

桃園市政府衛生局新聞稿

發稿單位	心理健康科	發稿日期	105年2月5日
春節假期 心理諮詢關懷服務 24 小時不打烊			

春節9天假期，桃園市政府衛生局結合醫療及民間團體資源，提供24小時不打烊心理諮詢關懷服務，民眾若遇到問題有諮詢或關懷服務需求，可撥打衛生福利部安心專線0800-788-995（請幫幫，救救我）、生命線簡碼1995（要救救我）、社區心理衛生中心(03)3325880及桃園市自殺防治中心(03)379-9590等諮詢專線，由專人服務，期能在最關鍵的時刻，及時協助並提供相關資源，共同分擔困擾，陪伴度過困難的日子。

衛生福利部桃園療養院精神科汪振洋主任指出，面對年節來臨可能會出現因忙碌奔波、思念親友，甚至無法與親友團聚或曾遭受過創傷之民眾，所引起生活作息變動或情緒的波動起伏，請民眾隨時地察覺自身及周遭親朋好友的安適狀態，並做適度的調整與放鬆。另外原本有服用精神用藥的民眾，切記不宜遽然停藥，以免造成病情的波動。衛生局也呼籲多關懷身旁親朋好友，利用假期多多到戶外踏青、放鬆心情，以舒緩身心壓力。

衛生局提醒，民眾平時應養成良好生活作息，如均衡飲食、規律運動，當壓力來臨時，減少咖啡、酒精等刺激性物質，多到戶外走走放鬆心情。若民眾有心理諮詢及關懷需求，請撥打24小時安心專線0800-788-995等4線心理諮詢專線或至桃園市社區心理衛生中心網站(<http://www.mental.tychb.gov.tw/>)查詢相關心理諮詢關懷服務資訊。

新聞資料詢問：陳小燕科長 聯絡電話：3340935轉3000

新聞媒體聯絡人：陳效君科長 聯絡電話：3340935轉2200