



禾瑞印象診所
VITAL HARVEST CLINIC

身心科門診是什麼？

身心科（精神科）是專門處理心理、情緒、行為、壓力調適與精神健康問題的醫學專科，由精神科醫師負責診療。

除了提供專業診斷與藥物治療，也結合心理諮商

協同心理師提供整體性支持，協助您重建心身平衡。

為什麼要看身心科？

許多心理困擾若能在早期介入，有助於改善病情、縮短病程、避免惡化

身心相連，壓力也會影響身體

身心平衡對整體健康非常重要，情緒長期失調可能會導致免疫力下降等症狀

提升生活品質與人際關係

穩定情緒與心理健康改善後，人際關係、工作效率、生活動力都會有相對的提升

看身心科不代表「精神有問題」

我們的身心健康需要被正視，是一種成熟的自我照顧，如同定期健檢一樣重要！

【建議盡早就診的情況】

- ☒ 長期失眠、淺眠、早醒
- ☒ 焦慮緊張、心悸、呼吸急促
- ☒ 情緒低落、常想哭、提不起勁
- ☒ 專注力差、記憶力退化
- ☒ 飲食異常（暴食／厭食）
- ☒ 強迫思考、重複行為
- ☒ 恐慌發作、自我傷害／自殺念頭
- ☒ 幻覺幻聽、思覺失調
- ☒ 長期壓力導致身體不適但找不到明確病因

服務內容

○ 一般身心科門診（成人 / 青少年）

由精神科醫師提供初診評估與診療，視狀況安排藥物治療或轉介心理諮商。初診約20分鐘，評估個人狀況與後續治療建議

○ 個別心理諮商（採預約制）

透過談話、遊戲治療、藝術治療等方式，針對個人議題提供支持與改變

適用對象：青少年、成人

常見議題：情緒管理、壓力調適、人際關係、創傷修復、自我探索、性與性別、親職與家庭等

○ 伴侶／親子／家族諮商

聚焦2人以上關係議題，透過專業引導協助溝通、建立理解與共識。若另一方尚未願意參與，也可先安排個別會談討論進程

○ 心理團體、講座

不定期開設主題式課程，協助提升應對力與情緒復原力

○ 遠距諮商會談

透過線上形式進行心理支持與探索，適合自我成長或時間彈性需求者

主題涵蓋：自我探索、人際關係、親密情感、職涯壓力、多元性別、創傷修復等

看診流程

預約掛號：建議事先整理最近的情緒／心理困擾（如失眠、焦慮、情緒低落），可用手機記事或紙本筆記攜帶至現場

到診報到與初步資料建檔：包含個人病史、家族成員、過往用藥與治療經驗等，有助醫師全面了解狀況

醫師會談與初診評估：精神科醫師將根據症狀評估是否需進行藥物治療或轉介心理諮商

訂定個別化照護計畫：依情況安排後續回診、轉心理師會談或心理測驗，進行階段性追蹤與調整

看診前注意事項

- 請如實說明目前情緒狀況與症狀影響（例如：影響睡眠、工作、人際）
- 不需擔心被「貼標籤」，我們提供的是無評價、溫和接納的支持空間
- 若您已有固定服用精神科藥物，請攜帶藥袋或藥單以利判斷療效與調整
- 初診若預計進行心理諮商評估，建議放鬆、穿著輕便、預留時間
- 若有自殺意念或高風險行為，請立即聯繫診所或撥打衛福部1925安心專線

常見問題 Q&A

Q 看身心科一定會被開藥嗎？

A 不一定！醫師會依狀況決定是否需用藥，若屬輕度症狀也可能單以心理諮商處理即可。

Q 要做幾次心理諮商才會有效？

A 期諮商約6~12次，適合聚焦明確問題；若需處理深層議題則需進行中長期會談。

Q 憂鬱或焦慮只是撐過去就好嗎？

A 心理疾病如同身體病痛，若長期放置未處理，可能惡化為更嚴重的症狀。早期治療可顯著縮短恢復時間。

Q 心理諮商是不是就是聊天？

A 心理諮商是有目的、有方向、有結構的專業會談，協助釐清困擾、培養調適能力，不只是「抒發情緒」。

Q 我應該選擇看醫師還是心理師？

A 若症狀明顯干擾生活（如食慾、睡眠、工作表現），建議先由精神科醫師診療；若為壓力調適、人際議題，可由心理師協助諮商探索，兩者可並行或交錯進行。