

2026年6月

# 心理健康促進 電子報

## 守護心靈健康、建構友善職場

撰文:清水區公所人事室

在忙碌的工作與生活中，心理健康往往容易被忽略。適度關心自己的情緒狀態、培養良好生活習慣、建立支持系統，都是維持身心健康的重要方式。

當感到壓力過大、情緒低落、失眠、焦慮或對生活失去動力時，不必獨自承擔，適時尋求協助是一種勇敢且負責任的表現。

### 一、心理健康小提醒

#### 1. 保持規律生活

- 維持正常作息與充足睡眠
- 均衡飲食與適度運動
- 適時安排休閒與放鬆時間

#### 2. 學會紓壓

- 深呼吸、伸展運動
- 與親友聊天分享心情
- 培養興趣與正向嗜好
- 減少過度使用3C產品



#### 3. 留意情緒警訊

若出現以下情形持續兩週以上，可考慮尋求專業協助：

- 持續情緒低落或煩躁
- 容易失眠、疲倦
- 對事物失去興趣
- 無法專心工作
- 人際互動退縮

NEXT ➡

## 二、外部身心健康協助資源

### 1. 臺中市社區心理衛生中心

- 大甲、豐原、西屯、潭子、東區、太平
- 服務時間：週一至週五上班時間
- 服務內容： 心理健康諮詢、情緒支持與關懷、心理衛教活動  
精神醫療與心理諮商資源轉介、自殺防治關懷服務

### 2. 臺中市政府EAP專線:0800-028-885

## 三、求助專線服務

- 安心專線: 1925安心專線 (依舊愛我)
- 生命線: 1995
- 張老師專線: 1980



## 四、青壯世代心理健康支持方案

### 1. 適用對象

- 青壯年族群
- 有心理諮商需求者

### 2. 服務內容

- 心理諮商補助
- 專業心理支持服務
- 提升心理健康知能

### 3. 詳情請上衛生福利部網站或臺中市衛生局網站查詢。

[閱讀更多](#)



讓我們一起守護心理健康、關心從你我做起~~

