健康話題
每週三刊出

照顧心理健康，從理解自己開始

在生活步調越來越快的現在，我們每天都面對不同的壓力與挑戰。工作、家庭、人際關係、學業，以及生活中的各種變化，都可能讓我們感到疲憊、焦慮或不安。有時候，我們習慣告訴自己「再撐一下就好了」、「大家都這麼辛苦」、「這沒什麼大不了」，卻忽略了自己的情緒其實也需要被看見與照顧。心理健康並不是沒有負面情緒，而是能夠理解自己的感受，在需要的時候尋求支持，並學習用適合自己的方式面對生活。

心理健康和身體健康一樣重要。當身體感到不舒服時，我們會休息、看醫生或接受治療；同樣地，當長期處在情緒低落、焦慮、失眠、壓力過大或缺乏動力的狀態，也值得停下腳步，關心自己的心理狀態。情緒本身沒有對錯，每一種感受都有它存在的理由。難過可能代表我們正在失去重要的事物，焦慮可能提醒我們面對未知與不確定，憤怒可能反映自己的界線受到侵犯。學習理解情緒，而不是一味壓抑情緒，是照顧心理健康的重要一步。

然而，在現實生活中，許多人仍然對心理健康抱持著一些誤解。有人認爲尋求心理諮商代表自己「不夠堅強」，也有人擔心被貼上標籤，因此即使感到辛苦，也選擇一個人承受。其實，願意尋求幫助並不是軟弱，而是一種對自己的負責。當我們發現自己的情緒或生活狀態已經持續一段時間，甚至影響到睡眠、工作、人際關係或日常生活時，適時向家人、朋友、專業人員或相關心理健康資源求助，是一種勇敢面對自己的表現。

心理健康的照顧，也不一定要從很大的改變開始。每天給自己一點喘息的時間、保持規律的生活作息、適度運動、均衡飲食、培養興趣，或只是好好睡一覺，都是照顧自己的方式。有時候，我們不需要立即解決所有問題，而是允許自己暫停一下，承認「我現在真的有點累」。給自己一點空間，也許就能重新找到繼續前進的力量。

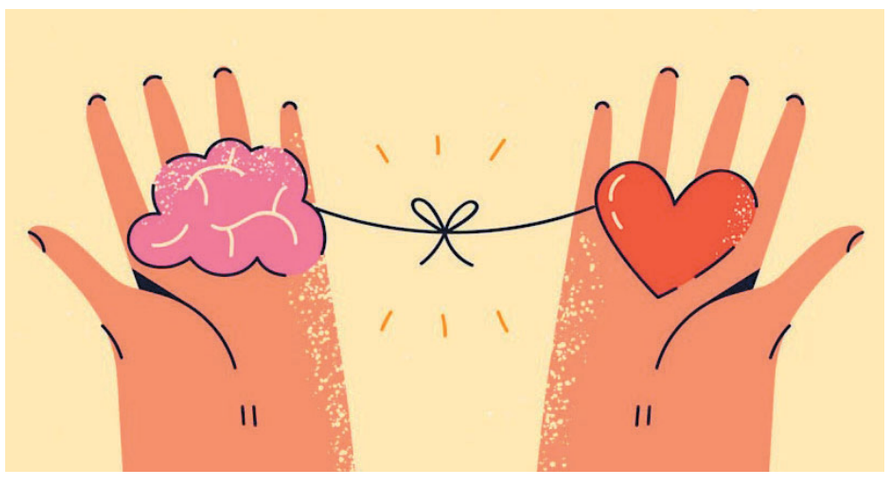
除了照顧自己，我們也可以成爲身邊人的支持。當家人、朋友或同事看起來和平常不太一樣時，可以多一點關心與傾聽。很多時候，一句「最近還好嗎？」、「如果你想說，我可以聽你說」，就可能成爲一個人在低潮時的重要支持。陪伴不一定要提供答案，也不一定要急著告訴對方「想開一點」，有時候，願意安靜地聽對方說完，就是很珍貴的幫助。

心理健康不只是個人的事情，也是整個社會都需要共同關心的議題。建立一個能夠談論情緒、接受求助、尊重彼此差異的環境，可以讓更多人在需要時願意踏出求助的第一步。從家庭、學校、職場到社區，每一個人都可以成爲心理健康的守護者，讓關心不只是口號，而是落實在日常生活中的一個眼神、一句問候與一份理解。

人生不可能永遠順遂，每個人都會有感到疲憊、迷惘或脆弱的時候。重要的不是要求自己永遠保持堅強，而是在辛苦的時候知道如何照顧自己，也知道自己並不是一個人。願我們都能學會停下來聽聽自己的聲音，理解自己的情緒，接納不完美的自己；也願我們在看見身邊的人需要幫助時，願意多伸出一點手、多給一點耐心。

心理健康不是一次完成的目標，而是一段需要持續練習的旅程。照顧心理健康，可以從今天開始，從好好吃一餐飯、好好睡一覺、和重要的人聊聊天開始。當我們願意多關心自己一點，也多理解別人一點，生活就能多一份溫柔與支持。

你不需要等到撐不下去，才有資格尋求幫助。照顧自己的心理健康，就是在生活中，給自己一個被理解、被接住，也重新出發的機會。





衛生福利部 Ministry of Health and Welfare 廣告

馬祖日報 MA TSU DAILY NEWS　生活情報站

11/2~11/08天氣概況

Matsu Weather Station

連江縣	11/02 星期一	11/03 星期二	11/04 星期三	11/05 星期四	11/06 星期五	11/07 星期六	11/08 星期日
白天	22 - 24°C	21 - 24°C	22 - 25°C	22 - 25°C	22 - 24°C	21 - 25°C	21 - 23°C
晚上	21 - 22°C	22 - 22°C	22 - 23°C	22 - 23°C	21 - 23°C	21 - 22°C	20 - 21°C
體感溫度	16 - 20°C	16 - 20°C	19 - 24°C	18 - 26°C	16 - 20°C	16 - 21°C	15 - 19°C



115 年 11 月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一 上午	星期一 下午	星期一 急診	星期二 上午	星期二 下午	星期二 夜診	星期三 上午	星期三 下午	星期三 急診	星期四 上午	星期四 下午	星期四 夜診	星期五 上午	星期五 下午	星期五 急診	星期六 上午	星期六 急診
家醫科	陳紹宇	曹玉舲		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格		排班醫師	
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱		排班醫師	
婦產科					陳嘉維			陳嘉維					陳嘉維				
小兒科		排班醫師											邱和聖				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	陳維慶		陳俊諱	陳維慶		陳維慶			陳維慶			陳維慶	
復健科		陳志嘉			陳志嘉						陳志嘉 (限約診)						
身心科	鄭謙	鄭謙		鄭謙													
疼痛科				劉瑞軒							劉瑞軒 (限約診)						
腸胃內科	(併家醫科)				(併家醫科)												
新陳代謝科				(併家醫科)										(併家醫科)			
泌尿科		(併外科)			(併外科)						(併外科)						
眼科		林文智						林文智		林文智							
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師 (身心障礙門診)		牙科醫師	
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師			
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)			(併家醫科)		(併糖尿病)	(併家醫)						
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格						
超音波	陳君鼎						陳紹宇	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福				
腸胃內視鏡	陳君鼎			陳紹宇						陳君鼎			陳紹宇				
體檢門診							陳志嘉	曹玉舲		陳志嘉 (限約診)							
國際旅遊醫學門診							併體檢門診	併體檢門診									
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	值班醫師
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒		曹玉舲	陳俊諱		林文智	陳行鑫		王格	陳君鼎		劉瑞文	陳紹宇		值班醫師	

*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。 *婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。 *小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。
網路掛號：連江縣立醫院首頁（網址為：http://www.matsuh.gov.tw/）。 門診當日當診次掛號時間內不接受預約掛號(包括電話預約)，僅接受現場掛號。
各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。
牙科門診預約專線：23995 轉 1218(於上班時間內皆可預約)。
掛號時間：週一至週六上午 8 時至 11 時 30 分。週一至週五下午 13 時 20 分至 17 時。
門診時間：週一至週六上午 8 時 40 分至 12 時，(掛號病患最遲於 11 時 40 分前需到診間)。週一至週五下午 14 時至 17 時 30 分，(掛號病患最遲於五時十分前需到診間)。
本院自 111 年 1 月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合 85 歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。
本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。 申訴專線：23995 分機 1300