

桃園市政府衛生局新聞稿

發稿單位	心理健康科	發稿日期	112年9月1日
桃衛局持續守護本市年輕族群心理健康			

衛生福利部15-30歲年輕族群心理健康支持方案雖即將額滿，仍有需求之市民可向本市桃園心衛中心網站預約25處之免費心理諮詢服務，由桃衛局陪伴您面對壓力，守護您的心理健康。

自殺死亡率103年起有年輕化趨勢，為使年輕朋友面臨學業、同儕、家庭等心理壓力時，能積極求助、認識內心狀態及善用諮商資源，衛生福利部啟動15-30歲年輕族群心理健康支持方案，補助3次免費心理諮商，協助調適心理壓力與負面情緒。方案自112年8月1日上路將滿1個月，預約十分踴躍，桃園市現行合作此服務方案之機構共28家，分配預算預估可提供1548人次心理諮商，若以每人3次預估，本市將有516人受惠。截至8月28日預約諮商人數達459人，諮商服務達703人次。有諮商需求的年輕族群除可運用此次方案資源外，亦可善用市民現有免費心理諮詢服務。

桃園市政府衛生局表示，年輕市民面對各種生活壓力，長期壓抑易影響心理健康，建議平時可養成規律生活及運動習慣，並尋找出適合自己因應壓力方式，提升面對壓力能力。此外，平時可建立屬於自己的支持網絡，當遇到需要協助時，可尋求網絡間情緒支持。當覺察自己有心理資源需求，想找人訴說時，也可來電桃園市政府衛生局關懷服務專線03-3325880或衛福部安心專線1925，亦可至本市社區心理衛生中心網站(<https://mental.tycg.gov.tw>)預約免費心理諮詢服務，尋求心理專業人員協助。

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2283