

# 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)



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：

 <b>專線</b>	 <b>專業人員</b>	 <b>政府資源</b>
1925 安心專線 (依舊愛我) 0800-870-870 孕產婦關懷專線	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	● 孕產婦關懷網站 ● 「心快活」心理健康學習平台 ● 衛生福利部心理及口腔健康司網站

# 孕產期照護資源

廣告

## 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



## 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  
(選頂前的數字即為分數，將十題的分數總即為總分)



### 自我檢測表

顯以前 沒有以 肯定比 完全  
一樣 前那要多 以前少 不顯

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，應多給予關心與支持
  - 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

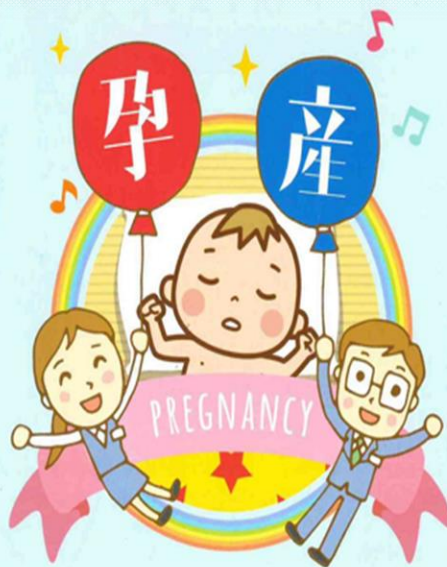
24小時免付費心理諮詢專線

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



臺南市政府 社區心理衛生中心 關心您



love your family



臺南市政府衛生局 關心您

◎ 產後憂鬱症

### · 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

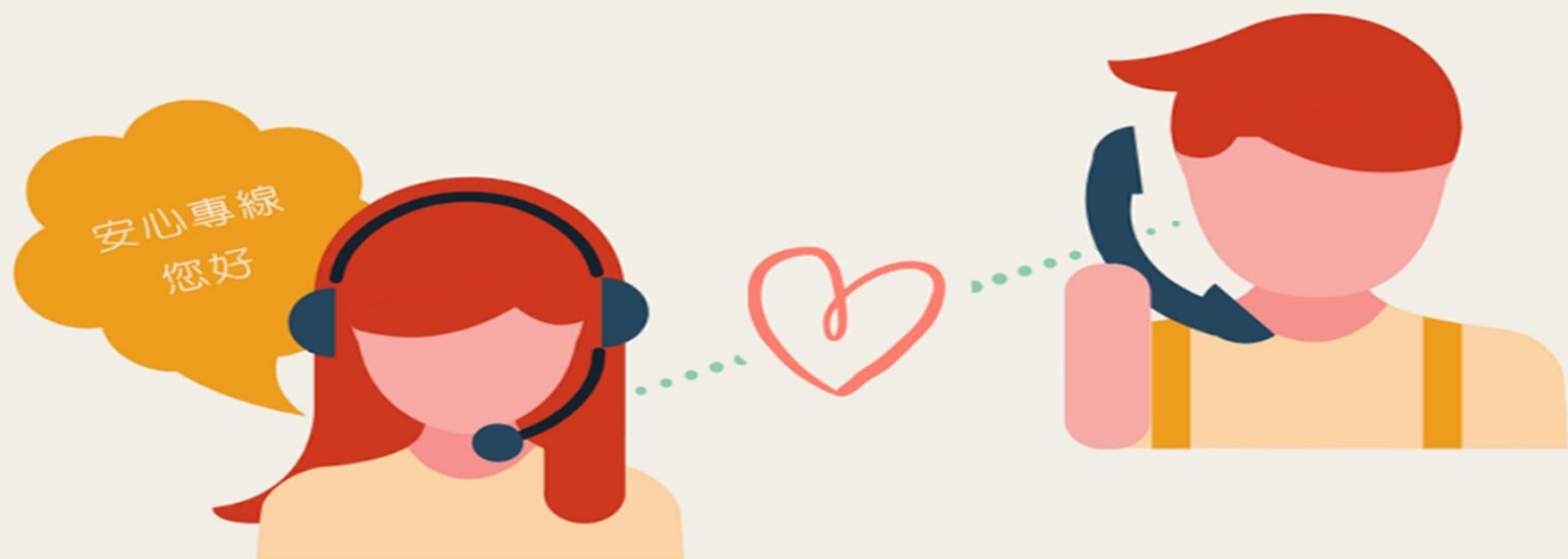
02

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？

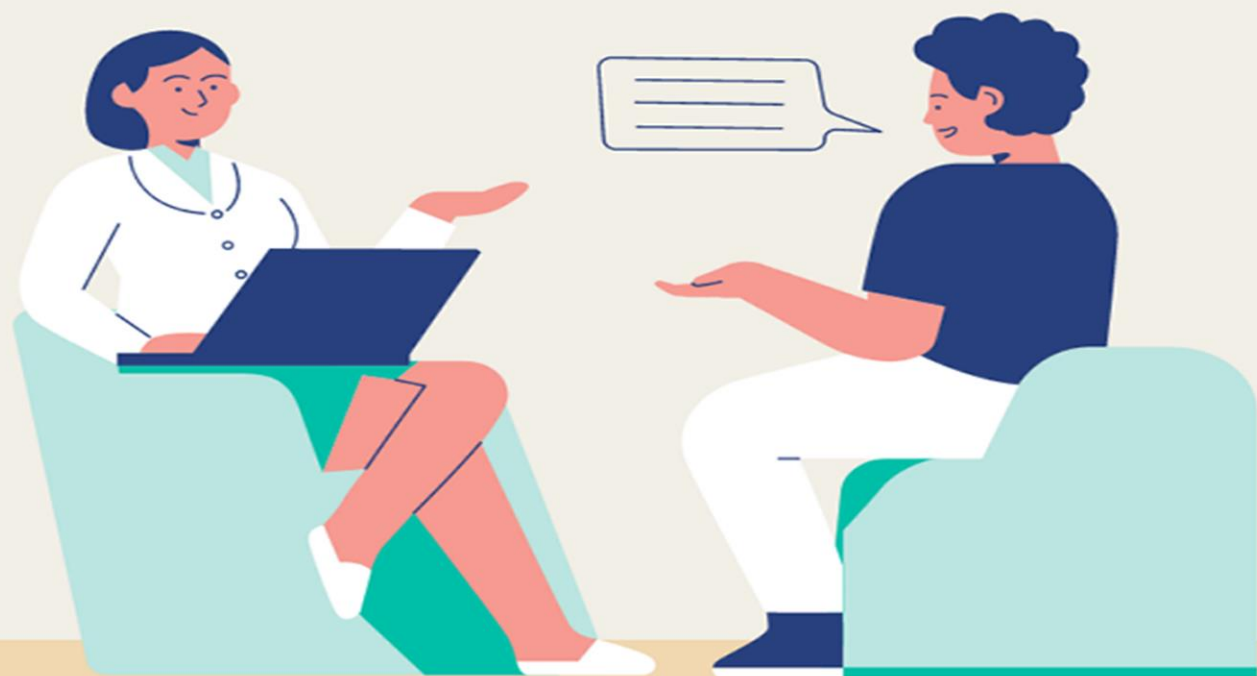


安心專線  
1925

#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

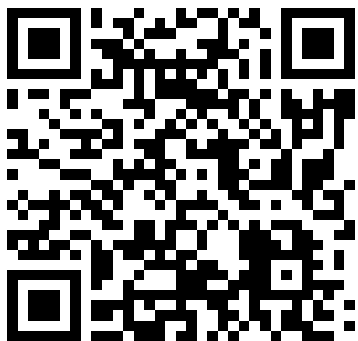
# 台南市社區心理衛生中心LINE@

## 支持+關心





# 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, 會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**

- 我會向家人、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
- 明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

資料來源: 亞洲大學臨床心理師 柯慧貞教授研究室

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** 高質學生生活網絡生活 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: 電腦時手機不放床邊, 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: 網癮治療教育師104年中小學學生網路使用行為調查 結果發表會簡報

# 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!!



1 問

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！

2 應

TO RESPONSE

**察言觀色：**目光下垂  
**面無表情、神色哀傷**

就要注意了！

3 轉介

TO REFER

**疑高風險**  
**自我傷害**

協助通報，拒賣木炭！

24小時免費安心專線

1925 依舊愛我

衛生局免付費心理諮商服務

06-335-2982

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 磨邊頭尾話山水、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。

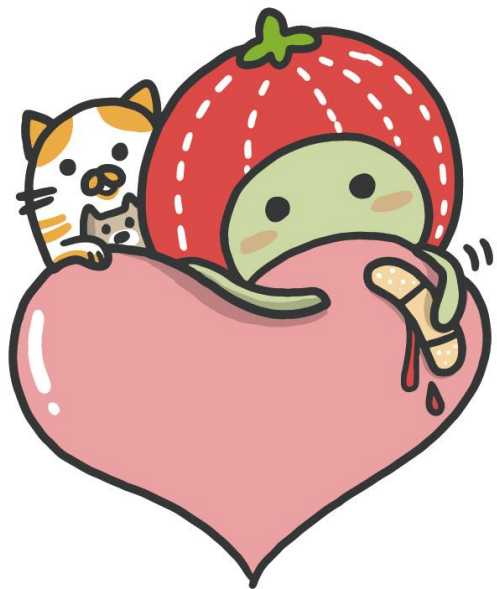
感到焦慮可以向**1925**及社區心理衛生中心尋求協助！



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！

思考轉個彎  
快樂很簡單

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)

臺南市政府衛生局 關心您

廣告