

健康話題

每週三刊出

青壯世代與男性心理健康：學會照顧自己，才走得更遠

在現代社會中，心理健康早已不只是「有沒有生病」的問題，而是關乎生活品質與整體幸福感的重要基礎。

人際關係更加溫暖，也提升自身幸福感。E (Eat, 健康吃)：均衡飲食、攝取富含維生素 B 群的食物...

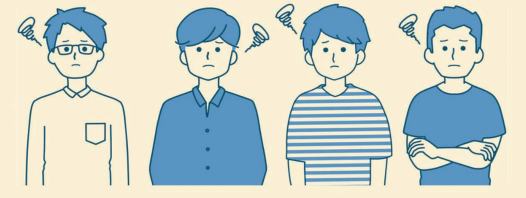
男性心理健康：為什麼男性不求助？在青壯世代中，有一群人的心理困擾特別容易被忽略，那就是男性。

男性關懷專線

0800-013-999

服務時間：早上7點-晚上11點 (全年無休)

傾聽與陪伴



服務對象：面對伴侶、婚姻、親子、家庭及職場等關係困擾或家庭暴力之男性

服務內容：電話諮詢、關懷服務、資源提供或轉介

衛生福利部 關心您

讓我們聽你說 Listen to you

Infographic showing steps: 查詢機構名單, 預約預約服務, 準備身分證明, 諮詢接受服務. Includes QR code and contact info.

家與自我實現的階段，同時肩負多重角色與責任。他們一方面面對職場競爭與經濟壓力...

其中，31至45歲族群常被稱為「三明治世代」，上有長輩需要照顧，下有子女需要扶養...

根據研究顯示，30至45歲族群的心理困擾盛行率高達25%至27%，也就是每四人中，就有一人曾經歷憂鬱、焦慮或其他心理困擾...

心理健康，是可以被照顧的

心理健康並不代表沒有壓力，而是在面對壓力時，仍能保有調適與復原的能力。

- S (Sleep, 睡得好)：睡前少用3C產品，可透過冥想、伸展或放鬆等方式幫助入睡...
M (Mobile, 常動動)：透過音樂放鬆、按摩、打坐、唱歌或規律運動等方式釋放壓力...
I (Interact, 多交流)：主動與親友聊天互動，有助於抒發情緒...
L (Love/Laugh, 常關心/愛微笑)：關心身邊的人，保持微笑與正向態度...



您今天「SMILE」了嗎？

衛生福利部邀請您一起實現「SMILE生活」

沒有心理健康，就沒有真正的健康，透過簡單的「SMILE」口訣調適舒壓，一起維持健康的心理狀態吧！

有任何心理健康問題請使用下列資源

24小時免付費心理支持服務專線 1925 依舊愛我



各縣市社區心理諮詢服務



「心快活」心理健康學習平台

衛生福利部 關心您

說出來，是改變的第一步

當壓力超過個人所能承受的範圍，尋求外部資源是成熟的選擇，而非軟弱的象徵。

結語：心理健康，人人都值得被照顧

心理健康從來不是奢侈品，而是每個人都應該被重視的基本需求。當我們願意正視壓力、說出感受、善用資源...



生活情報站

04/07~04/13 天氣概況

Weather forecast table for Maatsu from 04/07 to 04/13, showing temperature and weather conditions for each day.

毒品危害防制中心諮詢專線 0800-770-885

帶狀疱疹 (俗稱皮蛇) 好發於 50 歲以上成人，因此 115 年元月起擴大公費對象為 50 歲以上成人...

馬祖限定50歲福音 現省一萬八 公費接種兩劑 換得完整保護!

連江縣115年公費帶狀疱疹疫苗開打

- 公費對象身分證檢核步驟
50歲以上成人
出生年為65年(含)以前
須於接種日前已設籍連江縣，並連續設籍滿二年
若發證日期為113年1月1日(含)以後，則須出示戶籍謄本...

- 接種地點：連江縣立醫院及各鄉衛生所
接種時間：即日起依各醫療院所門診時間
攜帶證件：雙證件(身分證+健保卡)

- 注意事項
各鄉門診時間按月公告
與舊款伏帶疹(ZOSTAVAX)疫苗需間隔2個月
諮詢專線(0836)22095 分機8855 王小姐

115年4月連江縣立醫院門診時間表. Table with columns for dates (Monday to Saturday) and rows for various medical departments (Internal Medicine, Surgery, etc.) and their respective staff members.