

「開學不是戰場，壓力也能變成成長的養分！」

心理諮商服務 陪你輕鬆適應新學期

高一生小杰（化名）暑假作息晚睡晚起，開學後要早起、完成作業並結交新朋友，壓力直線上升，上課時心神不寧，甚至萌生「不想上學」的念頭，幸好家長及時察覺異狀，主動傾聽並陪伴，同時運用衛生局的免費心理諮商服務。在專業人員引導下，小杰學會時間規劃與情緒調適，也在過程中學習到紓壓的技巧，短短幾週就找回笑容，重新喜歡上學。家長則在過程中學會更有效的溝通與支持方式，減輕照顧壓力並改善親子互動品質。

新學期對許多青少年的身心都是挑戰，課業、同儕、人際壓力雖無可避免，但適當調適與專業協助能減輕焦慮，讓孩子安心投入學習。衛福部統計顯示，約三成國高中生在開學初期出現焦慮、失眠，甚至頭痛、胃痛等不適致影響正常生活。若長期忽視，恐演變成生理及心理疾病。為此，本局提供「免費心理諮商服務及15-45歲青壯世代心理健康支持方案」，並鼓勵學生亦可透過學校學習與資源中心尋求心理支持與輔導，113年至今已服務1,867人次。

南投縣政府衛生局長陳南松呼籲，青少年在成長過程中難免面對壓力與情緒困擾，家長、師長應主動關心、及早陪伴，了解孩子的心聲及建立良好的親子關係，並善用縣府與學校資源，避免問題惡化。

除了透過衛生局申請外，學生也能直接向學校的學習與資源中心求助，獲得第一時間的支持與協助。本局心理諮商服務全程保密，保障青少年及家庭的隱私，讓孩子能安心表達內心感受，獲得真正的支持與幫助。如有情緒困擾、心理健康或精神醫療需求，可聯繫：南投區社區心理衛生中心：049-2202662、竹山區社區心理衛生中心：049-2631925，讓我們攜手守護青少年的心理健康，為他們打造堅強的成長後盾。