

「健康心生活・幸福在南投」

南投縣心理健康月系列活動陸續登場 邀您一起「心」幸福

每年9月10日為「世界自殺防治日」，10月10日為「世界心理健康日」。南投縣政府衛生局今年以「健康心生活・幸福在南投」為主題，結合76周年局慶，規劃「115年度心理健康月」系列活動，從9月起推出「一起打卡，響應心理健康活動！」、「幸福南投心時光—森呼吸健行趣」、「影癒心靈—心理健康電影賞析與講座」及「心悅幸福音樂會」四大活動，邀請民眾從日常生活出發，透過戶外活動、電影、音樂及互動參與，關注心理健康、學習自我照顧，在生活中找到屬於自己的幸福時光。

首波「一起打卡，響應心理健康活動！」已於9月11日正式啟動，民眾可與活動主題或工作場所招牌合影打卡並上傳，即可參加抽獎，鼓勵民眾以簡單行動響應心理健康；「幸福南投心時光—森呼吸健行趣」則帶領民眾走入大自然，活動推出後獲得民眾熱烈響應，目前已全數額滿。接續登場的「影癒心靈—心理健康電影賞析與講座」，將透過電影搭配專業心理師解析與交流，引導民眾認識情緒、理解自己與他人，並於9月16日開放報名。

壓軸活動「心悅幸福音樂會」將於10月21日登場，邀請知名歌手及表演團體透過音樂與歌聲，陪伴民眾放鬆心情、感受音樂帶來的療癒力量。活動報名資訊將陸續公布，前100名完成報名者可獲得全聯禮券早鳥禮，數量有限，額滿為止，歡迎民眾持續關注南投縣政府衛生局官方網站及臉書粉絲專頁，把握報名機會。

南投縣政府衛生局陳南松局長提醒，心理健康與每個人的生活息息相關，面對工作、家庭、人際及生活中的各種壓力，適時停下腳步照顧自己的情緒，同時也願意傾聽身邊親友的感受，都是守護心理健康的重要行動。今年世界心理健康日主題為「傾聽生命經驗：真實聲音，帶來真實改變」，呼籲社會大眾重視每個人的生命經驗與心理感受，讓不同的聲音都能被聽見與理解；同時也呼應世界自殺防治日「改變自殺敘事」的倡議，鼓勵大家從關心、傾聽開始，勇於談論心理健康與求助。當自己或身邊親友面臨情緒困擾時，不必獨自承擔，可洽本縣13鄉鎮市衛生所及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與關懷服務，亦可撥打1925安心專線、1995生命線、1980張老師專線及男性關懷專線0800-013-999，及時獲得心理支持與協助，共同守護縣民心理健康。