

「聊療心・心投愛」 南投縣心理健康月系列活動溫馨登場！

每年9月10日為「世界自殺防治日」，10月10日則是「世界心理健康日」。南投縣政府衛生局為推廣全民心理健康，今年以「聊療心・心投愛」為主題，並結合「南投衛生局所75周年紀念」，從8月起陸續展開「心理健康月」系列活動，邀請民眾一同認識心理健康、學習自我照顧、放鬆心情，更有許多好獎等您來拿！

本年度心理健康月活動內容豐富，並結合本縣各局處活動一起推出知識、趣味與實作，讓心理健康更貼近您的生活。活動包括8月29日至9月30日【心靈小語大力量！秀出你的勵志slogan】，透過民眾分享心靈小語，並完成指定任務，即有機會獲得限量好禮。另外自9月2日至10月31日期間，民眾可至全縣各局處指定之心理健康活動現場，參與【南投動起來 全民打卡趣】臉書打卡抽獎活動，其中一項活動為9月21日在南投縣政府文化局圖書館7樓電影放映廳設有專題講座—【沒有門檻的幸福】，由楊士毅導演帶來溫暖的真實故事與大眾分享，另外10月18日在埔里鎮立綜合球場辦理【聊療心・心投愛- 心旅行驛站】，活動當天有精彩的表演、摸彩活動，以及心理健康相關的攤位等您來完成一趟心靈旅行！最後，10月29日南投縣政府文化局演藝廳將舉辦【聊療心・心投愛- 75周年之心旅樂章】，透過音樂的傳遞，帶您感受聲響帶來的溫度，發掘生活中的暖心時刻。

除上述活動外，南投縣政府亦舉辦了10月4日至10月12日【茶葉博覽會】、10月10日【國慶煙火】等活動，誠摯邀請民眾踴躍參與【南投動起來 全民打卡趣】，一同享受歡樂的氣氛。更多活動詳情，請上南投縣政府衛生局網站連結或南投縣政府衛生局臉書粉絲專頁查詢。

南投縣政府衛生局陳南松局長提醒，當您感覺壓力過大、情緒低落時，不必獨自承擔，找不到人傾訴時，可善用各項心理資源，包括1925安心專線、1995協助專線及男性關懷專線0800-013-999。南投縣政府為提供民眾安心求助的管道，於本縣13鄉鎮衛生所及2處社區心理衛生中心(南投區及竹山區)設有免費心理諮商、遠距心理諮商及15-45歲民眾免費3次心理諮商服務，諮商過程皆全程保密且受到法律與專業倫理的保護，確保民眾能放心表達內心想法。民眾可依所在地區就近選擇諮商地點，並自南投縣政府衛生局網站、南投健康樂活LINE@進行線上預約，或撥打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，由專人提供協助。