

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