



希望
亮麗科技城

新竹縣103年度推動心理健康網 計畫執行成果簡報

報告人：新竹縣政府衛生局
科長 黃茜莉

中華民國 104 年 1 月 12 日



大綱

希望
亮麗
科技城

- ⊕ 目標
- ⊕ 心理健康推動委員會
- ⊕ 心理健康服務資源
- ⊕ 網絡連繫會議及教育訓練
- ⊕ 心理健康議題
- ⊕ 心理健康促進亮點計畫



目標

- 加入心理健康促進網絡，提供心理健康相關資源。
- 提昇民眾心理健康，達成初級預防工作。
- 強化身心健康平衡的心理健康促進。
- 提升社會和諧，減少自傷傷人的惡質情境；改善自殺與憂鬱的現象。

組織架構

新竹縣精神衛生及心理健康推動委員會

召集人：縣長
副召集人：副縣長

推動委員會委員(25人)
縣府相關局處、精神心理醫療機構、專家學者、民間團體、病人代表

相關局處

民政處、教育處、社會處、原民處、勞工處、警察局、消防局、衛生局

精神心理醫療機構

台大竹東醫院
北榮新竹醫院
湖口仁慈醫院
東元綜合醫院
培靈關西醫院

專家學者

玄奘大學
元培醫事大學
明典法律事務所

民間團體

心理師公會、卓越志工協會、風信子精神障礙者權益促進協會、蒲公英關懷弱勢權益促進協會、康復之友協會、生命教育推廣協會

病人代表

病人代表



推動委員會任務



- ⊕ 促進民眾心理衛生之諮詢事項。
- ⊕ 精神疾病防治研究計畫之諮詢事項。
- ⊕ 精神照護機構設立之諮詢事項。
- ⊕ 病人就醫權益保障及權益受損申訴案件之協調及審查事項。
- ⊕ 其他有關精神疾病防治之諮詢事項。
- ⊕ 整合本縣各局處執行精神衛生、心理健康及自殺防治業務。



心理健康服務資源



新竹縣政府衛生局網站

衛生資訊

衛生資訊資料

分類: 心理健康類 標題: 請輸入關鍵字

發佈日期: (起) (迄) (輸入格式, 如: 1020101) 查詢 重設

標題	發佈單位	更新日期
精神、心理醫療衛生資源	衛生局	103/09/11
新竹縣學校社工資源	衛生局	103/09/11
新竹縣政府社會福利資源	衛生局	103/09/11
新竹地區精神醫療機構與心理諮詢資源	衛生局	103/09/11
公益團體資源	衛生局	103/09/11

1
第1頁

頁數: 1 / 1 ; 資料每頁以15筆展現; 共有5筆資料

分類檢索

政府公開資訊

H7N9流感

【醫療照護專區】

新竹縣市
精神科夜間及假日急診表

新竹市
五大急救責任醫院
各院急診科時間

新竹縣醫院及診所

- 新竹縣各醫院名冊
- 新竹縣小兒科診所假日門診時間
- 西醫診所名冊
- 衛生所
- 中醫診所名冊
- 牙醫診所名冊
- 其他

長期照護

- 一般護理之家名冊
- 連結新竹縣長期照顧管理中心
- 產後護理之家名冊
- 精神復健機構

其他

- 其他警事機構
- 民間救護車
- 藥局清冊
- 抗蛇毒血清儲備醫療院所
- 人用狂犬病疫苗服務醫院

新竹縣哺(集)乳室

- 新竹縣哺(集)乳室

新竹縣精神心理醫療資源地圖





心理健康服務資源

希望
亮麗
科技城

資源手冊



目錄

Contents

壹. 社區心理衛生中心介紹	1
貳. 精神衛生社區關懷照顧	3
參. 自殺防治-關愛自己. 從心出發	9
肆. 性侵害及家庭暴力防治	12
伍. 戒毒成功專線---有心一定成功	14
陸. 酒癮戒治服務	15
柒. 弱勢個案就醫補助計畫	16
捌. 新竹縣警察局單位通訊錄	18
玖. 新竹縣消防單位通訊錄	21





心理健康衛教資源

希望 亮麗 科技城

心理衛生宣導專區



- 單位簡介
- 健康訊息
- 便民服務
- 衛生專欄
- 健康體重
- 主題區
- 人事服務專區
- 性別主流化
- 局長信箱

目前位置: 首頁 > 健康訊息 > 衛生資訊
字級設定: [小] [中] [大]
瀏覽人數: 22439712
更新日期: 103/12/30

全文檢索
請輸入關鍵字

- 項目選單
- 最新消息
- 活動公告
- 衛生統計
- 衛生資訊
- 網站連結
- 食品、水質檢測結果
- 四癌篩檢行程表

衛生資訊

衛生資訊資料

分類: 標題:

請輸入關鍵字

發佈日期: (起) (迄)

(輸入格式, 如: 1020101)

標題	發佈單位	更新日期
心理健康促進宣導海報	衛生局	103/12/11
關愛自己 從心出發	衛生局	103/09/24
守門人步驟123	衛生局	103/09/24
青年期心理健康環境之建構	衛生局	103/09/24
心情溫度計	衛生局	103/09/24

分類檢索

政府公開資訊

【新興傳染病專區】

- 伊波拉病毒感染
- 中東呼吸症候群冠狀病毒感染症
- 新型A型流感

【醫療照護專區】

- 新竹縣市 精神科夜間及假日急診表
- 新竹市 五大急救責任醫院 各院急診兒科時間

衛生資訊資料

- 分類: 心理衛生宣導
- 發佈單位: 衛生局
- 發佈日期: 103年11月10日

標題: 心理健康促進宣導海報

副標題: 用愉快的心看世界、舒壓5大招 跟你熊Happy、職場舒壓、幸福家庭必修課

詳細內容: 詳細內容請參閱附件:

相關資訊連結: 衛生福利部心理及口腔健康司

相關圖檔:



用愉快的心看世界



舒壓5大招跟你熊Happy



分類檢索

政府公開資訊

【新興傳染病專區】

- 伊波拉病毒感染
- 中東呼吸症候群冠狀病毒感染症
- 新型A型流感

【醫療照護專區】

新竹縣市 精神科夜間及假日急診表

新竹市 五大急救責任醫院 各院急診兒科時間

新竹市 五大急救責任醫院
新竹縣 失智症醫療 照護服務資源

新竹縣醫院及診所

- 新竹縣各醫院名冊
- 西醫診所名冊
- 衛生所
- 中醫診所名冊
- 牙醫診所名冊
- 其他
- 小兒科診所假日門診時間表

長期照護

- 一般護理之家名冊
- 連結新竹縣長期照顧管理中心
- 產後護理之家名冊
- 精神復健機構

其他

- 其他醫事機構
- 民間救護車
- 藥局清冊
- 抗蛇毒血清儲備醫療院所
- 人用狂犬病疫苗醫療院所



心理健康衛教資源

希望
亮麗
科技城

關愛自己 從心出發

當你有困擾時 別忘了還有一線曙光

1問 主動關懷與積極傾聽

2應 適當回應與支持陪伴

3轉介 資源轉介與持續關懷

- 24小時安心專線 0800-788-995 (請幫幫救救我)
- 生命線 1995
- 新竹縣社區心理衛生中心 03-6567138
- 新竹縣社區心理諮詢服務預約專線 03-6567138

新竹縣政府衛生局 關心您
新竹縣社區心理衛生中心

廣告

**社區定點諮詢服務
心理諮詢服務「奇樣子」心理加油站**

你累了嗎？
你有以下的困擾嗎？

- 工作適應：如工作中人際關係、與上司部屬關係、生涯規劃...
- 生活適應：婚姻、家庭、感情、人際等...
- 心理困擾：自我瞭解、情緒與壓力調適、精神官能症等...

服務對象 新竹縣縣民

服務方式 ● 心理師面對面的諮詢服務
● 請先電話預約
● 免費服務

預約專線
新竹縣社區心理衛生中心
03-6567138
或洽各鄉鎮市衛生所

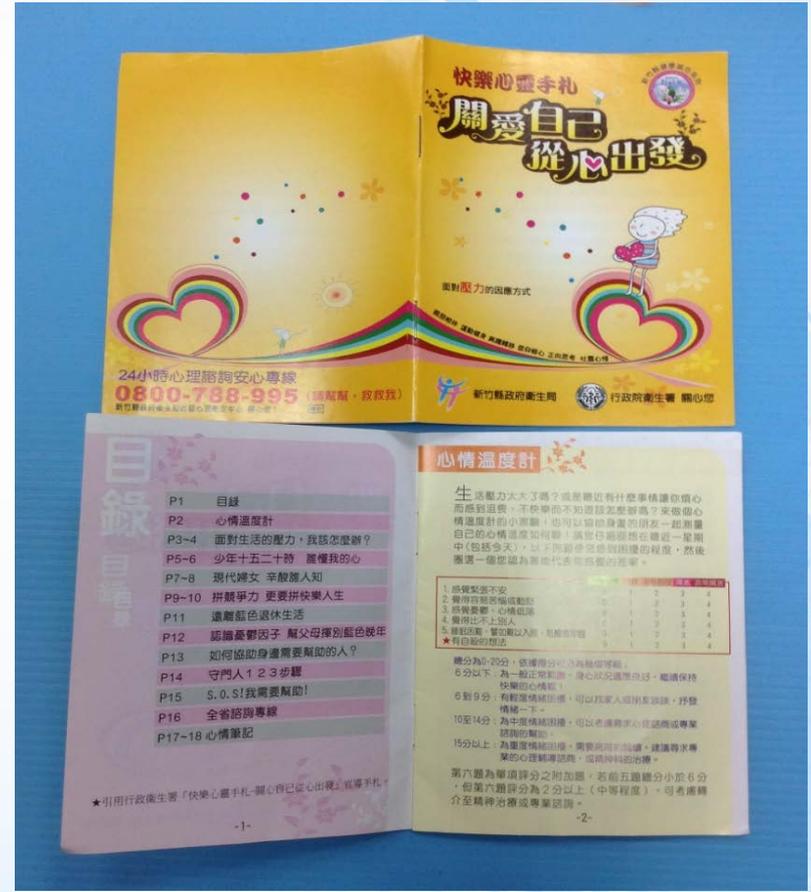
服務地點

竹北市婦幼館1樓 個人諮詢室	每星期二、四 下午2時至4時	(地址：新竹縣竹北市縣政二路620號)
竹東鎮長安老人養護中心 社會服務室	每星期三下午2時至4時	(地址：新竹縣竹東鎮長安路130號)



心理健康衛教資源

希望
亮麗
科技城



目錄

- P1 目錄
- P2 心情溫度計
- P3-4 面對生活的壓力，我該怎麼辦？
- P5-6 少年十五二十時 誰懂我的心
- P7-8 現代婦女 辛酸誰人知
- P9-10 拼競爭力 更要拼快樂人生
- P11 遠離藍色退休生活
- P12 認識憂鬱因子 幫父母揮別藍色晚年
- P13 如何協助身邊需要幫助的人？
- P14 守門人 1 2 3 步驟
- P15 S.O.S! 我需要幫助!
- P16 全省路跑專線
- P17-18 心情筆記

心情溫度計

生活壓力太大了嗎？或是最近有什麼事情讓你痛心而感到沮喪，不知道該如何面對嗎？來做個心情溫度計的小測驗，也可以幫助身邊的朋友一起測量自己的心情溫度如何呢。測驗分兩個階段在連續一星期中(包括今天)，以下問題你感到困擾的程度，然後選擇一個您認為最能代表您當時的數字。

	1	2	3	4
1. 感覺緊張不安	1	2	3	4
2. 覺得容易疲倦或疲憊	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	1	2	3	4
5. 睡眠困難、難以入睡、無睡意等	1	2	3	4

★有日記的想法

總分為：20分，依得分分別為幾個程度：
 6分以下，為一般正常狀態，身心狀況適應良好，能保持快樂的心情；
 6到9分，有輕度情緒困擾，可以找家人朋友談話，抒發情緒一下；
 10至14分，為中度情緒困擾，可以考慮尋求心理諮詢或專業諮詢的幫助；
 15分以上，為重度情緒困擾，需要即時治療，建議尋求專業的心理輔導諮詢，或精神科治療。

第六題為單項得分之附加題，若前五道總分小於6分，但第六題得分為2分以上(中等程度)，可考慮轉介至精神治療或專業諮詢。

★引用行政衛生署「快樂心靈手札-關愛自己從心出發」宣傳手札



聯繫會議、教育訓練



心理健康網絡人員
聯繫會議
• 7月24日



心理健康網絡人員
聯繫會議
• 8月25日



心理健康網絡人員
聯繫會議
• 11月3日



網絡人員及志工教育訓練
「從家庭系統談心理健康予
人我關係」
• 10月8日，67人次

心理健康議題

研議問卷方向及施測對象

設計心理健康問卷

編制訪員手冊、訪員訓練

執行施測

統計分析、訂定健康議題



研議問卷方向及施測對象

- 新竹縣人口結構老化，老人人口之比率從93年的10.58%升高至102年的11.09%。
- 老人自殺佔全部自殺的比例，本縣一直都高於全國，到102年甚至達32.85%(全國為23.84%)，較98年度增加16.85%。
- 高齡長者的心理健康需求成為新竹縣重要的健康議題之一。



設計心理健康問卷

希望
亮麗
科技城

- 採用SF-36量表作為探討社區老人心理健康及生活品質測量工具。
- SF-36量表是分為八個操作性測量的健康構面來評估，內容包括：身體功能、身體功能-角色受限、身體疼痛程度、整體健康狀況、活力狀態、社交功能、心理功能-角色受限、心理健康。
- 問卷對象取身心狀態較健康之老人群體，問卷樣本取樣1,048份。



編制訪員手冊、訪員訓練



- 訪問員須知
- 督導員須知
- 訪問員自我介紹
- 訪問前準備工作
- 訪問員訪問技巧
- 突發狀況應對





執行施測





統計分析、訂定健康議題

- 本研究訪談1108 位個案，所得之資料以SPSS 13.0 版進行資料建檔及統計分析。
- 研究對象人口學特性之資料，包括居住地、性別、年齡、教育、婚姻、居住情形、體位（身體質量指數）、休閒活動等八項。



結論

- 調查結果發現新竹縣老人在SF-36生活品質問卷中的8個量表分數均與台灣常模類似，整體而言新竹縣老人身心健康狀況並不亞於全國平均。
- 教育程度在國小(含以下)，不論是生理或心理健康面向的分數都最低，與其他教育程度有顯著差異。
- 在居住地區方面，原住民地區和偏鄉、一般鄉鎮有明顯差異：原住民老人雖然生理健康面向的分數較一般平地鄉鎮老人差，但心理健康面向的分數卻優於平地鄉鎮。



結論

- 獨居老人的生活品質各構面分數是最低的，意外的是僅與子女同住的老人其生活品質也和獨居老人相去不遠，僅身體功能角色限制(RP)及情緒功能角色限制(RE)較獨居老人高。
- 單因子變異數分析知道新竹縣不同體位(BMI)的老人在身體功能(PF)、整體健康狀況(GH)構面得分的生活品質達到顯著差異。尤其是體重過輕($BMI < 18$)的老人在生理健康面向的分數都低於其他3組。
- 比較年齡和BMI對量表分數的影響，發現年齡的影響力遠大於BMI，尤其85歲以上老人在生理健康面向的身體功能(PF)、身體功能角色限制(RP)、身體疼痛程度(BP)及心理健康面向的社會功能(SF)、情緒功能角色限制(RE)等5個量表分數都低很多。



綜合討論

- 影響新竹縣老人身心健康的重要因素包括年齡、居住地區、居住狀況和體重等，要提升新竹縣年長者的身心健康，應以獨居、老老人、體重過輕者為優先族群。
- 促進新竹縣高齡者的心理健康應著重社區、社團的活化、加強社區營造、增加長者社會參與做起，設計適合年長者的活動並且要有永續性或持續性。
- 政府全力推動的健康減重活動也要考慮體重過輕的人，教導、鼓勵體重過輕者如何增進健康體位以改善體重過輕老人的身體功能和活力。



心理健康亮點計畫

希望
亮麗
科技城





心理健康亮點計畫

希望
亮麗
科技城



家庭

10/08 從家庭系統談
心理健康與人我關係
12/13 共創幸福家庭~
談情人、夫妻、父母
夢



老年

9/19 「好眠」與自
律神經失調(東海里
社區)
9/27 「好眠」與自
律神經失調(橫山老
人會)



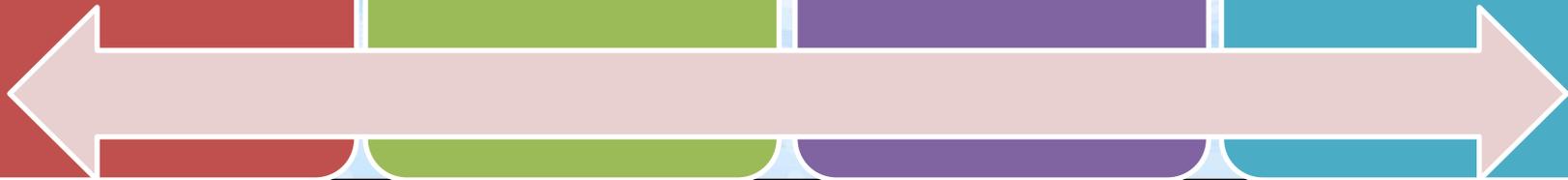
社區

8/1 社區心理衛生種
子志工訓練
10/15 笑笑功-笑笑
人生不憂鬱
社區定點心理諮詢
服務



職場

9/12 職場情緒
管理(遠東紡織)
9/24 職場情緒
管理(遠東紡織)





服務滿意度調查



- 本項計畫服務滿意度調查問卷總計發出516份，回收379份，滿意度達97 %。



心理健康相關宣導活動



勞工親子
健行活動



就業博覽
會

心靈淨化
課程

日間照護
人員專業
教育訓練



湖口戰車
營-心理
健康宣導

中老年人
幸福電影
同樂會



失眠與自
律神經失
調



珍愛生命
從心出發

心理衛生
種子志工
訓練



職場情緒
管理



謝謝聆聽