

單位：衛生局-心理健康科
聯絡人：胡智強 科長
電話：049-2222473
地址：南投縣南投市復興路6號



標題：從青少年到三明治世代—15-45 歲心理健康支持方案

來幫你

38歲的小婷（化名）身兼數職，白天是職場主管，回家後是孩子的母親，也是年邁父母的依靠。她總是被各種責任填滿，每天為了業績奔波，晚上還得輔導孩子功課，週末則帶父母就醫，連休息的時間都奢侈。隨著壓力逐漸累積，她開始感到焦慮、失眠，甚至在工作時無法專注，情緒也變得易怒，已經影響到日常生活，導致工作與家庭都難以維持原有的平衡。然而，她不敢對任何人訴說，因為身為「三明治世代」，她認為自己應該堅強，不能讓家人擔心。

直到有一天，小婷在朋友的建議下，嘗試預約政府提供的免費【15-45歲青壯世代心理健康支持方案】。在專業心理師的協助下，她逐漸學會梳理自己的情緒，調整心態，並找到在多重角色間平衡的方法。經過幾次會談，她開始願意與家人溝通，學習適時求助，終於能夠真正喘口氣。

南投縣政府衛生局局長陳南松表示從青少年到中壯年，各階段皆可能面臨不同的心理壓力，尤其是「三明治世代」（30-45歲），他（她）們夾在上一代的照顧責任與下一代的養育壓力之間，或正面臨職涯發展與財務壓力，導致身心俱疲，極易陷入焦慮與倦怠。為此本局持續推動【15-45歲青壯世代心理健康支持方案】，提供全程保密、安心、放心的心理諮商服務，本縣配合機構共計有6家，113年8月1日起至今計1,261人次使用，讓有心理諮商需求的15-45歲青壯世代，每人可獲得3次免費諮商。這不僅是專業陪伴的過程，更是一種自我照顧的開始。心中有話、心中有壓力，就應該說出來，懂得求助不是羞恥，而是人生必學的課題之一。

心理健康與身體健康同等重要，適時尋求幫助，讓生活更有品質，青壯年不必獨自承受所有重擔。如需瞭解更多有關南投縣政府衛生局心理健康支持方案的詳細信息，請至南投縣政府衛生局官方網站(<https://ntshb.tw/hc10jaqMv>)查詢或致電至南投縣社區心理衛生中心南投區 049-2202662、竹山區 049-2631925 將由專人為您服務。