桃園市政府衛生局新聞稿

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 發稿單位 | 心理健康科 | 發稿日期 | 113年6月13日 |
| **【心情留言板】您留言我回應，聊聊您的煩惱** | | | |

　　桃園市政府衛生局自108年1月起開始提供心情留言板服務，由專人對市民的心理困擾進行個別化回復。經統計，每年有200則留言諮詢，相較於傳統面對面諮詢，線上心理諮詢更方便、多元化，也能增加心理安全感、提高心理健康服務的可及性，並提供持續的心理支持。有需求的民眾可至衛生局心情留言板 （https://reurl.cc/nNlzOX）留言。

　　小桃（化名）在職場中時常被焦慮和壓力籠罩，對社交和批評的恐懼 猶如枷鎖，不擅長與人交流的她，在公共場所經常感到身心不適，甚至辭 職後都不敢外出，小桃內心受挫，像被困在一片迷霧中，無法看清前路。幸好，她發現了桃園市政府衛生局的心情留言板服務。透過線上留言方式，她能自在地傾訴內心煩惱，並獲得專人回應和陪伴，彷彿一道溫暖的光芒，照亮她前行的方向，引導她認識並表達自己的情緒與感受，慢慢地，小桃 重拾自信並融入人群。現在，即使面對壓力和挑戰，她仍持續使用留言板獲得支持，學會更好地應對困難，小桃已準備好勇敢迎接生活挑戰。

　　衛生局表示，自108年1月起開始提供心情留言板服務，112年的留言數據統計顯示，留言者主要為20至40歲的青壯年人口，佔69%。主要諮詢問題包括感情問題 （38%）、生活問題（33%）和疾病困擾（22%）。

　　衛生局說明，文字諮詢的優勢在於隱私保護，可以深入探討解決問題，也更符合關係諮詢的週期性特徵，心情留言板具有匿名性、即時性和可近性三大優點，在現代快節奏的生活中，可及時獲得協助又可節省時間和交通成本。民眾只要在留言板線上留言，心衛中心專業人員於2個工作天內會以電子郵件回覆。

　　衛生局補充說明，除了留言板，衛生局也提供「一對一心理諮詢面談」服務，共有25處諮詢面談服務據點（含心衛中心），歡迎至「桃園市社區心理衛生中心」網站 （ https://mental.tycg.gov.tw/ ）預約，或撥打03-3325880專線。另有安心專線1925、生命線1995和張老師1980提供電話諮詢。

新聞資料詢問：陳純燕科長 聯絡電話：3340935轉3000  
新聞媒體聯絡人：余依靜副局長 聯絡電話：3340935轉2282