

臺中市政府地政局及所屬地政事務所 心理健康促進電子報

2025 年第 3 季



心理健康的定義

很多人聽到「心理不健康」都會聯想到精神疾病，其實心理不健康不等於有精神疾病，它是大家都希望擁有的健康狀態。而「健康」是指：生理、心理及社會都處於一種和諧安寧的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱(W40,1948)。

此外，每年 10 月 10 日是世界心理健康日，為世界心理衛生聯盟倡議的節慶，並與全世界超過 150 個國家的機構合作，以推廣全世界的心理健康教育、關注和提倡，顯見心理健康的重要性。而每年 9 月開始至 10 月 10 日臺中市訂為本市心理健康月，並結合各局處辦理系列活動，目前普遍國際對於「心理健康」的定義主要有兩個：

1. 不僅是沒有異常行為與精神疾病，同時也為個人在生理、心理、社會、行為與心理社會上，保持和諧安寧之最佳狀況。(WHO,1985)
2. 個人處於幸福狀態，而此狀態是個人能了解自己的能力和可因應其生命中一般壓力，且可具有生產性及成效性，又可對其所處的社區做出貢獻。(WHO,2005)



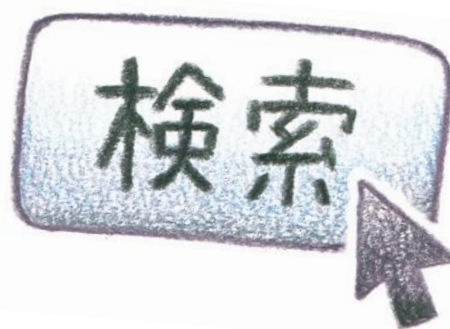
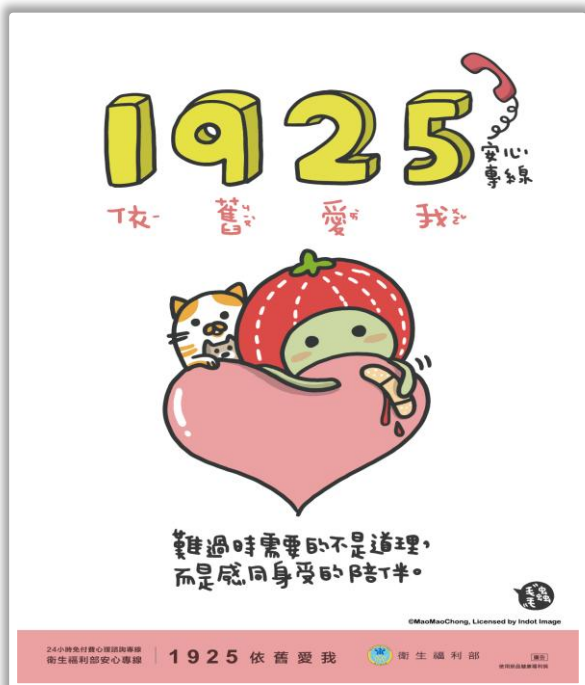
臺中市社區心理衛生中心~BY 臺中市政府衛生局



人生沒有過不去的坎關懷小卡~BY 臺中市政府衛生局

24 小時免付費安心專線_1925

若有情緒困擾歡迎撥打衛生福利部 24 小時免付費安心專線 1925(依舊愛我)持續為您提供服務



「SMILE」心理舒壓法

臺中市善用衛生福利部「SMILE」心理舒壓法做推廣: Sleep(睡得好)、Mobile(常動動)、理心 Interact(愛開講)、Love/Laugh(愛滿滿/開心笑)、Eat(吃健康)，調適生活壓力。常常將「SMILE」法則落實在生活中，就是心理健康的最佳法則。

SMILE 口訣是什麼？

S SLEEP - 睡得好

睡前少用3C產品，或以冥想、伸展、放鬆等方法幫助入睡，並保持充足且規律的睡眠，減輕疲憊感。

M MOBILE - 常動動

多多嘗試放鬆、按摩、打坐、唱歌等釋放壓力的活動，透過規律運動增加血清素濃度，使心情愉悅。

I INTERACT - 多交流

主動跟親朋好友聊天，讓心靈獲得紓壓，聆聽他人良好的建議與幫助。

L LOVE/LAUGH - 常關心/愛微笑

熱心關懷身邊的人，保持微笑與正向的態度。

E EAT - 健康吃

注意飲食均衡和健康，適量補充富有維生素B群的食物(如全穀米類、深綠色蔬菜、堅果等)，有助於降低焦慮。

快樂微笑五步驟，心理健康恆長久



您今天「SMILE」了嗎？

衛生福利部邀請您一起實現「SMILE生活」

沒有心理健康，就沒有真正的健康，

透過簡單的「SMILE」口訣調適紓壓，

一起維持健康的心理狀態吧！

有任何心理健康問題請使用下列資源

24小時免付費心理支持服務專線

1925 依舊愛我



各縣市社區
心理諮商服務



「心快活」
心理健康學習平台



衛生福利部 關心您

你今天好嗎？

HOW ARE YOU TODAY?



微笑5步驟，憂愁拋腦後
SMILE EVERYTIME



衛生福利部

快樂 SIMLE 5 步驟

現代人常面臨壓力、焦慮，進而影響生活節奏及情緒，世界衛生組織提到沒有心理健康，就不能稱之為健康。除透過「心情溫度計」了解自己的情绪外，還可以透過「SMILE」口訣提醒自己常保愉快心情。

S 代表「sleep」睡得好：

前養成良好作息避免熬夜，才能有效減輕疲憊感，精神充足。

M 代表「mobile」常動動：

能釋放壓力的健康活動皆可嘗試，尤其規律的運動可增加血清素濃度，使心情愉悅也能短暫轉換注意力。

I 代表「interact」愛開講：

找親朋好友傾吐心聲，不但在心靈上獲得紓壓，遇到挫折時也能提供良好的建議與幫助。

L 代表「love&laugh」愛滿滿、開心笑：

接受自己能力、時間有限的事實，凡事但求盡力而為，以正向的態度與信念面對挑戰。

E 代表「eat」吃健康：

多吃有助於身心的食物，也能降低焦慮感，如富含鈣質的豆腐、杏仁、含有鎂的香蕉、菠菜等，其他含維生素 B 群食物如：燕麥片、五穀雜糧麵包等。



心理健康服務項目

臺中市政府衛生局提供各類心理健康活動資訊、系列講座、衛教資源、服務機構一覽表等訊息，並透過多元管道，如心理服務預約系統、「台中市衛生局-健康小衛星」臉書等，建立完善心理衛生服務網絡，共同推動臺中市心理健康，以提升本市市民、家庭、社區之整體生活品質。更多相關訊息網址：
<http://www.health.taichung.gov.tw/26844/Nodelist>



服務項目：

- 免費定點諮詢服務
- 老寶貝心健康-心理師到宅服務
- 精神就醫費用補助
- 酒癮戒治
- 活到老笑呵呵社區講座
- 孕產好心情
- 新住民及原住民心理健康方案
- 心理健康 E 起來



各類篩檢小工具：

- 心情溫度計
- 長者憂鬱量表(GDS 量表)
- 孕產婦愛丁堡量表
- 家庭照顧者量表
- 一般憂鬱量表(CESD)
- 網路使用習慣自我篩檢量表
- 酒癮自我測試
- 災難心理症狀篩檢表



臺中市心理健康網絡資源表：

- 免費心理諮詢專線
- 立案之心理諮商所/治療所
- 臺中市身心科醫療院所



資源分享

職場不法侵害預防及處理相關協助資源

協助單位	事件處理	查詢/聯絡方式
縣市政府勞工主管機關	就業歧視、勞資爭議案件調解、職場勞動條件、職場性別平等(如:性別歧視、性騷擾、工作平等)。	勞動部職業安全衛生署/地方主管機關一覽表 (https://www.osha.gov.tw/1106/1164/1165/1465/10084/)
勞動檢查機構	事業單位未採取職業安全衛生法建立危害預防機制與措施	勞動部職業安全衛生署/勞動檢查機構一覽表 (https://www.osha.gov.tw/1106/1164/1165/1169/4314/)
警政機關	涉及公然侮辱、傷害、殺人、妨害名譽、恐嚇、跟蹤騷擾等	110
	遇職場不法侵害事件時，使用「110 視訊報案」APP，「視訊報案」結合 GPS 定位及即時視訊報案功能，能於身處不便出聲之狀況，一鍵即可讓警方掌握使用者即時定位及現場影像，並可與受理員警直接視訊對談。	「110 視訊報案」APP   iOS系統 Android系統
衛生福利部 醫事司	妨礙醫療業務之執行：醫療法為保障醫事人員執業與病患安全，任何人不得以強暴、脅迫、恐嚇或其他非法之方法，妨礙醫療業務之執行。	02-85906666 台灣病人安全通報系統 https://www.patientsafety.mohw.gov.tw/ 
衛生福利部護理及健康照護司	落實醫療機構設置標準之護理人力配置及保障護理人員執業權益	護理職場爭議通報平台 (02)8590-7123 https://reurl.cc/k1oGZ9 
公務人員保障暨培訓委員會	勞工兼具公務人員身分者之權益保障事項	(02)8236-7000
法律扶助基金會	民、刑法等相關法律諮詢	412-8518 全國市話可直撥，手機請加(02) (02)2322-5255

資料來源：勞動部職業安全衛生署-執行職務遭受不法侵害預防指引_附錄

資源分享

身心健康諮詢及輔導相關協助資源

行政主管單位	相關資源	查詢/聯絡方式
勞動部 勞動福祉退休司	員工協助方案:辦理員工協助方案教育訓練,並提供專家入場輔導服務,協助企業建立員工協助措施,增進員工工作適應及身心健康。	員工協助方案專線 02-2596-5573 網站:勞動部/業務專區/退休、福祉/員工協助方案
	工作與生活平衡措施:鼓勵企業推動工作與生活平衡,補助企業辦理員工關懷紓壓課程與友善家庭措施,支持企業營造友善職場。	工作生活平衡專線 02-2369-4168 網站:勞動部/業務專區/退休、福祉/工作與生活平衡
衛生福利部 心理健康司	因為面對職場不法侵害、霸凌、生活、學業、工作或其他事件造成情緒困擾、壓力或自殺問題,提供一般輔導、自殺評估,有需要時,亦會轉介醫療單位資訊。	1925 安心專線 24 小時服務
		全國社區心理衛生中心 https://reurl.cc/qnE950 
衛生福利部 國民健康署	辦理職場心理健康促進課程、設置心理諮商室或諮商專線,主動關懷員工,提供促進心理健康衛教資料,辦理暴力危害預防(如:設置申訴管道、訂定職場暴力防止計畫等)。	網站:衛生福利部國民健康署/健康職場資訊網 https://health.hpa.gov.tw/hpa/info/certified.aspx
社團法人國際生命線台灣總會	提供心理諮商輔導及法律諮詢	服務專線:1995
財團法人張老師基金會	提供心理諮商輔導	服務專線:1980
財團法人職業災害預防及重建中心	職場不法侵害預防諮詢、職場心理健康、勞工免費心理諮商及勞動權益等相關資源轉介服務	https://www.coapre.org.tw/home.html 免付費服務電話:0800-068-580

資料來源:勞動部職業安全衛生署-執行職務遭受不法侵害預防指引_附錄

資源分享

衛生福利部-心理衛教資源分享-破解網路自殺警訊迷思

我最親愛朋友，在網路與我告別



戰勝網路終結站



他是我最好的朋友，
我們以前感情非常好，一起玩電動、一起聊天。



只是不知道從甚麼時候開始，他突然很常在社群上發一些
黑暗的負面貼文，我以為他只是在抒發心情…！



看到他在社群狀態顯示人生毫無意義，
我以為當時的他只是遇到挫折。當他發訊息跟我訴說，
對於人生的無助，我以為只要抱怨完就沒事了…



甚至看到他突然有一天，上傳了好多正面又陽光的照片，
說著未來的規劃跟希望，我也慶幸他似乎終於走出低潮…



直到遲遲聯繫不上他，
我才從他家人的口中得知，他已經離開人世…



在他離開後的好長一段時間裡，
震驚及困惑充滿了我的生活…



資源分享

衛生福利部-心理衛教資源分享-破解網路自殺警訊迷思

後來，我才慢慢理解… 原來這些他在網路上透露的「訊息」，都訴說著他已經產生放棄希望的念頭。



好希望我還能對你說...

我會陪伴著你
一起慢慢變好

我那時以為的他，其實不是真的他
他真正的需要，或許是更多的關懷及協助...



今日，網路已成為我們日常不可或缺的一部份，
每個人可能都有機會遇到類似的自殺訊息。



多一份敏感，少一點迷思，
或許就可以給予網路上所需要的人，更即時的支持。



● 破解迷思 1 自殺者是不是都沒有任何徵兆呢？

事實是 自殺者有可能會在網路上留下明顯的警訊，像是在社群貼文上表達負面的字眼，但也有可能是難以捉摸！因此，認識並學會如何辨別這些「警訊」是非常重要的！

● 破解迷思 2 在網路上說「我不想活了…」的人只是想引起注意？不會真的去做？

事實是 在網路上表明要自殺的人，真的很有可能去做！在網路上宣告想自殺或對人生絕望的文字，這些都可能是自殺徵兆的開端。出現這些狀況我們就應該提高警覺給予合適的關懷。

● 破解迷思 3 他看起來好轉很多了！應該已經走出來了把？

事實是 有許多疾病及壓力會惡化體力。而當活動能力、體力開始改善，但仍存有自殺想法時，便有可能付諸行動。此外，有明確結束生命的目標時，可能會為人帶來異常的平靜，此時反而是人更需要支持的時刻！

如果你也察覺這樣的「網路自殺警訊」時
我們可以這麼做！

- 1. 主動關心**
→ 無論對方是否會去做，可以先主動關心。
- 2. 陪伴傾聽**
→ 朋友傳給我們自殺念頭的訊息時，我們可以陪伴他、傾聽他的想法。
- 3. 同理看待**
→ 以「認知同理」的方式，讓他知道你在乎他的感受，有人在乎著他喲！
- 4. 提供其他資源**
→ 適時提供對方所能立即接觸的協助及獲得即時支持的其他管道，讓更多人一起來共同陪伴他走下去。