桃園市政府衛生局新聞稿

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 發稿單位 | 心理健康科 | 發稿日期 | 110年8月26日 |
| **從困境中看到轉機 桃衛局線上直播話解你的心** | | | |

「該怎麼做呢? 我的孩子總是不管別人有沒有興趣聽，就一直說個不停且無法安靜坐下來，常被學校老師提醒糾正忘記舉手發言、記不住交代的作業、房間亂得一蹋糊塗…」、「我細心的跟他講了那麼多，為什麼孩子還是堅持已見，不願意聽我的話呢?」、「為什麼我的孩子容易歇斯底里、自言自語，有時半夜睡不著，有時又沉默寡言…」，疫情期間學校停班，公司也居家辦公，隨著跟孩子相處的時間增加，照顧壓力也隨之增加，您是否因此感到無助、焦慮呢?

衛生局蘇柏文副局長表示，今年因新冠肺炎疫情，為配合防疫除了學校停課外，許多民眾也改為居家辦公，與家人相處的時間遽增，爭執摩擦的機會也跟著增加，特別是家中有精神及情緒困擾的孩子，家長平時在照顧及教養上已需花費更多心力，居家辦公期間，一邊工作一邊與孩子長時間相處，家長們可能因此感到焦慮及無助。對此，衛生局將陪您一同面對，成為您的夥伴，9月份衛生局將辦理線上精神衛生講座及直播活動，帶領民眾認識及瞭解常見的精神疾病（ADHD、自閉症、躁鬱症、強迫症及產後憂鬱症），藉由專業的精神醫療人員解說，讓您與家人相處更加得心應手，藉此增進親子和諧，此外可透過直播課程，線上討論精神衛生相關議題，與講師遠距教學互動，並適時地抒解身心壓力（報名路徑：衛生局官網（網址：<https://dph.tycg.gov.tw>）＞便民服務＞線上報名服務＞線上報名）。

如果有遭遇心理健康相關議題，歡迎撥打衛生福利部安心專線1925（依舊愛我）、24小時生命線協談專線1995（要救救我）及張老師專線1980（依舊幫您）或至「桃園市社區心理衛生中心」網站（網址：https://dph.tycg.gov.tw/mental/）預約面對面心理諮商服務，也可以利用網站諮詢問答集留言，藉此「話」解您的心聲，穩固您與孩子的關係以及放鬆您的身心靈，幫助您從困境中看到轉機 !

新聞資料詢問：洪健翔科長 聯絡電話：3340935分機3000

新聞媒體聯絡人：黃翠咪簡任技正 聯絡電話：3340935分機2289