檔　　號：
保存年限：

苗栗縣政府 函

地址：苗栗縣苗栗市縣府路100號
聯絡人：吳宗翰
電話：037-335428
傳真：037-359963
電子郵件：lee9527@ems.miaoli.gov.tw

受文者：苗栗縣頭份市公所

發文日期：中華民國115年5月8日
發文字號：府民行字第1150098356號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如說明。(4305145_0098356_4263748_301000000A115023079701-2.ods、4305145_0098356_115E0100647-01.PDF、4305145_0098356_4263748_301000000A115023079701-1.pdf、4305145_0098356_提升精神疾病正確認知宣導圖卡及標語-苗栗縣政府心理健康中心.pptx)

裝

主旨：函轉衛生福利部「全民心理健康韌性計畫（2025-2030年）」，提升民眾及政府機關對精神疾病正確認知一案，請貴所協助宣導推廣，請查照。

訂

說明：

一、依據本府民政處案陳內政部115年4月21日台內民字第1150230797號函辦理。

線

二、為推動精神疾病去污名化，請貴所及村（里）辦公處透過所管官方網站、社群媒體、電子布告欄、村（里）公布欄、跑馬燈、垃圾車廣播等各類宣導平台，提升民眾及政府機關對精神疾病正確認知。

三、另有關宣導結果請參照附件填列115年執行成果彙整表，於115年5月15日、7月25日及10月25日前報送本府彙辦。

四、檢附來函相關附件資料及宣導圖卡1份以供使用。

正本：本縣各鄉鎮市公所
副本：本府民政處

電子公文交換章 2026/05/08 09:17:11

網路使用習慣 自我篩檢
Internet User Behavior Screening Scale
請評估你最近六個月的實際情形是否與句中的描述一致
想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安。
①
我發現自己上網休閒的時間越來越長。
②
我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒。
③
上網對我的學業已造成一些不好的影響。
④
若可能有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。
苗栗縣政府心理健康中心 關心您

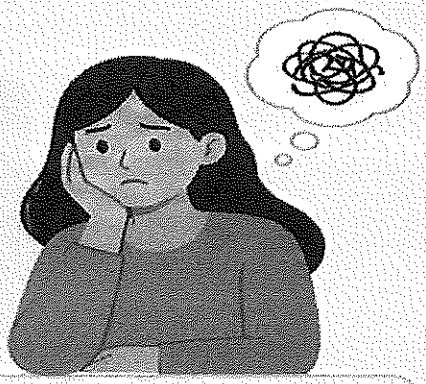
理解・接納・支持
去除標籤 不歧視 共創友善社會
精神疾病就像身體疾病一樣，需要理解、治療與支持
每個人都值得被理解與尊重
多一點關心 少一點誤解
打破迷思 消除歧視
精神疾病不是個人意志力不足
不會傳染，可以治療與控制
及早求助，幫助自己也保護他人
陪伴與支持是最好的力量
理解
精神疾病是一種健康狀況，不是性格缺陷或道德問題。
接納
接納與尊重每個人的不同，給予包容與關懷。
支持
傾聽，陪伴與鼓勵，是復元路上最重的力量。
行動
從自己做起，拒絕歧視，營造友善支持的環境。
你我一起努力，讓社會更友善，讓心更健康！
需要協助時，請勇敢求助
安心專線 1925 (24小時免費)
苗栗縣政府心理健康中心 037-558220
苗栗市社區心理衛生中心 037-558733
頭份市社區心理衛生中心 037-558770
通霄鎮社區心理衛生中心 037-558408

發現異狀 及早求助

勇敢求助，是照顧自己的重要一步

常見身心警訊

- 情緒持續低落、焦慮或易怒
- 對原本有興趣的事失去興趣
- 睡眠或食慾明顯改變
- 注意力難以集中
- 出現自我傷害的想法



善用心理衛生資源，讓支持不缺席

安心專線
1925

苗栗縣政府心理健康中心　037-558220
苗栗市社區心理衛生中心　037-558733
頭份市社區心理衛生中心　037-558770
通霄鎮社區心理衛生中心　037-558408

苗栗縣政府心理健康中心　關心您

客語版

心个健康，無分你我伊！

精神疾病毋係恥个事，了解、接納、支持，
共下建立有愛無歧視个社會！

精神疾病係麼个？

就像感冒會著涼，心靈也會「生病」。
精神疾病係腦部功能暫時失調，經過治療
同支持，會慢慢好轉，毋係弱弱个表現。

打破迷思

歧視會傷人
精神疾病毋係個人个選擇，
歧視同排拆會造成伊兜
更大个痛苦。

治療會幫助
透過專業治療、藥物、
心理諮商同家人个支持，
大部分个病人會好轉，
生活品質會提升。

接納有希望
每一個人都值得被理解同尊重，
你个一句關心，可能就成佢兜
走出陰霾个力量。

催兜做得按怎做？

細心傾聽，毋好急等下結論
做一個好聽眾，予佢兜表達
个機會。

分佢支持，毋係批評
用行動表達關心，陪伴佢兜
共下面對困難。

尊重差異，毋好標籤
毋好用「瘋子」、「有病」
等字眼來對待佢兜。

必要个時節，尋求專業協助
鼓勵佢兜尋求專業資源，係
勇敢个表現，毋係毀線个事。

心个健康，大家共下來照顧，
共創有愛、無歧視个幸福社會！

苗栗縣政府
心理健康中心
Miaoli County Government
Mental Health Center

需要幫助个時節，毋好孤單！
安心專線
1925
(24小時免費)

苗栗縣政府心理健康中心　037-558220
苗栗市社區心理衛生中心　037-558733
頭份市社區心理衛生中心　037-558770
通霄鎮社區心理衛生中心　037-558408

你並毋孤單，
佢兜共下
行過每一段路！

精神照護
服務資源在社區
發現
諮療
關懷
支持