

孕產婦暨婦女

心理健康促進計畫

孕轉好心情 · 傾聽伴妳行

簡報單位：桃園市政府婦幼發展局
簡報人員：杜慈容局長





計畫緣起

孕轉好♥情
傾聽伴妳行

- 1 國內文獻指出台灣產後憂鬱盛行率約20%
- 2 孕產婦之配偶在產前及產後都有機會發生憂鬱症，但配偶產後憂鬱常被忽略
- 3 產後婦女多關注新生兒致對自我身心狀態意識低且家人缺乏對「產後憂鬱」心理健康知能
- 4 根據國外研究報告，產後精神病婦女約有5%自殺率及4%的殺嬰率，因此需要積極關注
- 5 國外文獻顯示穩定的社會支持、配偶參與及育兒支持對預防產後憂鬱有重要保護作用



落實CEDAW公約關注議題

CEDAW第12條

政府應為產後女性提供適當服務

CEDAW第24號一般性建議

正視婦女健康權利，特別是產後抑鬱所引起的厭食或暴食症狀

CEDAW第25號一般性建議

消除對婦女的多重歧視及其對婦女產生的複合負面影響

CEDAW第2次國家報告 結論性意見與建議

健康政策應關注女性心理健康
如產後憂鬱

CEDAW第4次國家報告 結論性意見與建議

關注不利處境女性(原住民、新住民) 產後心理健康

桃園市性別平等政策方針 「健康醫療與照顧」面向

規劃具性別觀點、自主性及可近性之健康促進方案，並建立性別友善醫療照顧環境

婦幼六善好桃園善好孕 積極推動婦幼健康政策

關注女性產後心理健康，提供心理諮商服務



婦女心理健康服務推動歷程

孕轉好♥情
傾聽伴妳行

104

初段預防

著重初段預防
規劃全方位心
理健康

106

性別觀點意識強化

強化民眾重視女性
孕產心理健康議題

112

性別觀點融入政策

婦幼六善好桃園善好孕
推動全臺首創
產後憂鬱心理諮商計畫
照顧產後 6 個月內婦女及
其伴侶

113



婦女心理健康促進服務在優化

完善婦幼健康照護的願景，更名
孕產婦暨婦女心理健康促進計畫
增加照顧孕期、流產、不孕困擾、
罹癌婦女及其家人





計畫簡介

孕轉好♥情
傾聽伴妳行

自**112年5月10日**起啟動

桃園產後憂鬱 心理諮商計畫

配偶不限性別

補助對象

- ✓ 本人或配偶設籍桃園市
- ✓ 產後6個月內婦女

補助內容

- ✓ 產後憂鬱篩檢
- ✓ 心理諮商(個別諮商、夫妻諮商、團體諮商)
- ✓ 中醫診療調理

113年1月優化服務

產後憂鬱暨 婦女心理諮商計畫

新增補助對象

- ✓ 本人或配偶設籍本市**孕期中**婦女
- ✓ 本人設籍本市罹患**5種癌症**(乳癌、卵巢癌、子宮相關癌症、結腸及直腸癌、肺癌)婦女

新增補助內容

- ✓ 精神醫療評估

113年9月服務再升級

孕產婦暨婦女 心理健康促進計畫

優化補助對象

- ✓ 本人或配偶設籍本市**流產、不孕困擾**婦女
- ✓ 本人設籍本市罹患**癌症(無癌別限制)**婦女





特別關注不利處境婦女服務

原住民

1. 建立原住民社區心理衛生中心
2. 提供駐點之心理諮商服務

新住民

1. 宣導文宣翻譯泰、緬、越、印4國語言
2. 提供通譯員陪伴心理諮商服務





婦女心理健康服務特色

孕轉好♥情
傾聽伴妳行

醫療院所於婦女孕產各期間提供電子篩檢自我評估

線上篩檢便利性



由中醫藥提供憂鬱預防及治療，提供婦女多元選擇



產後中醫共照

主動電訪關懷

線上篩檢達高風險婦女，由心理專業人員主動關懷



視訊諮商與評估

提供不便外出婦女及其伴侶「視訊」諮商提高服務可近性



💡 產官學法人協力合作



規劃產後心理 諮商公費服務

- ✓ 心理師公會、中醫師公會、醫療院所共同研議服務方針
- ✓ 服務含線上評估量表、心理諮商（含配偶）、中醫診療調理



建立孕產婦身心 共同照護網絡

- 結合婦產科、產後機構、精神科、心理師專業人員
- 提供婦女身心支持與心理健康資源轉介



心理衛生團體共照

桃園市生命線協會及
臺灣醫療健康諮商心理學會
共同關懷婦女與醫療資源媒合



第一線服務人員及 專業人員教育訓練

提供專業人員（各類醫事人員、社會工作師、醫療院所第一線行政人員）孕產婦女心理健康議題教育訓練



多元心理支持服務

孕轉好♥情
傾聽伴妳行

當身心支持服務不再限於醫療時，還可以有什麼選擇...

孕產婦女身心健康支持團體工作坊

推動市民婦幼健康全人照護的願景，規劃多元心理支持服務方式來增進婦女及其配偶自我察覺及調適壓力知能

課程主題：

- 產後小姐支持團體
- 孵化·夫話：爸爸的心理紓壓成長團體
- Me time art mom's time：產後媽媽的藝術治療工作坊
- 用芳療來未關係家溫：新手父母紓壓工作坊
- 新生兒家庭芳療按摩舒壓工作坊

婦幼心理健康關懷系列課程

- 媽咪自我療癒系-襪子娃娃變變變
- 認識情緒-大人小孩的情緒練習課
- 香味四溢-心靈芳療與按摩照護
- 自我照顧與情緒紓壓
- 界線溝通的奧妙—愛與原則的親子關係

桃園市婦幼局 X 日暖微光心理諮商所
產後小姐支持團體—身體紓畫六部曲

身為媽媽的團體帶領者，經歷過產後對自我身體意識失落等各種緊接而來的負向衝擊。「媽媽」這個角色讓我們沒有太多時間去照顧自己，這些感受則默默地被忽略了。本講座透過六次的藝術創作，讓產後小姐在支持性的環境感受、療癒身心，重拾自信與愛自己的力量。


講師：許凱茹 諮商心理師/藝術治療師
對象：產後一年內之婦女
時間：10/15-11/19(共六次) 每週二18:30-20:30
地點：日暖微光心理諮商所



桃園市婦幼局 X 日暖微光心理諮商所
孵化夫話—爸爸們的心理紓壓成長團體

心理師將透過六次的課程，分享與整理身為先生與父親(或即將成為父親)的壓力、期待、體會，並討論有助於自己角色的轉換調適，以及夫妻相處的方式。

講師：史莊敬 諮商心理師
對象：限定伴侶(女友或妻子)孕期中或產後一年內的男士
時間：10/12-11/30(共六次，10/26、11/16休息)
每週六 15點-17點
地點：日暖微光心理諮商所




報名網址：

婦幼心理健康關懷系列課程
-5月份-
“多元舒壓課程&知能講座”

名額有限
額滿截止!



界線溝通的奧妙—
愛與原則的親子關係

張明凱
開南大學諮輔中心
社工師/心理師





成果與民眾反饋

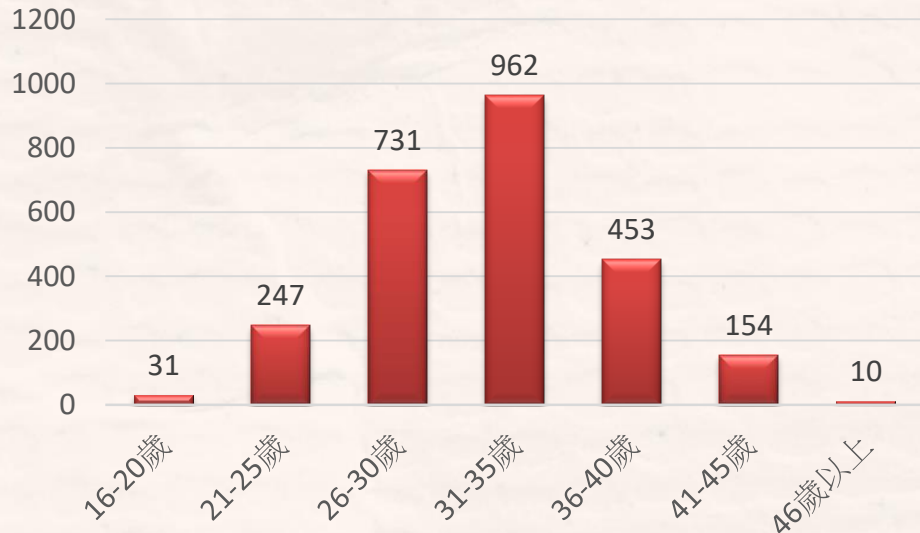
112年5月10日起推動至今，篩檢數計1萬8,801人次，其中2,588人次愛丁堡分數大於13分，提供心理諮商1,284人次、中醫診療258人次、精神醫療評估34人次、電話關懷及衛教資源1,012人次

自推動計畫並接受
心理諮商服務後

平均滿意度為
4.8分(滿分5分)

孕轉好♥情
傾聽伴妳行

各年齡區間大於13分人數



篩檢大於13分者N=2,588人



增加夫妻間默契

透過諮商瞭解對方的想法及難處，讓我們在相處及照顧寶寶有共識

協助緩解憂鬱情緒

- 實際進行諮商後覺得幫助很大，心理師有效緩解產後憂鬱與情緒困擾
- 對整體生活狀態有很大的幫助，有效改善產後情緒狀況，覺得桃園有此資源很棒
- 透過中醫調理，有讓我覺得比較舒服





孕產婦女服務再精進 – 孕產婦全方位守護計畫

孕產婦暨婦女心理健康促進計畫

線上心情量表篩檢

精神醫療評估 心理諮商 中醫助孕

精神醫療評估 心理諮商 中醫養胎

精神醫療評估 心理諮商 中醫產後心理支持

備孕/不孕困擾

孕期

產後/流產

備孕

第1孕期

第2孕期

第3孕期

生產後

1個月

3個月

6個月

孕產婦全方位守護計畫

多元心理支持活動 孕前諮詢

個別化服務評估

心理支持評估

個別化服務評估

心理支持評估

生產教育

母乳哺育技能指導

母乳支持團體

母乳哺育技能指導

母乳支持團體

產後健康照護服務方案

第1次產後照護

第2次產後照護



婦幼發展局

Department of Women and Children Development



感謝聆聽
敬請指教