

產後不憂鬱

支持+關心

你可以
利用這些資源

衛福部孕產婦關懷諮詢專線、網站
0800-870-870 (抱緊您抱緊您)
<http://mammy.hpa.gov.tw/index.asp>

衛福部育兒親職網站
<http://babyedu.sfaa.gov.tw/>

- 家庭教育諮詢專線 (手機+02) 4128185
- 社會福利諮詢專線 1957
- 24小時免付費心理諮詢專線
安心專線 1925 (依舊愛我)



心情

FUN輕鬆
新手爸媽樂無窮



媽咪產後3-4天可能會心情低落，並持續超過2週，小心，這可能是「產後憂鬱症」

您身邊如果有心理困擾的媽咪，可以透過以下管道求助：

 <p>專線</p> <p>1925 安心專線 (依舊愛我) 0800-870-870 孕產婦關懷專線</p>	 <p>專業人員</p> <p>社區心理衛生中心 心理治療所、心理諮商所 醫療院所婦產科/身心科/精神科</p>	 <p>政府資源</p> <p>1 孕產婦關懷網站 2 「心快活」心理健康學習平台 3 衛生福利部心理及口腔健康司網站</p>
---	--	---

孕產期照護資源

心理健康資源

請上網搜尋：



或下載APP，可做簡易的自我檢測：

心情溫度計APP



諮詢電話專線

或撥打：

孕產婦關懷專線

0800-870-870(抱緊你，抱緊你)

未成年懷孕求助站

0800-25-7085(愛我，請你幫我)

社會福利諮詢專線

1957

衛生福利部

安心專線1925(依舊愛我)

孕產期照護資源

手機掃描QR Code：

送子鳥資訊服務網



健康九九網站



孕產婦關懷網站



孕產婦關懷粉絲團



育兒親職網



托育人員(保母)
登記管理資訊網



母乳一指通
APP(IOS)



母乳一指通
APP(Android)



我的幸孕心
孕期好週到



孕產婦心理
健康日常



廣告

我的幸孕心 準媽媽的好孕秘笈

助你好孕 - 孕產期婦女與家人的心理健康須知



衛生福利部關心您

產後不憂鬱

新手媽媽自我檢測

請您根據自己最近一周狀況來回答下列問題
(選項前的數字即為分數，將十題的分數總加為總分)



自我檢測表	顯以前一樣	沒有以前多	肯定比以前少	完全不能
我能看到事物有趣的一面，並笑得開心	0	1	2	3
我欣然期待未來的一切	0	1	2	3
當事情出錯時，我會不必要地責備自己	0	1	2	3
我無緣無故感到焦慮和擔心	0	1	2	3
我無緣無故感到害怕和驚慌	0	1	2	3
很多事情衝著我而來，使我透不過氣	0	1	2	3
我很不開心，以致失眠	0	1	2	3
我感到難過和悲傷	0	1	2	3
我不開心到哭	0	1	2	3
我想過要傷害自己	0	1	2	3

1至10題得分，共_____分

總得分與建議

- 0-9分** 目前並沒有憂鬱傾向
 - 10-12分** 可能有憂鬱傾向，應給予關心與支持
 - 13分以上** 很可能有產後憂鬱症，應就醫診治
- 第10題如果回答1分以上，不論總分，也應立即就醫診治或洽衛生局，讓我們一起關心您
資料來源：產後憂鬱症醫療表



☎ 電話、地址

林森辦公室 臺南市東區林森路一段418號

諮詢專線：(06)267-9751轉162-180

東興辦公室 臺南市新營區東興路163號

諮詢專線：(06)635-7716轉162-179

☎ 其他服務專線

· 酒癮諮詢專線 (06)2679751轉166 · 戒癮成功專線 0800-770-885

心安才能平安

當有心情鬱卒、想不開時，請撥打

24小時免付費心理諮詢專線

安心專線 **1925**
(依舊愛我)

服務時間 星期一至星期五 08:00-12:00
13:30-17:30



love your family



心理衛生中心

· 可能的特徵表現 ·

時常無端哭泣、提不起勁、胃口不振或暴食、情緒低落、易躁易怒、注意力不集中、罪惡感、無助感、緊張不安、恐懼、自尊心低落、逃避新生兒、幻覺或自言自語、自殺念頭、傷害新生兒念頭。

QUESTION postpartum depression

01

什麼是「產後憂鬱症」

在歷經懷胎與生產之後，大多數的產後婦女會隨著新生兒的降臨與孕期身體不適的解除，感到喜悅與幸福。但有70%的婦女會在短暫的歡喜之後，暫時陷入緊張不安與心情低落的狀態，稱為「產後沮喪」(postpartum blue)。這種狀況多半只會持續幾天至兩週內，便逐漸消失。但有10%的產婦，會持續兩週以上的心情沮喪、哭泣、感到無助、發怒，甚至有傷害自己或是新生兒的念頭，這就是「產後憂鬱症」。產後憂鬱症很容易被忽略，產後憂鬱的婦女也常因無法照顧新生兒而遭受家人的責難，錯過早期診治的時機。產後憂鬱症經過良好的治療，多半可以獲得痊癒。

QUESTION postpartum depression

02

為什麼會有產後憂鬱症呢？

一般認為造成產後憂鬱症的危險因子有下列幾項

- 過去曾是重度憂鬱症患者或為其他精神疾患，或前胎有產後憂鬱症，或平時有嚴重經前症候群或經前不悅症。
- 懷孕過程中即有憂鬱或焦慮症狀者。
- 生活中遭遇重大事件，如：失去親人、婚姻家庭問題、失業等。
- 社會支持或資源不足者。
- 懷孕或生產時出現併發症，如：妊娠高血壓、早產或生產併發症等。

情緒困擾不知向誰開口？

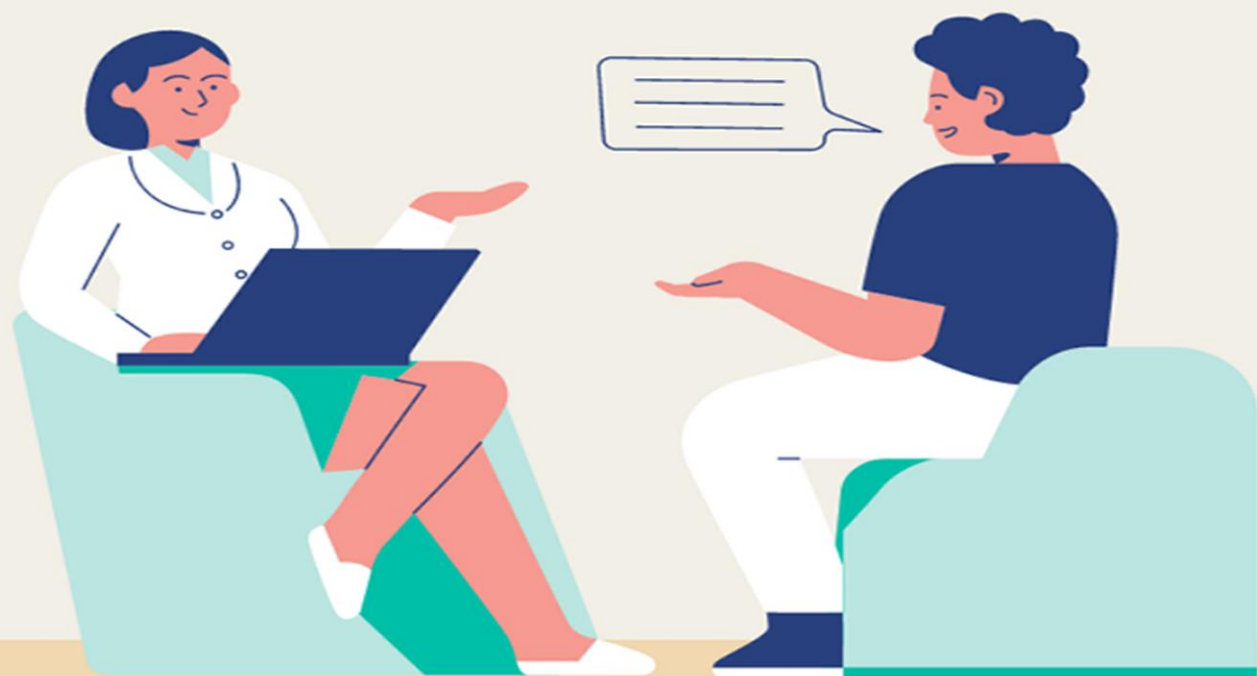


安心專線

1925

#衛生福利部 #24小時免費 #依舊愛我

有些事自己想不透，想找人又不知道找誰？



來電預約心理諮商

06-3352982

#衛生局補助 #免付費



一問 二應 三轉介



臺南市政府
社區心理衛生中心

24小時免費安心專線1925
免付費心理諮商預約06-3352982



您我都是
珍愛生命守門人

心情可以量的出來嗎？



心情溫度計

- 了解情緒困擾程度
- 簡單6題容易使用
- 手機平板可下載安裝
- 網路或APP搜尋



臺南市政府社區心理衛生中心



更多情緒檢測，請上臺南市政府衛生局心理健康促進網站



工作壓力



產後憂鬱



老人憂鬱

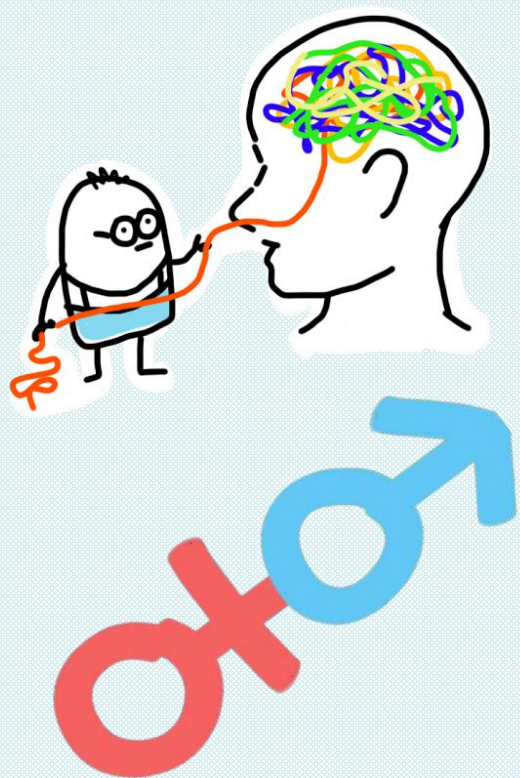
台南市社區心理衛生中心LINE@

支持+關心



認識注意力不足過動症(ADHD)

ADHD



---成因

可能為腦部額葉皮質發展及連結異常、神經傳導物質失衡（如多巴胺分泌不足）、或是遺傳、基因、腦傷等因素所致。

---男女比

約為**2 : 1**

注意力不足過動症分為三種表現型

混合表現型

同時具有以下2種表現模式稱之。

不專注主顯型

對於事情無法持續專注，不容易按部就班或依照順序學習，對於不感興趣的事物，缺乏內在驅動力，很難專心。

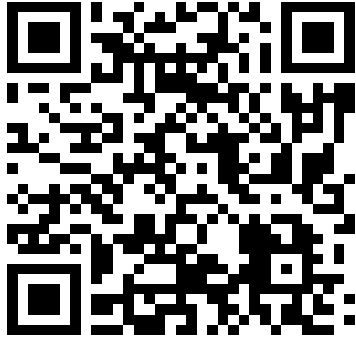
衝動 / 過動主顯型

事情未想清楚前就展開行動，無法耐心等待或依照順序做事，看到新奇事物充滿興趣。在須安靜的場合，還是會不時扭動身體、自言自語、坐不住，像永不停歇的馬達。

注意力不足過動症(ADHD)介入就能不一樣！

- ADHD孩童的注意力不足、衝動或過動性質因年齡增長、家庭、教育及社會支持而改善，過程中需要協助他面對自己的特質，發展優勢能力，以讚美、支持、陪伴與獎勵方式建立他的自信心與成就感，配合醫療、家庭、學校與社會，陪伴他逐漸成長。
 - 研究發現，正確治療能**減少**ADHD患者日後相關衍生問題如物質濫用(藥物、毒品等)、反社會人格、暴力、焦慮症、憂鬱症等。
- 掌握黃金治療期，基礎打穩，儘早讓孩子建立 正向的人生觀及 良好的學習模式

健康上網~人生不迷惘



臺南市衛生局網路成癮服務專區
QR CODE



學生網路使用習慣自我篩檢量表
QR CODE

健康上網 人生不迷惘

Q. 過去一年內常常有這些情形?
讓我們用下表來檢測一下, 答是為1分, 若達5分以上就是成癮重風險。就需要求助於醫療協助。

何謂網路成癮症?

Internet addiction disorder 縮寫作IAD, 又稱「電子鴉片」或「電子海洛因」。簡稱網癮, 是指對於網際網路的過度使用, 以致影響日常生活。

特徵

- 高度專注於網路
- 為達滿足感, 不斷增加上網時間
- 當網路使用受限時, 產生憤怒、抑鬱或情緒不穩定等情況
- 上網時間超出預判
- 為了上網甚至放棄工作或社會關係
- 屬於自己上網時間, 向他人撒謊
- 利用網路作為一種管理情緒的方法

網路成癮

過度使用 功能損傷

- 花費過多的時間上網, 曾向家人師長隱瞞真正上網的時間
- 因為過度上網而影響我的健康、學業、工作及家人朋友的關係
- 為了上網自己犧牲和家人朋友的相處、讀書及過去喜愛的活動

手機成癮

過度使用 功能損傷

- 我曾向家人、師長、朋友或其他人瞞騙, 希望他們不知道我實際使用智慧型手機所花的時間
- 因為我過度使用智慧型手機, 使得我和家人朋友的關係、工作或學業表現變差了
- 使用智慧型手機之後, 我放棄或減少現實生活中家人朋友的相處聊天、讀書做功課或過去所喜愛的活動

不該愛卻迷戀 失控

- 即使沒在上網, 我也常在想著網路上的事
- 雖然有人告訴我應該減少上網時間, 但我仍然無法減少
- 我知道上網已帶來許多壞處, 但我還是無法減少時間
- 用上網來忘憂解愁、暫時忘掉壓力

耐受性、戒斷反應

- 我經常想要去確認智慧型手機/平板電腦是否又有新訊息
- 當家人、師長告訴我應該減少使用智慧型手機的時間時, 我仍無法減少
- 我知道過度使用智慧型手機/平板電腦有很多壞處(譬如: 睡眠不足、上課遲到、花太多錢、與他人爭吵或忽略正確的事), 但我還是持續使用
- 我使用智慧型手機來忘掉我的個人問題, 或紓解內疚、不安、無助或沮喪等不舒服的心情

如何健康上網?

一聽二規三動動 四感五慣六讚讚

一聽 以同理心傾聽孩子的心

二規 溝通教導孩子上網規範

三動 每用30分鐘就要站起來活動10分鐘

四感 高質學生生活非網路生活
歸屬感、愉悅感、成就感、意義感

五慣 培養5種網路使用好習慣
人: 和父母討論網路交友情形
事: 保護隱私, 適齡遊戲
時: 規定每天網路使用時段, 每天先做功課再上網
地: 電腦手機不放床邊, 開機、電腦放在公共區域
物: 使用可控管時間、時段、內容之路由器及APP

六讚 多稱讚孩子健康上網行為

臺南市政府衛生局網路成癮服務專線: 06-2679751轉176

臺南市政府衛生局關心您 廣告

資料來源: 亞洲大學心理臨床心理師 柯慧貞教授研究室
資料來源: 網絡教育師範104年中小學學生網路使用行為調查 結果發表會報告

網路贏家不成癮



網路成癮可能的影響

一 生活時間運用

網路成癮者因為過多的時間以及精力投注在網路的使用上，造成了時間控制問題。

二 人際關係面

過量的使用網路導致了原本用於生活中其他事物(如家庭、人際關係)遭受了排擠導致無法維持。

三 經濟面

工作上生產力下降、遲到或失約等錯誤，最後導致失業等下場。

四 學習成就面

學生會發生學習習慣的偏差、翹課或因睡眠不足而導致無法專心上課。

五 生理面

長時間的使用網路造成了身體某些部分如眼睛、手腕的過度使用，導致了身體的傷害如頸背部酸痛、眼睛疲勞、睡眠品質惡化等。



酒駕零容忍 醉不上道

疼惜生命 戒酒就贏!

廣告



拒絕飲酒熊蓋讚

參加戒酒增幸福

飲酒有傷害健康及影響生活狀況時，我們稱為問題性飲酒，其中有1/3~1/2的人會變成酒精濫用或酒癮。





酒駕 零 容忍

拒絕飲酒
熊蓋讚!

參加戒酒
增幸福!



曾經不自主
喝酒過量。



親友勸你
少喝酒。



你對喝酒感到
不好或愧疚。



曾經早上空腹
喝酒才舒服。

以上四題，如果有一題答「是」，建議您接受進一步酒癮處置的評估

禁止酒駕 · 酒後不開車 · 安全有保障
醉不上道 · 疼惜生命 · 戒酒就贏

臺南市政府衛生局 健康飲酒諮詢專線 06-2679751 #176 臺南市政府關心您



您可打以下電話進行健康飲酒諮詢
或掃描 QR Code 了解更多資訊。



臺南市政府衛生局
奇美醫療財團法人奇美醫院 (樹林院區)
衛生福利部嘉南療養院
國立成功大學醫學院附設醫院
臺南市立安南醫院
奇美醫療財團法人柳營奇美醫院

06-2679751 #176
06-2812811 #58196
06-2795019 #1168
06-2353535 #4362
06-3553111 #3184
06-6226999 #77405



臺南市政府衛生局關心您 廣告

「男人阿～不要《一ㄥ》男人心聲，
說給誰來聽！

鐵漢也有柔情時 遠離憂鬱全家歡

男性關懷專線
0800-013-999



我是爸爸，辛苦的撐起一個家，
面對生活，我也有鬱卒的時候。
為了全家的幸福，
我會照顧自己的身心健康，
懂得放鬆及紓壓，讓自己不憂鬱，
全家開心樂淘淘。



爸爸像是家裡的巨人，
帶給我們安心的力量，
媽媽像是家裡的天使，
帶給我們滿滿的溫暖。
我是家裡的一份子，
我會常常關心爸比、媽咪，
讓家人遠離憂鬱，幸福快樂過生活。



珍愛生命



首先，木炭包及木炭擺放處
都要張貼安心警語喔!!

拒絕炭息!!



TO ASK

詢問用途：
需要刷子或烤肉醬嗎？

默默不回答或支吾猶豫
「只要木炭」就要注意了！

24小時免費安心專線

1925 依舊愛我



TO RESPONSE

察言觀色：目光下垂
面無表情、神色哀傷

就要注意了！

衛生局免付費心理諮商服務

06-335-2982



TO REFER

疑高風險
自我傷害

協助通報，拒賣木炭！

每個人都會遇到困難
請您給自己一個機會



多一份關懷 少一樁遺憾 珍愛生命 不能沒有您





• 小小一口 大大遺憾 •



農藥

嚙通拿來喝

哪嚙親人痛入心

喝一口 悔憾終生

喝農藥自殺可能造成肺部纖維化及多重器官衰竭死亡、肌肉無力、遠端神經麻痺、食道腸胃病變等，有些雖及時撿回一命，但後遺症不少，如橫紋肌溶解導致腎衰竭、腦部缺氧、下肢肌肉損害，甚至變成植物人，後果不堪設想。

自殺可以預防

您我都是珍愛生命守門人，當身邊有人正面對生命中的難關時，請給予適時的傾聽與關懷。

請牢記守門人 3 步驟

① 問 ② 應 ③ 轉介

或請撥打

24小時免費安心專線

1925 (依舊愛我)

衛生局免付費心理諮商

預約專線 06-3352982



+ 販售農藥店家關心小技巧

- ✓ 店內劇毒農藥鎖櫃管理
- ✓ 販售前先登記購買人資料
- ✓ 了解是誰要用及使用目的
- ✓ 告知正確使用方法
- ✓ 提醒消費者居家農藥應放在不易取得的地方
- ✓ 留意神情、語氣鬱卒者，非務農者或陌生人尤其要謹慎
- ✓ 疑似自殺個案不要賣，可協助通報與轉介



您多一份關懷 他少一樁遺憾 珍愛生命 不能沒有您

水域珍愛生命警示牌

轉念!

再給自己,

創造**1**次機會

請讓我們關心您!

24小時免費
安心專線

1925

(依舊愛我)

衛生局心理諮商預約 06-3352982

緊急救援報案專線 110 或 119

臺南市政府 關心您



一句關心的問候
可能為另一個生命點亮一盞燈



珍愛生命守門人

您的關心問候有可能打斷別人的自殺念頭
如果您看到可能需要幫助的人
請相信您的直覺並主動對話關心



守門人123

1問 To Ask
主動關懷與傾傾傾聽

2應 To Respond
適量回應與專精陪伴

3轉介 To Refer
資源轉介與持續關懷

主動關心及陪伴、正向鼓勵
↓可減少當事人被遺棄的感覺↓

鄰近水域居民、工作、遊憩活動者，可以這麼做

- 發現有人神情失落在水域徘徊時，主動上前關心聊天
- 緊急救援請立即撥110
- 緊急狀況暫時解除時，可提供下列專線
- 提高靠近鯉管水域之難度，打斷自殺想法

衛生福利部24小時免費安心專線

1925 依舊愛我

衛生局免付費心理諮商預約專線

06-3352982

臺南市政府社區心理衛生中心 關心您

聽歌、唱歌兼跳舞 厝邊頭尾話山水、泡茶開講心扉開

愈走愈勇健，呷老才好命
運動是最不受經濟、時空間限制的紓壓方式，
運動時會產生腦內啡、正腎上腺素、血清素，
可以改善情緒、增加幸福感！



參加社區活動，保持開放的心
踏青旅遊、接近大自然
規律均衡飲食與睡眠
適時接受醫療協助



對人要寬心
講話要細心
與家人朋友
保持良好互動

身邊若有鬱卒的親朋好友



你可以這麼做

1問 2應 3轉介

1問 主動關懷與積極傾聽
發揮雞婆心，問候與傾聽

2應 適當回應與支持陪伴
持續的關心與陪伴，
減少當事人被遺棄的感覺

3轉介 資源轉介與持續關懷
讓專業資源幫助當事人度過困境

嘴笑目笑人清爽
無煩無惱食百二



銀髮族心理健康資訊

時常「笑臉」 才能「少年」

Happy Smile!

能睡 - ㄟ 困
能動 - ㄟ 活動
互動 - ㄟ 抬槓
笑/關懷 - ㄟ 笑 ㄟ 關心
能吃 - ㄟ 呷



職場逗關心 身邊若有「卒」的人

你可以這麼做 守門人123



1問

2應

3轉介

1問

主動關懷與積極傾聽

發現警訊就關心，並測心情溫度計。

2應

適當回應與支持陪伴

接納支持有希望，開放了解不責備。

3轉介

資源轉介與持續關懷

適當資源作轉介，陪伴求助常關懷。



臺南市政府衛生局
社區心理衛生中心

更多心理健康資訊，可上網或來電查詢

廣告

臺南市政府衛生局 關心您

職場fun 輕鬆



你可以 利用這些資源

衛福部孕產婦關懷諮詢專線、網站

0800-870-870 (抱緊您抱緊您)

<http://mammy.hpa.gov.tw/index.asp>

衛福部育兒親職網站

<http://babyedu.sfaa.gov.tw/>

- 家庭教育諮詢專線 (手機+02) **4128185**
- 社會福利諮詢專線 **1957**
- 24小時免付費心理諮詢專線
安心專線 **1925** (依舊愛我)

免費心理諮商預約專線

06-3352982、6377232

(請於上班時間8:00~12:00、13:30~17:30撥打)

心理困擾害羞跟親近的人訴說
服務採保密原則，歡迎多加利用！

還有更多心理、精神醫療資訊，可上網或來電查詢
臺南市政府衛生局社區心理衛生中心



心情

FUN輕鬆

新手爸媽樂無窮

new parents

懷孕期間生理、賀爾蒙變化及身體不適，以及面對生活、工作、經濟、時間分配等改變，都可能讓準爸媽們感到壓力、影響心理情緒；及早認識並做好準備，讓你輕鬆成為快樂的父母。

臺南市政府衛生局 關心您

廣告

防疫心理健康5大招



臺南市政府
社區心理衛生中心

望

希望

安

安全



靜

平靜

繫

聯繫

能

能力



24小時免費安心專線1925
免付費心理諮商預約06-3352982



COVID-19 疫情持續

 **1925** 安心專線(依舊愛我)
傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心

緩解心理壓力五大招



安

勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。



靜

適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。



能

多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。



繫

利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。



望

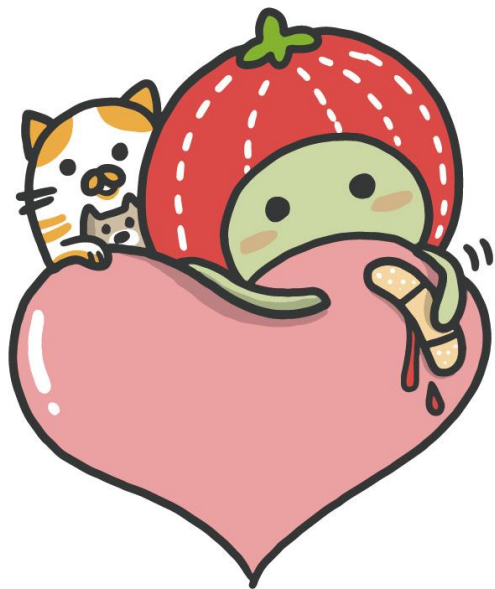
保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。

感到焦慮可以向**1925**及社區心理衛生中心尋求協助！



廣告

1925
 依 舊 愛 我
 心事專線



難過時需要的不是道理，
 而是感同身受的陪伴。



©MaoMaoChong, Licensed by Indot Im

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。

紓壓5撇步 心情好 fun鬆



保持簡單生活，
偶爾讓自己放空，
不忙碌！



三餐均衡飲食，
身體健康，心情也愉悅！



每天保持在6至8小時，
維持充足睡眠精神也飽滿！



適當運動可以放鬆身心，
同時分泌腦啡因，
讓心情更愉快！



擁有朋友、
傾聽心事，
能讓情緒
有適當的出口！

保持正向思考、
建立紓壓管道、
與家人朋友聊天、出遊，

親愛的，
快樂很重要！

快樂 可以自己決定！

心理諮商預約專線

06-3352982 · 06-6377232

24小時免付費心理諮詢專線

安心專線 - **1925**
(依舊愛我)

思考轉個彎
快樂很簡單

臺南市政府衛生局 關心您

廣告