



2025 年7 月

心理健康促進

電子報

守護心理健康、建構友善職場

撰文:清水區公所人事室

面臨目前全球經濟多重挑戰的高壓社會環境中，心理壓力無所不在，無論是個人情緒、職場環境，或人際關係，都可能影響我們的心理健康。為了提升同仁對憂鬱症與自殺防治的認識，並提供面對職場霸凌與性騷擾等事件的支援，善用政府提供的社區心理衛生中心整合諮詢、醫療與社會福利資源，能有效減輕困境、重建支持系統，打造一個安全、友善、安心的心理健康網絡，需要我們一起共同努力。

本期電子報將帶您認識常見心理困擾的應對方式與提供可尋求的協助資源，讓每一位同仁都能被看見、被理解、被守護，共同打造更友善的職場環境。

[閱讀更多](#) 

NEXT 



一、認識憂鬱症與自殺防治

常見徵兆：

- 持續感到悲傷、空虛或絕望無助感
- 對日常生活失去興趣
- 睡眠、食慾出現明顯變化
- 有自我傷害或自殺念頭

求助資源：

- 安心專線:1925
- 生命線:1995
- 張老師專線:1980
- 心理健康資源網:衛福部心理健康司

[閱讀更多](#)



二、職場霸凌與性騷擾防治

遇到情境

- 持續感到悲傷、空虛或絕望無助感
- 不當言語或肢體碰觸與暗示造成身心不適
- 上級或同事利用職權濫用要求不當行為

求助資源：

- 本所職場霸凌及性騷擾受理單位：
人事室林主任或陳課員
連絡電話 04-26270151 轉 620、621

[閱讀更多](#)



三、心理諮商與醫療服務

有需要就說出口，尋求幫助是勇敢表現

- 心理諮商中心：一對一、團體諮詢
- 衛福部核可醫療院所之身心科門診：
診斷與治療配套
- 臺中市社區心理衛生中心：
大甲、豐原、西屯、潭子、東區、太平
- 臺中市政府EAP專線:0800-028-885

[閱讀更多](#)



四、社會福利資源整備

讓資源成為你的後盾

- **臺中社會福利資源地圖**
 1. 嬰幼兒托育及早療
 2. 兒童青少年服務及少女培力
 3. 老人照護及銀髮樂活
 4. 身障服務
 5. 婦女及新住民服務
 6. 社區服務
 7. 社會救助及家暴性侵害防治

[閱讀更多](#)

讓我們一起守護心理健康、關心從你我做起~~