

心理衛生暨社會福利諮詢資源

- ◎ 衛生福利部安心專線
24 小時免付費電話諮詢服務
直撥 1925 (依舊愛我)
- ◎ 衛生福利部孕產婦關懷諮詢專線
週一至週五 08:00-18:00、
週六 09:00-13:00
0800-870-870
- ◎ 各縣市生命線協會
24 小時免付費電話協談
直撥 1995
- ◎ 衛生福利部未成年懷孕諮詢專線
週一至週五 09:00-18:00
0800-25-7085
- ◎ 各縣市張老師基金會
週一至週六 09:00-21:00、
週日 09:00-17:00
免付費電話協談 直撥 1980
- ◎ 新北市新住民家庭服務中心專線
週一至週五 09:00-12:00、
14:00-17:00 免付費電話諮詢服務
0800-250-880
- ◎ 亞東紀念醫院自殺防治專線
週一至週五 08:00-17:00、
週六 08:00-12:00
電話協談 0917-567-995
- ◎ 衛生福利部保護專線
24 小時免付費
直撥 113
- ◎ 馬偕協談中心平安線
每日 09:00-21:00 電話協談
(02)2531-0505、(02)2531-8595
- ◎ 衛生福利部福利諮詢專線
每日 08:00-22:00
直撥 1957
- ◎ 法鼓山生命關懷專線
週一至週五 09:00-21:00
電話協談
(02)2311-8585
- ◎ 衛生福利部長照專線
週一至週五 08:30-12:00、
13:30-17:30
直撥 1966
- ◎ 觀音線「家庭與情感關懷專線」
週一至週五 14:00-17:00、
19:00-21:00
(02)2768-7733
- ◎ 衛生福利部家庭照顧者關懷專線
週一至週五 09:00-17:00
0800-507272
- ◎ 宇宙光全人關懷機構
週一至週五 09:00-21:00、
週六 09:00-18:00 電話協談
(02)2369-2696
- ◎ 兒童福利聯盟爸媽 call-in 教養專線
週一至週五 14:00-17:00
0800-532-880



新北市政府衛生局諮詢服務

- ◎ 心理衛生諮詢 / 精神醫療資源諮詢
新北市社區心理衛生中心
(02)2257-2623
或新北市各區衛生所
- ◎ 母乳哺育諮詢 / 母乳支持團體
新北市政府衛生局 (02)2257-7155
轉健康管理科
或新北市各區衛生所
- ◎ 婚後孕前健康檢查
新北市政府衛生局 (02)2257-7155
轉健康管理科
- ◎ 產前遺傳性診斷補助
新北市政府衛生局 (02)2257-7155
轉健康管理科
- ◎ 0-6歲第三胎掛號費減免
新北市政府衛生局
醫療補助專線 (02)2259-2825
- ◎ 醫療補助
新北市政府衛生局
醫療補助專線 (02)2259-282

新北市衛生局所屬各區衛生所電話

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 板橋區衛生所 (02)2258-6606 | 泰山區衛生所 (02)2909-9921 |
| 三重區衛生所 (02)2982-5233 | 五股區衛生所 (02)2291-7717 |
| 永和區衛生所 (02)3233-2780 | 深坑區衛生所 (02)2662-1567 |
| 中和區衛生所 (02)2249-1936 | 石碇區衛生所 (02)2663-1325 |
| 新店區衛生所 (02)2911-3984 | 坪林區衛生所 (02)2665-6272 |
| 新莊區衛生所 (02)2996-7123 | 三芝區衛生所 (02)2636-2007 |
| 樹林區衛生所 (02)2681-2134 | 石門區衛生所 (02)2638-1007 |
| 鶯歌區衛生所 (02)2670-2304 | 八里區衛生所 (02)2610-2137 |
| 三峽區衛生所 (02)2671-1592 | 平溪區衛生所 (02)2495-1015 |
| 淡水區衛生所 (02)2621-5620 | 雙溪區衛生所 (02)2493-1210 |
| 汐止區衛生所 (02)2641-2030 | 貢寮區衛生所 (02)2490-1431 |
| 土城區衛生所 (02)2260-3181 | 金山區衛生所 (02)2498-4807 |
| 蘆洲區衛生所 (02)2281-2011 | 萬里區衛生所 (02)2492-1117 |
| 林口區衛生所 (02)2606-8760 | 烏來區衛生所 (02)2661-7200 |
| 瑞芳區衛生所 (02)2497-2132 | |

線上資源查詢

- ◎ 新北市政府衛生局
「快樂媽咪微笑寶貝」專區
- ◎ 新北市政府衛生局
「新北衛什麼」粉絲專頁



- ◎ 新北市政府衛生局
新北孕育寶 APP
- ◎ 新北市政府社會局
新北育兒資訊網



- ◎ 衛生福利部
孕產婦心理健康短片
- ◎ 衛生福利部
孕產婦關懷網站



- ◎ 衛生福利部
用愛教出快樂的孩子 -
0-6 歲正向教養手冊
- ◎ 衛生福利部
嬰幼兒心理發展與育兒
EQ 成長 - 家長照顧者手
冊 -0-6 歲適用



妳是最適合的媽咪



快樂媽咪 微笑寶貝

新生命的誕生，本應感到喜悅
但...有時怎會鬱鬱寡歡、提不起勁...
陪伴支持、體諒關懷

媽咪的喜悅與哀愁，
需你我一同攜手度過...



認識產後憂鬱症

在經歷懷胎與生產之後，大多數的產後婦女會隨著新生兒的降臨與孕期身體不適的解除，感到喜悅與幸福。但有 30-80% 產婦會在短暫的歡喜之後，暫時陷入緊張不安與心情低落的狀態，稱為「產後情緒低落」(postpartum blue)。這種狀況多半只會持續幾天至兩週內後逐漸消失。但有 10% 產婦，會持續兩週以上的心情沮喪、哭泣、感到無助、發怒，甚至有傷害自己或是新生兒的念頭，這就是「產後憂鬱症」(postpartum depression)。產後憂鬱症很容易被忽略，產後憂鬱的婦女也常因無法照顧新生兒而遭受家人的責難，錯過早期診治的時機。產後憂鬱症經過良好的治療，多半可以獲得痊癒。

為什麼會有產後憂鬱症呢？

生理因素：產後賀爾蒙改變

心理因素：母職角色適應不良

社會家庭因素：另一半與家人的支持度不良、生活型態改變、工作受影響

其他：非預期懷孕、不健康的嬰兒、產前曾有憂鬱症

可能的特徵表現

時常無端哭泣、提不起勁、胃口不振或暴食、情緒低落、暴躁易怒、注意力不集中、罪惡感、無助感、緊張不安、幻覺或自言自語、自殺念頭、傷害新生兒念頭。

您可以這麼做：

1. 與家人討論分擔照顧嬰兒的責任。
2. 可抽空與家人或朋友聊聊媽媽經，藉由彼此的交流來釋放壓力來源。
3. 參加新手媽媽課程或者保姆協會來做資源及心情的分享。
4. 如果您覺得自己最近壓力過大，出現情緒低落，感覺無助或有傷害自己或寶寶的念頭，提醒您應盡速就醫，請專業人員來幫助您一起渡過這段時間。
5. 新北市政府生局有提供免費的心理諮商服務，如果您覺得您有需要可撥打 (02)2257-2623 社區心理衛生中心預約專線電話，將會有專人為您服務。

自我檢測

請產後婦女根據自己最近一週狀況來回答下列問題：

1 我能看到事物有趣的一面，並且開懷大笑：

- | | |
|-----------|------------|
| 0 和產前一樣 | 2 肯定比產前少很多 |
| 1 沒有產前那麼多 | 3 現在完全不能 |

2 我會欣然期待未來的一切：

- | | |
|-----------|------------|
| 0 和產前一樣 | 2 肯定比產前少很多 |
| 1 沒有產前那麼多 | 3 現在完全沒期待 |

3 當事情出錯，我會不必要地責怪自己：

- | | |
|--------|--------|
| 0 從未如此 | 2 時常如此 |
| 1 偶爾如此 | 3 總是如此 |

4 我會無來由感到緊張與不安：

- | | |
|--------|--------|
| 0 從未如此 | 2 時常如此 |
| 1 偶爾如此 | 3 總是如此 |

5 我會無來由感到害怕和驚慌：

- | | |
|--------|--------|
| 0 從未如此 | 2 時常如此 |
| 1 偶爾如此 | 3 總是如此 |

6 很多事情衝著我而來時：

- | | |
|----------------|-------------|
| 0 我可以處理得跟以前一樣好 | 2 我有時無法妥善處理 |
| 1 我可以處理得還不錯 | 3 我總是無法妥善處理 |

7 我很不快樂，以致失眠：

- | | |
|--------|--------|
| 0 從未如此 | 2 時常如此 |
| 1 偶爾如此 | 3 總是如此 |

8 我感覺難過與悲傷：

- | | |
|--------|--------|
| 0 從未如此 | 2 時常如此 |
| 1 偶爾如此 | 3 總是如此 |

9 我會哭泣：

- | | |
|--------|--------|
| 0 從未如此 | 2 時常如此 |
| 1 偶爾如此 | 3 總是如此 |

10 我曾經有想傷害自己或是小孩的念頭：

- | | |
|--------|--------|
| 0 從未如此 | 2 時常如此 |
| 1 偶爾如此 | 3 總是如此 |

總分：_____

◎分數會說話（請將每題的分數相加即為總分）

0~9 分 恭喜您身心狀況不錯唷，請繼續維持！

10~12 分 您的身心狀況需要留意唷，建議您多吸收一點情緒抒解相關資訊，並與身旁的人多聊聊，給心情一個出口，必要時可尋求專業人員協助。

13 分以上 您的身心狀況可能需要專業緊療的協助，不妨就這拜訪您的醫師，或到醫療院所就診喔！

第 10 題如果回答 1 分以上，不論總分，應立即到醫療院所就診！

資料來源：愛丁堡產後憂鬱症量表
(Cox JL, et al. Detection of postnatal depression: Development of the 10-items Edinburgh Ostrnatal Depression Scale. Br J Psychiatry 1987; 150:782-86)