

## 社區復元相關資源

不僅如此，社區中也有許多協助病人復元的資源，在這些協助下能夠幫助病人更快、更順利地回歸社區。



- 精神醫療機構
- 社區復健中心
- 康復之家
- 精神護理之家

社區復元相關最新資訊



醫療機構(含精神科)名冊



高雄市政府衛生局  
社區心衛中心

112年8月製作  
80276高雄市苓雅區凱旋二路132-1號  
總機：(07) 713-4000  
傳真：(07) 722-9480  
網站：<http://khd.kcg.gov.tw/>

Department of Health,  
Kaohsiung City Government  
No. 132-1, kaisyuan2Rd.,  
Lingya District.,  
Kaohsiung City  
802511 Taiwan (R. O. C.)

Tel: 886-7-7134000  
Fax: 886-7-7229480

陪伴是  
最溫暖  
の力量



高雄市政府衛生局  
精神諮詢專線  
07-7220995





## 精神疾病 是什麼？

精神疾病其實就是大腦生病了，經過藥物治療，並不會對他人或自己造成傷害。因社會大眾對精神疾病的不了解，所產生歧視的態度與排斥的行為，也就是將他們「汙名化」。

## 為什麼會生病？

心理  
因素

環境  
因素

生理  
因素



## 精神疾病 可能會產生以下症狀

### 情感

持續憂鬱、焦慮、暴躁、興奮

### 行為

自言自語、強迫行為、自傷暴力

### 思考

妄想、幻覺、悲觀意念、  
自殺想法

### 生理

失眠或不睡、食慾增加或減少、  
精力過剩

## 與精神疾病患者相處模式

適當給予  
情緒支持

尊重個案  
之價值

尋求專業  
諮詢

協助增加  
人際關係

正向溝通  
方式



## 面對患有精神疾病的 家人或朋友

身為精神疾患的照顧者，也會產生許多壓力，久而久之可能會影響自己的身心狀況，漸漸倒下。

## 先照顧自己 才能幫助他人

在精神疾病患者復元的路上，照顧的責任絕對不只在自己身上，也能夠同時尋求醫療團隊協助，減輕自己的負擔，並可以參考以下建議：

- 協助患者就醫
- 找到支持自己的力量與方法
- 釋放情緒不壓抑

若親朋好友出現精神症狀，嚴重至影響生活自理、人際互動時…

請撥打以下專線

高雄市政府衛生局  
精神衛生諮詢專線

**07-7220995**

服務時間：

週一至週五上班時段