

安心五寶常相隨

失落遠離向前飛



信 = 信仰

參加宗教活動或儀式，讓自己的心裡多點寄託與希望。



運 = 運動

跑步、爬山、游泳、騎車，從事有氧運動，讓壓力有個出口。



同 = 同伴

和家人、親友、鄰居相聚、聯絡、同樂，不要封閉自己。



轉 = 轉移

做一些事情，轉換心境。



改觀 = 改變觀點

改變觀點：逆向思考，往正面想。

小叮嚀

建議注意均衡的飲食和休息。避免熬夜及喝酒，晚間避免喝咖啡、濃茶，小孩別吃太多甜食，因為這些飲食可能會讓人更亢奮、更容易失眠。



高雄市政府衛生局

Department of Health Kaohsiung City Government

廣告

守護生命 依舊愛我

- 1 “依(一)”起行動，主動關心
- 9 “救(舊)”援通報110.119
- 2 “愛”要聆聽，回應與陪伴
- 5 勇於求助 “我”們同在

24小時安心專線 **1925** (諧音:依舊愛我)



其他心理諮詢電話

服務時間

高雄張老師
1980

週一~週六 9:00-12:00 · 14:00-17:00 · 18:30-21:30
週日 9:00-12:00 · 14:00-17:00

高雄市生命線協會
1995

24小時

心理健康資訊



衛生福利部
心快活學習平台



心情溫度計APP
(台灣大學李明濱教授授權同意使用)

高雄市政府衛生局 關心您

廣告

幸福總在轉念間

「三多」關懷一起來

多關心



多陪伴



多傾聽



幸福三口訣 ▶ 一問、二應、三轉介

1 問

主動關懷
積極傾聽

2 應

適當回應
支持陪伴

3 轉介

資源轉介
持續關懷

你今天微笑了嗎?

24小時免付費安心專線 1925 (諧音：依舊愛我)

衛生局專線 上班時間請撥 07-7161925



高雄市政府衛生局
Department of Health Kaohsiung City Government

關心您

廣告

期間限定 ▶ 快來參加問答抽好禮活動!

詳細活動資訊請上臉書「高雄市心理健康月」
粉絲專頁或掃QR-code





孕產婦心理健康

Perinatal Mental Health

懷孕心理有我顧 產後健康家幸福

孕產婦從懷孕到產後過程，會因不同原因而情緒低落或產生壓力，身邊人的陪伴、分擔與傾聽，有助於孕產婦愉快的心情，孕育健康寶寶。

孕產婦心理健康小撇步

建立家庭支持 聯繫網

家人的
關懷與
陪伴



適時尋求
支持與
協助



孕產婦關懷諮詢專線

0800-870-870

安心專線

1925



國健署孕產婦
健康資訊



衛生局網站
心理衛生專區



心快活
心理健康平台



高雄市政府衛生局 關心您

高雄go健康



高雄市政府衛生局 關心您

廣告

懂您不安的心

認識創傷後壓力反應



不能接受 (denial) 否認事實

滿腔憤怒 (anger) 怨天尤人，怪東怪西

心存盼望 (bargaining) 求神問卜，
和上天討價還價

憂鬱自責 (depression) 有強烈的罪惡感

最後是接納事實。
然而每個人的歷程、反應
和所需時間不盡相同，
並非制式型態。



1. 驚 驗重現

心驚的畫面歷歷在目，不自覺「回到當時」(flashback)，觸景傷情，睹物思人。

2. 逃 避或麻木

對事件相關的人、事、時、地、物敬而遠之，選擇遺忘、失去記憶、悲觀、失去興趣。

3. 神 經過敏

想東想西、疑神疑鬼、無法專注、心神不寧、草木皆兵、睡眠障礙、暴躁易怒。

4. 靈 異事件

感覺死者回來，或者夢見死者(託夢)、「怕黑、怕鬼」感覺被「煞到」。

以上的現象在事件發生後都屬於正常反應，約幾天到幾週就會改善，不會影響日常生活。如果上述情形超過1個月以上，建議至身心科評估及就醫。



高雄市政府衛生局

Department of Health Kaohsiung City Government

廣告