

彰化縣社區心理衛生中心 文宣品樣式目錄

聯絡窗口: 04-7115141 轉 323, 來電請說明「單位」、「聯絡方式」、「樣式」、「數量」及「索取方式」
心健康、照顧家人、寬心養身、職場心理、愉快的心、幸福家庭、熊 Happy、職場壓力、姊妹、失業、青少年、老年人、自殺者親友等 13 款, 可於衛生福利部心理及口腔健康司網站下載
路徑: 首頁>心理健康促進>宣導素材 [點選連結](#)

心健康心幸福 尺寸:A4 單張(上網下載)



照顧家人 尺寸:A4 單張



寬心養身 尺寸:A4 單張(上網下載)



職場心理 尺寸:A4 單張



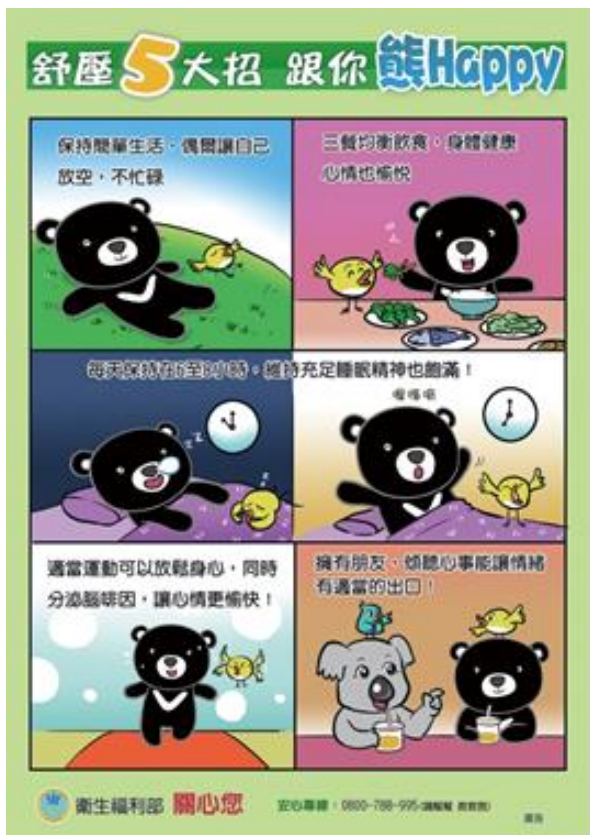
愉快的心 尺寸:A4 單張



幸福家庭必修課 尺寸:A4 單張



熊 Happy 尺寸:A4 單張



職場壓力算什麼 尺寸:A4 單張



姊姊妹妹一同加油 尺寸:A4 雙面

男開友愛心了!
愛情基本上，來自於情感滿足及正向的情緒，就是與異性對失去和失去的關係，而能從感失或痛苦中產生，常常會造成極大的壓力反應。

我不足神力也超人
忙碌、失去、母親的性壓迫人常不滿意，導致自卑、焦慮、疑難不舒暢。

孕育生命的身心不調
孕期的生理適應、發展產生身心不調，是大部分孕期的自然現象或變態發生；而孕後2至9週，身心及胎盤變化未完全恢復，容易產生種種身心不調，對生活壓力事件及環境內分泌都有影響。

戰勝更年期期的不調
可能會有失眠、焦慮不安、情緒易怒、遺尿頻繁、胸悶心悸、潮熱盜汗、乾眼、乾鼻、消化不良、體力虛弱、對未來憂慮、擔心老化、害怕健康、沒有安全感、記憶力差、或注意力不集中等等。

女性朋友一定要對自己有信心，用中立且客觀的角度，看待自己及他人，避免多種興趣；擁有多元化的抗壓策略，保持健康，增強個人社會支持系統資源，有疑難或困惑，或造成自己的身心不舒時，一定要與專業人員討論，請記得，照顧自己，才能照顧久遠！

行政院衛生署 關心您

走出失業憂鬱 尺寸:A4 雙面

如何面對失業再創人生新頁

切勿過度飲酒
有些人可藉由飲酒來撫慰心靈，但飲酒過度的心靈或體能消耗，對自己好一點，每天一瓶啤酒，可幫助早上起床後地清醒，對壓力及神經系統有幫助。

健康的飲食
多攝取纖維質高的食品，注意營養均衡的均衡，並適量補充水分。

利用心理諮詢與團體專業協助
若有身心力不支的困擾與煩惱，應尋求心理諮詢或團體專業協助。

保持活躍的生活型態
研究指出，運動會刺激腦內啡的產生，可以對抗所有的煩惱，讓專業專家有更大的精神，更有彈性的面對挑戰與壓力。

積極的尋求幫助
當失去工作時，找尋新單位登記及申請貸款是必要的，此外，向家人、朋友分享你的感受與痛苦，積極地與家人、政府機關或社會公益團體中尋找所有可能的支持與幫助。

行政院衛生署 關心您

傾聽青少年的聲音 尺寸:A4 雙面

青少年自殺值得注意的警訊
任何突發或戲劇化的波動，如果會對兒童或青少年的表現，出現狀況或行為時，都應該引起其重視，需察覺的包括下列事項：

- 對日常生活失去興趣
- 成績全面性的下滑
- 努力程度降低
- 在教室裡不守規矩
- 無法解釋，或反覆的缺席或遲到
- 過度的抽菸、飲酒、或藥物不當使用
- 突然對暴力介入或學生暴力的事件

察覺青少年自殺的訊息時，我們該怎麼辦呢?
對於大部分溝通或來自自願性的兒童青少年而言，常常溝通到溝通上的困難，因此，和這些年輕人建立溝通管道非常的重要。

真實的溝通
想自願的學生參與活動；然而，當面、對面或兒童或青少年往往不願或成人溝通，成人不應強迫或強迫孩子，相反地應該記住溝通的動機常常是不信任或人的關係。

增進學校輔導的技巧
輔導員應有能力和技巧以及和學生討論自願性的困難，促進他們轉出對於管理、團體和執行行動的技巧，並增加他們對於可使用的資源的知識。

轉介給專家
一個立即的、強制的轉介的介入可以成人一直，到80%的自願的年輕人尋求專業服務時，社區心理衛生中心。

移除自願的兒童及青少年親手可及的自殺方法
利用各種方式的監督，以及移除或限制在學校、家中或其他地方的安眠藥、刀、火柴等等，同時必須給予這些孩子心理上的支持。

行政院衛生署 關心您

傾聽老年人的心聲 尺寸:A4 雙面

多關心 多陪伴 傾聽老年人的心聲

過去在吾文化中，老年人自我傷害與自殺的現象常常因為種種考量、污名化的影響而被掩飾與刻意忽略。隨著世界各國對於自殺議題越來越重視，越來越多針對老年人自我傷害與自殺的研究，也揭示了這個議題越來越重要。我們所想像來的警訊，在台灣，65歲以上老年人自殺死亡率高居各年齡層之冠，隨著人口結構高齡化，銀髮族的自殺問題需要更多的關注。

請注意！老年人是憂鬱自傷的高危險群

精神疾患
其中以前憂鬱症、老年痴呆症、癱瘓性癱瘓（特別是癱瘓或癱瘓性癱瘓或癱瘓）、精神分裂症、酒精與藥物服用相關疾患等精神疾病，較易出現自傷或自殺。

人格疾患
根據一項90年代的調查發現，約有75%的老年憂鬱症患者具有較強、憂鬱、逃避性與較強的人格特質。

身體疾病
慢性疼痛（或新發疼痛）及嚴重而慢性的患者層層出現憂鬱症，有延遲到介入治療，自願率很高，其他慢性疼痛如關節炎、頭痛性疼痛也應特別注意。

社會性因素
社會關係孤立或社會關係薄弱與孤獨的老年人，較易出現自傷行為。研究發現，配偶去世對老年人所引起的情感反應與憂鬱、健康、與他人所接觸老年人有明顯的關聯與自願性。

行政院衛生署 關心您

甜蜜家庭 CD-大 尺寸:CD



甜蜜家庭 CD-小 尺寸:CD



壓力調適 CD 尺寸: CD



向憂鬱 say hello 尺寸: VCD



微笑心生活，健康 smile 尺寸: 3 摺單張



自殺者親友 尺寸: A4 雙面



心衛專輯-兒童焦慮症 尺寸: A5 本子



心衛專輯-認識精神疾病(01) 尺寸: A5 本子



心衛專輯-與自閉症特質同行(02) 尺寸: A5 本子



心衛專輯-注意力不足過動症(03) 尺寸: A5 本子



心衛專輯-學習與精神健康(06) 尺寸: A5 本子



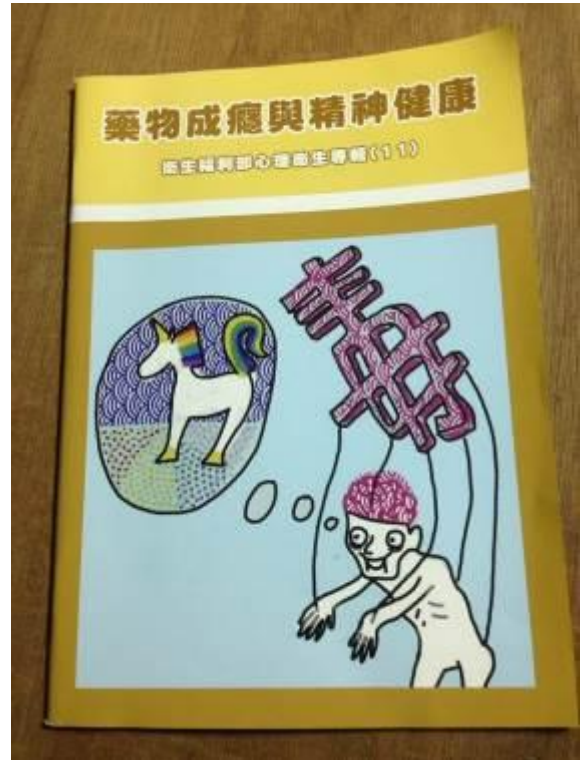
心衛專輯-性別不安(07) 尺寸: A5 本子



心衛專輯-睡眠與精神健康(09) 尺寸: A5 本子



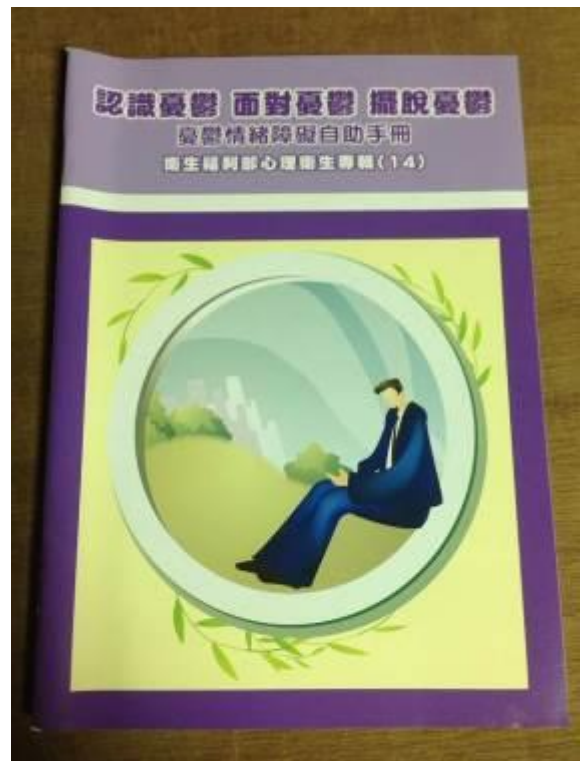
心衛專輯-藥物成癮與精神健康(11) 尺寸: A5 本子



心衛專輯-認識思覺失調症(12) 尺寸: A5 本子



心衛專輯-面對憂鬱 擺脫憂鬱(14) 尺寸: A5 本子



心衛專輯-身體症狀與精神健康(17) 尺寸: A5 本子



心衛專輯-身體症狀與精神健康(17) 尺寸: A5 本子



心衛專輯-創傷壓力與精神健康(18) 尺寸: A5 本子



心衛專輯-身體症狀與精神健康(17) 尺寸: A5 本子



災難心衛-知識、助人者(18) 尺寸:3 摺單張



災難心衛-評估量表(18) 尺寸: 3 摺單張



災難心衛-現場實務篇(18) 尺寸: 3 摺單張

