



# 健康大臺中

6

103.06  
<GPN>4810002219

發行人：黃美娜 地址：臺中市豐原區中興路136號 電話：04-25265394 網址：www.health.taichung.gov.tw 設計：鼎益盛數位行銷有限公司

身心Smile  
達人就是我



隨著世代演變，社會進化，追求事業、名利外，更重要的是健康基礎，沒有健康就沒有一切。健康在WHO的定義：「健康不僅是沒有疾病，而且包括軀體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康」，意即提醒身體健康很重要外，也要結合內在的心理健康，與外界有良好的適應互動，時常露出笑容，才可以真正成為現代社會的健康達人。

其實，要成為一個快樂達人並非難事，衛生局提供簡單的快樂5秘訣，民眾只要每天練習個幾次，可以快樂SMILE，「熊好」一起來！



- ★Sleep(ㄟ睡)：每天晚上睡得著，睡得好，睡得美美精神好。
- ★Mobile(ㄟ活動)：平常可以到公園多動動，散散步，心情憂鬱烏雲掃。
- ★Interact(ㄟ抬槓)：會聊天，喝茶開講壓力少。
- ★Love/Laugh(ㄟ關懷/笑容)：露出笑容，關懷他人，心情愉悅沒煩惱。
- ★Eat(ㄟ吃)：吃得下，吃得巧，均衡飲食營養好。

傳授五大快樂心法：「能吃、好睡、多動、會聊、常笑與常說愛」。



# 心情鬱卒時，該怎麼辦？

可以使用「心情溫度計」(簡式健康量表)讓您每週能測量自己，及早發現，及早求助。

人生偶有遇到困頓時，有時一股說不出來的莫名心情，困在那裡...拿起心情溫度計吧！簡易的五個問題，幫助自己找出下一步；也分享給身邊親愛的朋友、家人，養成習慣週週檢測，認識自己愛護他人，就從「關心」開始。

## 心情溫度計 五大評量每週自我檢測 健康從「關心」開始

請您仔細回想最近一星期中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
★有自殺的想法	0	1	2	3	4

**念頭轉個彎 世界會更好**

轉換**心**境界 秀出新視野  
關心最**GO**力 給你好心情  
擁抱多一點 幸福變滿點

安心專線 (24小時免費心理諮詢)  
**0800-788995**

臺中市政府衛生局 關心您

### 計分方式



當您情緒有困擾時，即時接受專業心理諮商，可有效舒緩壓力，得以正向解決問題，為此，衛生局提供多處便利的免費地點諮詢服務，開辦以來滿意度高達96%，而求助者通常都會有2個以上的問題。

諮詢點由去年17區擴展到今年的20區，地點遍佈本市各區域，如果民眾發現自己情緒上的困擾，心情溫度太高，請洽詢衛生所預約定點諮詢服務，將由專業心理師為您提供服務。





給他們一個寬闊的天空

# 面對社區中的精神病患

現代人對於肢障乃至於智障者多能理解與幫助，唯獨精神病患仍刻板地被視為社會不定時炸彈，一般人很難認清「腦袋也會生病」的簡單病理，終讓精神疾患淪為原罪。

其實精神病患者與高血壓、糖尿病等慢性病一樣，只要遵照醫師指示，按時服藥，準時複診；控制良好的話，大多數病患都可以與正常人一樣生活。

## 接納精神病人的新視野，「四不、一有、三種心」的健康態度

### 「四不」：不排斥、不歧視、不恐懼、不放棄

精神病患是「病人」而不是「壞人」，他們更需要社會大眾的關懷及接納，只要能瞭解它的症狀，以寬容替代譴責及歧視，更無須感到恐懼，事實上精神障者都是一群不會工於心計、簡單且善良的人。除了不排斥、不恐懼、不歧視，還要加上永遠不放棄。因為它是一個病，只要定期診療服務，是一個可以醫治、改善的病。

### 「一有」：永遠有希望

近二、三十年來，精神疾病的藥物比起過去的幾百年來，已經有了長足的進步。即使是病情較嚴重的患者，經過一段時間治療後仍能夠康復。大家可以期待更好的藥物和社區復健治療，只要社會不吝惜給予資源加以幫助，病人永遠有康復的希望。

### 「三種心」：愛心、信心、耐心

精神疾病對某些病友而言，雖然可以在急性發作後立即就醫就完全痊癒，但對多數人來說，則是一種慢性病，需要更多的愛心、信心和耐心來幫助他們。

秉持著「四不一有三種心」的原則，我們可以嘗試用親切、公平的態度，來對待病友們，接納他(她)們和其親屬，不只讓彼此間和睦相處，還能夠更進一步的幫助他們。

## 如何與精神病康復者相處？

- ★他們康復後，只要定時輔導，其實跟普通人一樣。
- ★他們發病時，很容易與人爭執，可從一些徵狀察覺，如：被迫害妄想症等。發現這些情況，需盡快告訴他的家人或協助通知救護車送往醫院，使他們得到適當治療，若有暴力事件請立刻報警求助。

## 專屬精神病友的基金會

財團法人臺中市私立精神衛生社福基金會

服務內容：

- (一) 精神病友就醫車資補助：針對設籍臺中市的弱勢精神病患者提供就醫車資補助。
- (二) 辦理精神衛生各項活動，活動如下：
  1. 3月21日舉辦「關懷公益電影院第一場-KANO」獲得精神病友迴響。
  2. 為慶祝母親節、父親節於5月、8月及11月辦理關懷公益電影院。
  3. 預定6月「說故事及說笑話比賽」活動。
  4. 預定8月「臺中市康復天使趣味競賽暨歌唱才藝比賽」活動。

如欲參加基金會活動或申請補助者，請與基金會連絡。

## 心念轉一轉 世界大不同



連絡方式

網址：<http://tcmhf.org.tw>

地址：42041臺中市豐原區瑞安街143號

電話：04-25256465 傳真電話：04-25155157

歡迎愛心捐款，感恩您  
戶名：財團法人臺中市私立精神衛生社福基金會  
銀行：安泰銀行豐原分行  
帳號：01422600905800



# 新High革命 搶救吸K少年

需要你我拉一把!

孩子變了...身為父母的您發現了嗎?

- ★ 身上開始出現塑膠味或特殊怪味
- ★ 注意力不集中、學業退步
- ★ 開始有借錢或偷竊的行為
- ★ 食慾差、日漸消瘦
- ★ 經常跑廁所

有可能他就是我們在找的吸K少年

根據法務部102年最新統計毒品查獲數中，K他命佔最大宗，高達總查獲數65%(2393.3公斤)，其類型五花八門如神仙水、毒咖啡、毒果凍等，甚至將外觀設計成時下年輕人喜愛的各類圖樣，再以促銷或收藏限量之手法，引誘無知、好奇、愛嘗鮮的青少年，然而懵懂的青少年卻不知K他命會逐漸影響其身心發展與學業成就。為了因應目前K他命氾濫問題，本局與臺灣臺中地方法院檢察署聯合規劃「青少年戒K治療」試辦計畫：



## 一、服務對象(需符合下列兩項)：

- (一) 以18歲以下之青少年為主；若就學中，可延伸至23歲以下，或由少年法庭轉介。
- (二) 以施用三級毒品(含併用二級毒品者)。

## 二、合作醫院：中國、中山、童綜合、榮總。

## 三、治療期程：

- 三個月/期心理諮商
- (一) 初診+每月固定回診(共4次)。
  - (二) 團體諮商或個別諮商(共6次)。  
依據各醫院當時收案及醫師評估個案狀況提供最適切的治療服務。
  - (三) 家族治療(共6次)針對有意願之家屬及個案，預計補助10戶。

## 四、治療費用：由地檢署補助(約2萬/人)

若您有任何需要，皆可撥打24小時免費諮詢專線0800-770885(請請你、幫幫我)，由我們陪您一同面對毒品問題。

若個案願意持續治療可延續補助一年唷!

# 拒絕酒癮 健康就贏 成功戒酒 幸福久久

為避免飲酒過量進而危害到身體健康或影響工作上的表現，民眾可參考簡單的飲酒行為量表，進行自我檢測。

一個單位的酒，約等於10公克的純酒精量，提供臺灣常見酒類的酒精單位換算表供您參考。



## 飲酒行為量表

1. 您的家人曾因您喝酒過多而反對您嗎?
2. 您曾經想戒酒，卻做不到嗎?
3. 您曾在喝酒時有喪失記憶的現象嗎?也就是說您當時喝多了酒，以致於您當時所說的話，所作的行為，隔天記不起來。
4. 您曾經想過，您是一個喝酒過多的人嗎?

### 符合任何一項

建議與您平常就診醫師做進一步諮詢，評估飲酒造成影響。

### 符合三項或三項以上

有高度的酒癮可能性，建議立即洽詢衛生單位尋求戒酒醫療協助。



## 每瓶酒之酒精單位數(單位/瓶)

罐裝啤酒：1
保力達、維士比：4.0
葡萄酒、紅酒：4.2
參茸酒：7.5
紹興酒：8.0
米酒：11
高粱酒(300cc)：14.5
威士忌、白蘭地(600cc)：20.5

## 過量飲酒的標準

男性：每天飲酒超過2單位，或每週飲酒超過14單位，或者每次在喝酒場合的飲酒量超過4單位。

女性：每天飲酒超過1單位，或每週飲酒超過7單位，或者每次在喝酒場合的飲酒量超過3單位。



## 酒癮戒治處遇服務方案

- 住院：**診斷具急性戒斷症狀者，最高補助8,000元。無急性戒斷症狀者，最高補助25,000元。
- 門診：**每次診療補助最高1,200元，一個療程12次。最高補助14,400元。
- 個別或團體心理輔導：**每週一次，一次為1~2小時，進行12~24次。

希望幫助本市有需求的民眾可自願配合相關療程，降低對於酒精的依賴程度，若有需要請洽各衛生所或酒癮戒治簽約機構。

# 103年衛教主軸宣導標語

衛教主軸	宣 導 文 字
1.認識失智症	1.失智不是正常老，早期診斷治療最重要，臺中市政府衛生局關心您。 2.搶救大腦，健康到老不失智，臺中市政府衛生局關心您。 3.熟悉失智症早期症狀，樂當社區失智症防治守門人，臺中市政府衛生局關心您。
2.口腔健康	1.口腔保健做得早，一口美齒用到老，臺中市政府衛生局關心您。 2.飯後睡前勤刷牙，口腔健康沒煩惱，臺中市政府衛生局關心您。 3.健康老化·從齒開始；潔牙護牙·笑口常開，臺中市政府衛生局關心您。
3.合理就醫	1.支持安寧療護，拒絕無效醫療；器官捐贈有愛，生命延續無礙，臺中市政府衛生局關心您。 2.落實轉診，「輕病」看門診，「危急重症」送急診，臺中市政府衛生局關心您。 3.整合性醫療，多重慢性病一次搞定！，臺中市政府衛生局關心您。
4.合理用藥	1.用藥原則：(1)不聽信神效藥廣告(2)不「道聽途買」藥品(3)不吃贈送的藥品(4)不推薦藥品。臺中市政府衛生局關心您！ 2.正確用藥5守則：(1)清楚向醫師表達自己的身體狀況(2)看清楚藥品標示(3)清楚用藥方法與時間(4)做身體的主人，不要隨意服藥(5)與藥師和醫師做朋友。臺中市政府衛生局關心您！ 3.胃藥使用原則：(1)要知長期使用風險(2)要看標示(3)要告知病況(4)要遵照醫師、藥師指示用藥(5)要問專業，臺中市政府衛生局關心您！

衛教主軸	宣 導 文 字
5. 藥物濫用防 制宣導	<p>1.藥物不濫用，無毒保青春；安眠藥正確用，健康好舒眠，臺中市政府衛生局關心您。</p> <p>2.拉『K』毀膀胱，型男靚妹毀光光；安眠『藥』正確，醫師藥師逗幫忙，臺中市政府衛生局關心您。</p> <p>3.反轉毒害四行動：珍愛生命、防毒拒毒、知毒反毒、關懷協助，臺中市政府衛生局關心您。</p> <p>4.健康無價，拒做「毒」行俠；「健康心」入定，毒害不來侵！臺中市政府衛生局關心您。</p> <p>5.0800-770-885（請請您，幫幫我），毒害報您知，反毒作伙來，臺中市政府衛生局關心您。</p>
6. 食品安全教 育	<p>1.均衡攝取鮮食，切勿大量攝取單一食物，臺中市政府衛生局關心您。</p> <p>2.預防食品中毒五要：要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要徹底加熱、要低溫保存，臺中市政府衛生局關心您。</p> <p>3.包裝食品選購有秘訣，標示及包裝皆完整才是上選，臺中市政府衛生局關心您。</p>