

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：從產後低潮走向陽光—南投縣推動孕產婦心理健康支持網絡

「我真的很愛我的寶寶，但為什麼每天都好想哭？」南投年輕媽媽小芸回憶產後坐月子的心情，仍忍不住紅了眼眶。原以為生產是迎接喜悅的開始，沒想到自己卻陷入情緒風暴。從產後常無故落淚、對家人發脾氣，到出現深深自責與失眠，甚至一度閃過「如果我消失了，是不是对大家比較好」的念頭。所幸她在產檢時鼓起勇氣向護理人員求助，進而被轉介參與南投縣衛生局的孕產婦心理健康關懷計畫，逐步走出陰霾。

南投縣政府衛生局陳南松局長強調，產後憂鬱並非意志薄弱，而是由荷爾蒙變化、生活壓力與家庭支持不足等因素交織造成，需正視並及早協助。為守護母嬰心理健康，南投縣政府衛生局建置「孕產婦心理健康支持網絡」，結合衛生所、心理衛生中心、婦幼單位與醫療院所資源，推動多項重點措施，包括：

- 定期心理篩檢：於產前、產後各階段進行簡易問卷，及早辨識高風險個案。
- 關懷訪視與諮詢：透過「高風險孕產婦追蹤關懷計畫」，提供6週至6個月的電話追蹤、衛教與到宅訪視服務。
- 免費心理諮商：南投心理衛生中心設有免費預約服務，並推動15-45歲青壯世代心理健康支持方案，每人每年享3次免費諮詢，全程保密。
- 倡導家庭支持：鼓勵家人共同參與育兒，營造正向支持氛圍。

經過三個月的心理輔導與家庭支持，小芸逐漸找回笑容，學會在情緒來襲時求助。「我很慶幸有人願意聽我說話，讓我知道自己不是怪胎，只是需要一點時間療癒。」

南投縣政府衛生局陳南松局長提醒，若感受到產後情緒低落、無法快樂育兒，請勇敢尋求幫助，讓我們一起守護每位媽媽的健康與笑容。

☎ 孕產婦專線：049-2247809 | 心理衛生中心：049-2202662 | 24  
小時安心專線：1925（依舊愛我）