

春日健走夯！「花現美好」吸引民眾齊聚南投 走出健康好心情

南投縣政府衛生局與社團法人南投縣生命線協會於昨(29)日假南投市工業北路共同舉辦「花現美好—幸福南投齊步走」健行賞花活動，吸引約350位民眾熱情參與，包含親子家庭及長者踴躍到場，現場人潮絡繹不絕，不少民眾攜家帶眷、三代同堂一同參與，在春日花開的美麗景色中健行賞花，沿途欣賞花卉與自然風光，在輕鬆愉悅的氛圍中放鬆身心，透過運動與交流，增進彼此互動與情感連結，共度健康且充實的週末時光，活動圓滿落幕。

本次活動除規劃約2公里健行路線外，亦結合心理健康宣導攤位，透過互動體驗、情緒覺察及壓力檢測等衛教活動，引導民眾認識自身情緒狀態，學習簡易的情緒調適與壓力管理技巧，並推廣在地心理健康資源與求助管道。現場由受過專業訓練之志工提供衛教說明與關懷服務，鼓勵民眾正視心理健康議題。活動氣氛熱絡，民眾在輕鬆愉快的氛圍中參與健走、交流互動，不僅促進身體健康，也進一步提升對心理健康議題的關注與重視。

南投縣政府衛生局長陳南松表示，規律運動有助於促進身心健康，健走更是簡單易行且適合各年齡層的運動方式。透過本次活動，除鼓勵民眾培養規律運動習慣外，也期望將心理健康觀念融入日常生活，提升自我覺察與情緒調適能力。他指出，現代社會生活壓力多元，適時走出戶外，與家人朋友互動交流，有助於舒緩壓力並促進心理健康。

衛生局表示，未來將持續推動多元心理健康促進活動，並結合社區資源深入各鄉鎮，提升心理健康服務可近性，同時呼籲民眾主動關懷親友，當自己或身邊親友出現情緒困擾或心理壓力時，應及早尋求專業協助，包括1925安心專線、1995協助專線、1980張老師專線及男性關懷專線0800-013-999；此外，南投縣政府於本縣13鄉鎮衛生所及3處社區心理衛生中心（南投區、竹山區及埔里區）提供免費心理諮商服務，諮商過程皆全程保密，並受相關法規及專業倫理保障，提供民眾安心且友善的求助管道。