

檔 號：
保存年限：

衛生福利部 函

地址：115204 台北市南港區忠孝東路6段488號
聯絡人：楊子慧
聯絡電話：(02)8590-7451
傳真：(02)8590-7080
電子郵件：mome1ody68@mohw.gov.tw

受文者：海洋委員會

發文日期：中華民國109年5月26日
發文字號：衛部心字第1091761126號
速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：1. 疫情心理健康(衛生福利部)、2. 防疫心生活運動(衛生福利部)JPEG、3. 勿中斷治療(衛生福利部)(A210000001_1091761126_doc1_1_Attach1. pdf、A210000001_1091761126_doc1_1_Attach2. jpg、A210000001_1091761126_doc1_1_Attach3. jpg)

主旨：為協助民眾處理於嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）疫情期間所衍生之心理壓力或情緒困擾，建請透過不同管道，周知民眾多加利用1925安心專線及心理衛生資源，請查照。

說明：

- 一、考量民眾於疫情期間或後續可能因疫情導致失業及經濟因素而衍生人際疏離、家庭衝突等造成心理健康問題，建請貴單位於權責範圍內，將心理健康元素融入各項防疫或紓困政策，持續強化心理健康作為，齊心合力協助民眾安定心情，維持心理健康，以安度本次疫情。
- 二、本部1925安心專線提供24小時免付費心理諮詢服務，建議可於相關申請表單（如紓困文件、檢疫/隔離通知書等），刊載「如需心理諮詢服務，可撥打 24 小時免付費1925安心專線。」字樣，以利服務對象有心理需求時，可即時撥打；倘貴單位有刊載1925安心專線資訊於表單時，亦請函知本部。
- 三、另全國22縣市均有提供免費（或優惠）心理諮商服務，民眾倘有心理需求，可洽詢所在地社區心理衛生中心。

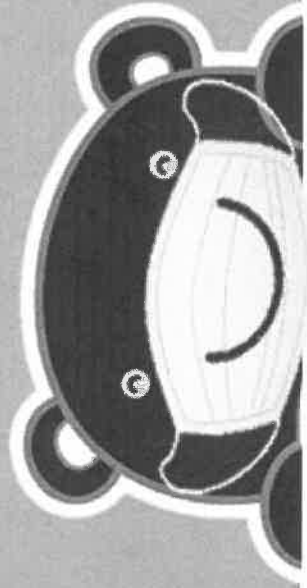


1090005464

四、檢送本部製作疫情心理健康衛教資源3款(如附件)，歡迎
多加利用，並請周知推廣。

正本：行政院各部會行總處署、本部各單位、本部所屬機關、各直轄市及各縣(市)政
府
副本：行政院、嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心、地方政府衛生局(均含附
件)

勿因疫情中斷治療



★ 請務必照常看醫生、吃藥

☆ 維持原來的心理衛生服務

○ 醫院

○ 診所

○ 心理治療所

○ 心理諮商所

○ 22縣市社區心理衛生

○ 安心專線：1925

防疫生活！

起來

做好防護，積極重新投入生活吧！

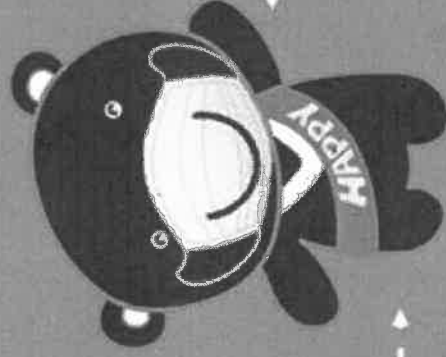
動起



1.5公尺

• 情緒

照顧自己、鼓勵別人
有煩惱就說出來



1.5公尺

• 大腦

腦力激盪找方法
面對問題處理它



• 身體

出遊運動心情好
不忘防疫新生活





衛生福利部 關心您

恐慌
焦慮



防疫心理健康

安心專線：1925

防疫心理健康5大招

- 洗手
- 戴口罩
- 安全距離

- 看新聞
限30分鐘

- 找紓壓管道
- 做運動

- 聯繫親友
互相鼓勵

- 找出正向希望
一定會戰勝疫情

安

安全

靜

平靜

能

能力

繫

聯繫

望

希望



量量看心情溫度？



看看如何自助助人



心理諮詢電話



