

當你覺得你需要幫助時，
可以尋找精神科、身心科
或是諮商的協助。

有精神科及身心科之機構：

國軍高雄總醫院附設 屏東民眾診療服務處	08-7560756	屏東縣屏東市大湖路58巷22號
寶建醫療社團法人 寶建醫院	08-7665995	屏東縣屏東市中山路123號
衛生福利部 屏東醫院	08-7363011	屏東縣屏東市自由路270號
屏東醫療財團法人 屏東基督教醫院	08-7363026	屏東縣屏東市大連路60號
輔英科技大學 附設醫院	08-8323146	屏東縣東港鎮中山路5號
安泰醫療社團法人 安泰醫院	08-8329966	屏東縣東港鎮中正路一段210號
屏東醫院	08-7622670	屏東縣長治鄉信義路129號
高雄榮民總醫院 屏東分院	08-7704115	屏東縣內埔鄉龍潭村昭勝路安平1巷1號
佑青醫療財團法人 佑青醫院	08-7705115	屏東縣內埔鄉建興村建興路218巷19號
迦樂醫療財團法人 迦樂醫院	08-7981511	屏東縣新埤鄉箕湖村進化路12之200號
屏東醫院 附設門診部	08-7378888	屏東縣屏東市瑞光路二段250號之1
恆基醫療財團法人 恆基基督教醫院	08-8892294	屏東縣恆春鎮恆西路一巷6號
衛生福利部恆春 旅遊醫院	08-8892704	屏東縣恆春鎮恆南路一八八號
宏仁內科神經科 精神科診所	08 7882121	屏東縣潮州鎮育英路95號
興安診所	08-7346666	屏東縣屏東市自由路463號
寬心診所	08-7333555	屏東縣屏東市武廟里中山路40號
泰祥診所	08-7881777	屏東縣潮州鎮新生路111號3樓

可預約心理諮商的機構：

- ※屏東縣衛生局心衛中心：
屏東縣屏東市自由路272號 TEL: (08) 737-0102
- ※屏東大學社區諮商組：
屏東縣屏東市民生路4-18號 TEL: (08) 722-6141#31361

屏東縣政府衛生局 關心您
08-7370123

屏東縣精神病患緊急護送就醫處理作業流程表



備註：
1. 精神衛生法第32條：警察機關或消防機關於執行職務時，發現病人或有第3條第1款所定狀態之人有傷害他人或自己或有傷害之虞者，應通知當地主管機關，並視需要要求協助處理或共同處理；除法律另有規定外，應即護送前往就近適當醫療機構就醫。
2. 經公衛護士或24小時專線諮詢評估合併內科或外傷且有住院之必要，護送至部立屏東醫院、安泰醫院、高榮屏東分院、國軍屏東民眾服務站；若無住院需要者，除上述所列醫院外，亦可護送至屏東基督教醫院、寶建醫院、輔英科技大學附設醫院。

你有 壓力不知如何應對?
情緒不知如何抒解?

輕鬆

紓壓小祕笈



愉悅心情常環繞

健康身心跑不掉

如何因應壓力

- 宗教信仰
- 運動
- 尋求醫療管道
- 建立健康積極的人生觀
- 認識和接納自己
- 良好的生活習慣
- 建立良好的人際關係
- 利用音樂和放鬆活動
- 面對問題
- 學習傾吐

 屏東縣政府衛生局 關心您
08-7370123

腹式呼吸法

1. 先找一個舒適的位置減輕束縛，坐或躺皆可。
2. 由鼻子吸氣再由嘴巴吐氣。
3. 吸氣時肚臍盡量往上頂。
4. 吸氣時默念「一秒鐘、兩秒鐘、三秒鐘、四秒鐘」並暫停一秒，並想像溫暖且放鬆的氣體吸進你的體內。
5. 慢慢地吐氣，吐氣速度越慢越好，越慢越能產生安全、平靜且放鬆的感覺，並想像所有的緊張也跟著釋出。
6. 當你感覺輕微頭暈，則改變你的呼吸長度及深度。



漸進式肌肉放鬆法

1. 閉上眼睛，集中精神感受身體各方面的放鬆。
2. 吸氣時，緊繃肌肉，約五秒鐘。
3. 吐氣時，緩緩地放鬆，約十五秒的時間；從中體會緊繃與鬆弛時的差異。
4. 每個部位做兩次，等到感覺各部位均已經放鬆後，可以靜坐一段時間。

放鬆身體下列各部位

- * 手指及手腕：握緊拳頭，限於手指、手腕及前臂用力。
- * 雙手上臂：上下手臂夾緊，雙手同時做。放鬆時，雙手自然下垂。
- * 頭部及額頭：頭部盡量上仰，額頭緊緊往上推擠，讓其產生皺紋，拉緊頭皮及額頭。
- * 眼睛：用力緊閉約五秒，眼皮緩緩張開一條細縫，眼球自然往下約可以看到鼻尖。
- * 牙齒及舌頭：上下緊咬，舌頭緊緊向上抵住；放鬆時，上下牙齒輕輕扣著，舌頭懸空。
- * 臉頰及嘴唇：上下唇緊閉，臉頰向左右盡量拉；放鬆時，嘴唇輕輕闔著。
- * 頸部及肩膀：肩膀用力往上擠，放鬆時，肩膀下沉。
- * 胸、背部：雙手向前交叉抱胸，擠壓胸肌、拉緊背肌；放鬆時，雙手自然下垂，肩膀下沉。
- * 腹、腰部：腹部用力將腹部盡量突出，臀部夾緊；放鬆時，全放鬆時，腳底平貼地面（坐姿），腿及腳下沉。