

真正的英雄是敢開口求助

偏鄉通訊心理諮商，守護南投心健康！

隨著現代生活壓力增加，心理健康議題日益受到重視，南投縣政府衛生局近年積極擴展心理健康服務，免費心理諮商人次由112年665人次成長至114年1,182人次，根據最新統計，縣民求助的前五大議題分別為：情緒困擾(30%)、親屬關係(20%)、人際困擾(14%)、婚姻關係(8%)及壓力調適(8%)，儘管服務量顯著增加，服務滿意度仍維持94%高水準；此外，15至45歲青壯世代心理支持服務人次更大幅上升至181%，合作機構倍增至8間；今年也與彰化基督教醫院合作推動「南投縣偏鄉通訊心理諮商」，顯示縣府持續強化心理健康支持網絡，有效回應縣民多元心理需求。

小芬（化名）是一名上班族，長期在工作壓力與照顧長輩的責任間奔波，身心逐漸不堪負荷，不僅情緒變得易怒、長期失眠，甚至開始懷疑自我價值。由於平日需兼顧工作與照顧家庭，她原以為自己沒有時間接受心理諮商，也擔心被貼上標籤。直到得知南投縣提供偏鄉通訊心理諮商服務後，才決定嘗試尋求協助，不需外出，即可利用照顧空檔接受專業諮商。在心理師的陪伴與引導下，小芬逐漸理解，長期累積的壓力與情緒，其實是身心發出的求救訊號。透過3次諮商，她學會釐清壓力來源、調適情緒，也重新找回面對生活的力量。如今的她不僅重拾笑容，更能以較從容的心態面對工作與照顧壓力。她分享：「諮商不是因為脆弱，而是讓自己有力量繼續走下去。」透過偏鄉通訊心理諮商服務，也讓更多像小芬一樣的民眾，在兼顧家庭與工作的同時，仍能即時獲得心理支持。

南投縣政府衛生局局長陳南松表示，心理諮商並非代表「生病」，而是一場深度的自我探索與復原，就像身體感冒需要看醫生，心理受傷或疲憊時也需要專業的「心理健檢」。為提升服務的可近性，本縣13鄉鎮市衛生所及南投、竹山、埔里區社區心理衛生中心均提供由國家考試認證之心理師所提供的專業服務，全程保密確保每一位走進諮商室的縣民都能在安全、隱私的環境下獲得協助。此外，彰化基督教醫院與本局合作推動健康台灣深耕計畫，針對鹿谷、中寮、國姓、信義、仁愛及魚池鄉等偏鄉地區，且年滿18歲的民眾，可透過「健康樂活LINE@」或撥打專線0912-169868預約，由「微聲想想心理治療所」提供通訊諮商的專業服務，讓心理照護不受距離限制。

為隨時掌握第一手心理健康資訊，衛生局誠摯邀請民眾加入「南投縣政府健康樂活LINE@」官方帳號。若有心理需求，請撥打24小時安心專線1925（依舊愛我）、生命線1995、張老師1980、男性關懷專線0800-013999或洽詢南投區（049-2202662）、竹山區

(049-2631925)、埔里區(049-2911925)，讓專業團隊陪您一同度過生命的轉彎處，重見生活晴空。