

從家務、育兒到職場，她的壓力誰看見？她照顧全家，也需要被照顧 南投辦女子舒壓活動，倡議家庭一起分擔

近年女性在職場、家庭與照顧角色中承擔多重責任，心理健康議題已不容忽視。依據衛生福利部及全國自殺防治中心統計，113年全國自殺死亡人數為4,062人，較112年增加164人，其中女性自殺死亡人數為1,495人，較前一年增加97人，增幅達6.9%，高於男性增幅2.7%；另依衛生福利部112年自殺死亡及自殺通報性別分析指出，女性近年以15至24歲及65歲以上族群自殺死亡率上升較為明顯，且自殺通報原因中，「憂鬱傾向或罹患憂鬱症或其他精神疾病」及「家庭成員問題」皆為重要因素，顯示女性心理健康往往與情緒壓力、家庭互動及支持系統密切相關。為關注女性心理健康，協助女性在忙碌生活中適時紓解壓力、照顧身心，南投縣政府衛生局攜手社團法人南投縣生命線協會於昨（17）日假草屯國中禮堂舉辦「壓力不壓抑—女子時光舒壓活動」，結合心理健康講座與「艾草紓壓棒」手作體驗，吸引280名女性踴躍報名參與。適逢5月母親節，活動也呼籲社會看見母親、妻子、女兒與女性照顧者背後長期承擔的心理壓力，讓感謝不只停留在節日祝福，更能化為日常理解、陪伴與支持。

本次活動以女性心理健康促進為主軸，規劃舒壓講座、紓壓手作及互動交流等內容，邀請民眾透過輕鬆參與方式認識壓力管理與自我照顧的重要性。其中，「艾草紓壓棒」手作體驗結合天然植物香氣與舒壓概念，讓參與者在手作過程中放慢步調、沉澱情緒，透過觸覺與嗅覺體驗達到放鬆效果，提升情緒覺察與身心調適能力。而女性的壓力不應被視為個人「忍耐力」問題，而是家庭與社會共同支持的課題；在家庭中，子女可主動關心母親是否疲累、分擔家務與表達感謝，丈夫或伴侶應共同承擔育兒、家務及照顧責任，避免將家庭照顧默認為女性單方面義務；與長輩同住或需照顧長輩的女性，也常面臨夾心世代壓力，更需要家人共同討論照顧分工、情緒支持及喘息安排。活動現場亦融入心理健康宣導，協助民眾認識壓力來源及常見情緒反應，學習簡易舒壓方法與求助資源，期盼讓女性在照顧家庭與他人的同時，也能被家庭看見、被身邊的人支持，真正建立「一起分擔、一起照顧」的家庭支持網絡。

南投縣政府衛生局長陳南松表示，現代女性常同時肩負家庭、工作及照顧等多重角色，長期累積壓力若未適時調適，可能影響身心健康。透過本次活動，希望鼓勵女性在照顧家庭與他人的同時，也能學習關心自己、適時紓壓，建立健康且平衡的生活模式，更重要的是與家庭中各成員一起分擔家務，互相支持讓家庭成為真正「避風港」。當家庭成員出現持續情緒低落、壓力無法調適或生活功能受影響等情形時，應主動尋求專業協助。本縣13鄉鎮衛生所及3處社區心理衛生中心（南投區049-2202662、竹山區049-2631925、埔里區049-2911925）皆提供心理健康諮詢關懷服務；另有1925安心專線、1995生命線及1980張老師專線，男性關懷專線0800-013999，提供即時心理支持與陪伴，共同守護縣民心理健康。