復鄉中華路257號
福利諮詢及個別化家庭服務	中區社福中心 03-8763913	每週一至週五 08：30-12：00 13：30-17：30 花蓮縣鳳林鎮中華路2號2樓
原住民社會福利服務	天主教善牧基金會 光復鄉原住民族家庭服務中心 03-8703033	每週一至週五 08：30-17：30 花蓮縣光復鄉林森路51號

民間單位急難救助諮詢窗口1

單位名稱	服務項目	連絡電話	網站連結	備註
中華民國紅十字會	急難救助金	03-8224386		洽聯繫窗口或由案家社工協助轉介
全聯慶祥基金會	緊急生活扶助、 醫療補助、 喪葬補助	03-8542489		民眾可至全聯門市或合作據店索取申請書
中華基督教救助協會-1919急難救助	急難救助金	03-8315081		

民間單位急難救助諮詢窗口2

單位名稱	服務項目	連絡電話	網站連結	備註
慈濟基金會	急難救助金	03-8266779#319		地址： 花蓮縣新城鄉精 舍街88巷1號
萬海航運慈善基金會	緊急生活扶 助、醫療補 助、 喪葬補助	02-25677961 分機 7136~7142		限線上申請 需註冊為會員 並由輔導老師或 規定之專業人員 轉介
張榮發慈善基金會社會	急難救助、 災害救助、 醫療補助、 喪葬補助、 生活扶助	02-23519797 分機 6204		須由學校老師或 其救助辦法內規 定人員轉介

民間單位急難救助諮詢窗口3

單位名稱	服務項目	連絡電話	網站連結	備註
財團法人台北行天宮	家庭急難濟助、學生急難濟助、醫療急難濟助	02-25026606		須由學校老師或行天宮急難救助個案轉介申請表下規定人員提出申請
富邦慈善基金會	單次急難金	02-66041885 分機715		需註冊為會員並由學校老師或其他網站中規定之申請單位轉介
財團法人兆豐慈善基金會	急難、災害救助 醫療補助及喪葬補助、	02-23578888		須由學校老師或其救助辦法內規定人員轉介