

## 性別平等創新獎

1. 提案名稱：孕轉好心情・傾聽伴妳行-全國首創「產後憂鬱心理諮商」

2. 提案單位：桃園市政府婦幼發展局

衡量標準	自評說明
<p>1. 與性別平等之關聯性（含內容與題目） (10分)</p>	<p>1. <b>桃園出生率居直轄市之冠</b> 112年內政部統計處資料顯示，桃園年出生率8.03%，為直轄市之冠，僅次彰化縣8.46%。</p> <p>2. <b>CEDAW第12條、第24號一般性建議第2、21、22段</b> 保證婦女懷孕、分娩和產後期間的服務，並消除婦女獲得健康照顧服務的歧視。</p> <p>3. <b>CEDAW第24號一般性建議第6、12段</b> 正視婦女健康權利及有別於男性之顯著特點，如社會心理因素之抑鬱，特別是產後抑鬱所引起的厭食或暴食等症狀。</p> <p>4. <b>CEDAW第25號一般性建議第12段</b> 婦女除性別歧視外，包括種族、宗教、身心障礙、年齡、階級或其它形式的歧視。</p> <p>5. <b>CEDAW第2、4次國家報告審查委員會結論性意見和建議</b> (1) 健康政策不能止於防治疾病，應以女性維持良好健康為目標，注意到影響婦女心理健康之社會及生理因素，如產後憂鬱症。 (2) 應改善對不利處境女性(身心障礙、農村及偏鄉、新住民、原住民、中老年)資料及權利保護。</p> <p>6. <b>桃園市性別平等政策方針「健康、醫療與照顧」面向</b> (1) 方針4：依不同地區、年齡、族群及不利處境之女性健康議題，規劃具性別觀點、自主性及可近性之健康促進方案。 (2) 方針6：注重不利處境女性在醫療、健康層面之需求，建立性別友善的醫療照顧環境。</p> <p>7. <b>「婦幼六善好桃園善好孕」積極推動婦幼健康政策</b> 注意女性產後心理健康，以市政府角色，提供產後婦女至少一次的心理諮商服務。</p>
<p>2. 將性別觀點融入業務程度(15)</p>	<p>1. <b>直球對決：「產後憂鬱」對媽媽及其伴侶的影響</b> <b>(1) 台灣產後憂鬱情況遠高於其他國家</b> 依臨床研究顯示，世界產後憂鬱盛行率約12%，而台灣盛行率約20%，顯見台灣產憂情況遠高於其他國家。</p>

## 性別平等創新獎

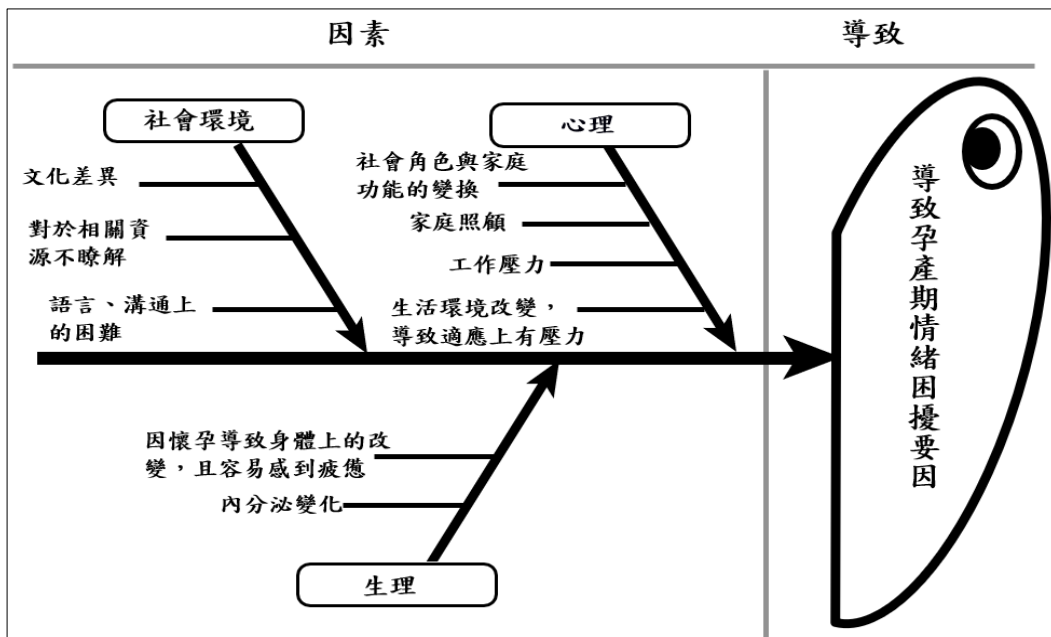
1. 提案名稱：孕轉好心情・傾聽伴妳行-全國首創「產後憂鬱心理諮商」

2. 提案單位：桃園市政府婦幼發展局

衡量標準

自評說明

分)



### (2) 禁錮女性的枷鎖—母性天賦

新手媽媽普遍眠不足、作息跟著改變等，而產生不同程度的產後情緒障礙，而家屬多對於「產後憂鬱」的知能不足，而未意識到是一種心理疾病。

### (3) 注意力集中在新生兒身上

女性被期待成為照顧者，忽略對媽媽情緒支持的求助，納入家庭教育及照顧子女是父母共同責任等性別平等宣導。

## 2. 全台首創「產後憂鬱心理諮商計畫」：結合公私立部門建置孕產婦身心照護網絡

### (1) 首推產後家庭心理諮商公費服務：產後憂鬱心理諮商計畫

公費服務項目包括產後憂鬱評估、心理諮商（含配偶）、中醫診療調理等。

### (2) 建立孕產婦身心共同照護網絡

結合婦產科、產後護理照護機構、精神科(身心科)、地區專業公會等專業人員，於各類人員參與教育訓練或宣導活動時，鼓勵加入本市孕產婦身心共同照護網絡，並協助孕產婦產後

## 性別平等創新獎

1. 提案名稱：孕轉好心情・傾聽伴妳行-全國首創「產後憂鬱心理諮商」

2. 提案單位：桃園市政府婦幼發展局

衡量標準	自評說明
	<p>憂鬱防治與心理健康促進衛教課程或活動，認識心理健康資源與心理支持服務。</p> <p><b>(3) 將配偶男性心理支持融入「產後憂鬱」衛教宣導</b>            傳統性別刻板印象「男兒有淚不輕彈」，社會普遍認為爸爸應該壓抑情緒、做一個負責任爸爸，因此男性產後憂鬱常被忽略，可能對家庭和健康造成負面影響。桃園市將男性心理支持、照顧自己和找到工作與家庭生活的平衡融入「產後憂鬱」的衛教宣導，幫助男性預防和處理產後憂鬱症。</p> <p><b>(4) 製作「孕轉好心情 傾聽伴妳行」關懷小卡</b>            放置於常規疫苗接種合約醫療院所、各區衛生所在執行預防接種如遇接種嬰兒月齡為6個月以下，於衛教指導時主動提供照顧者關懷小卡，並協助嬰兒母親完成產後憂鬱篩檢及宣傳產後憂鬱心理諮商計畫服務。</p> <p><b>(5) 結合桃園市立圖書館「嬰幼兒閱讀」禮包內放置關懷小卡</b>            讓民眾於登記新生兒戶籍時，於區公所申請新生兒圖書館閱讀證，贈與新生兒家庭「嬰幼兒閱讀」禮包時，除關心嬰幼兒教育外，更應關心家長自我身心理健康狀態。</p> <p><b>3. 建立不利處境婦女服務連結</b></p> <p><b>(1) 異國文化的融合 - 新住民</b>            為降低新移民女性因語言隔閡造成不願求助的原因，並考量婦女發生產後憂鬱不因國籍而盛行率有所不同，將衛教文宣內容翻譯越南語、印尼語、菲律賓語及泰語等4國語言，使新住民女性亦能運用。</p> <p><b>(2) 前進原鄉文化 - 原住民</b>            桃園原住民嬰兒出生數及產婦人口為全國最高，為提高原民求助可近性，在原住民集會所設置「原住民社區心理衛生中心」並放置衛教單張供民眾索取，若發現自己或身邊親友懷孕或生產後，有情緒困擾等疑問時，可即時提供諮詢服務。</p>
3. 開發及運用資	<p><b>1. 提升新手媽媽幸福感 - 全台首創「產後憂鬱心理諮商計畫」</b>            (1)112年編列2,000萬元，於5月10日起推動「產後憂鬱心理</p>

## 性別平等創新獎

1. 提案名稱：孕轉好心情·傾聽伴妳行-全國首創「產後憂鬱心理諮商」

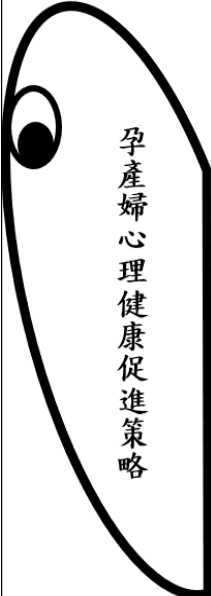
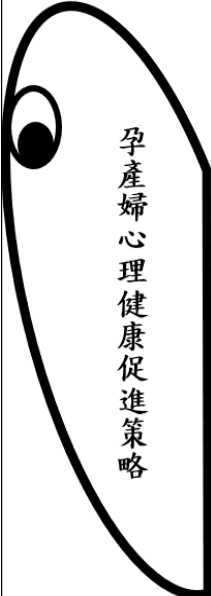
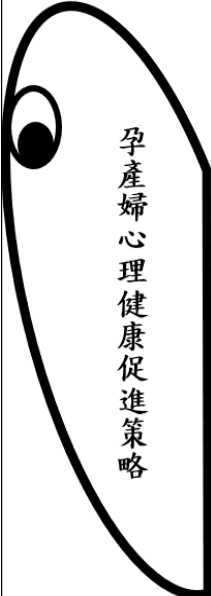
2. 提案單位：桃園市政府婦幼發展局

衡量標準	自評說明
<p>源情形 (含跨 機關合 作機制) (15分)</p>	<p>諮商」服務，針對可能有憂鬱傾向的產後6個月內婦女進行後續追蹤，及早發現可能需要諮商服務的民眾。</p> <p>(2)編列補助「產後憂鬱評估」問卷評估(上限100元/份，服務9,000人)、心理諮商費用(個別諮商費用2,000元/人、伴侶諮商費用4,000元/人，每人上限8,000元，服務3,000人)及中醫診療調理(1,200元/次，每人上限4,800元，服務500人)。</p> <p><b>2. 公私立部門協力推廣</b></p> <p><b>(1)醫事人員教育訓練</b></p> <p>針對婦產科(含產後護理機構)、心理健康(含精神、身心)及其他跨科別(如兒科、家醫科等)等人員辦理訓練，內容以「婦女在不同孕期及產後的身心變化及適應」、「孕期及產後焦慮及憂鬱症防治」、「專業人員對於孕期及產後婦女高風險族群辨識及敏感度識能」、「跨團隊孕產婦身心共同照顧實務經驗分享」等主題，並於課程期間簡介「孕期好週到」準爸爸的幸福攻略及「我的幸孕心」準媽媽的好運秘笈等衛教單張。</p> <p><b>(2)婦產科門診衛教</b></p> <p>提供孕產期婦女與家人之心理健康須知，並製作「一起成為健康的女性」、「心念轉個彎，生命真美好」、「生命領航員」等宣導教材，提供民眾索取。</p> <p><b>(3)建立孕產婦身心共同照護網絡</b></p> <p>結合本市婦產科、產後護理照護機構、精神科(身心科)、地區專業公會等專業人員，於各類人員參與教育訓練或宣導活動時，並鼓勵第一線服務者加入本市孕產婦身心共同照護網絡，共同推廣孕產婦心理健康之重要性，並協助孕產婦產後憂鬱防治與心理健康促進衛教課程或活動，並認識心理健康資源與心理支持服務。</p> <p><b>(4)製作「孕轉好心情 傾聽伴妳行」關懷小卡</b></p> <p>並放置於常規疫苗接種合約醫療院所、桃園市各區衛生所在執行預防接種如遇接種嬰兒月齡為6個月以下，於衛教指導</p>

## 性別平等創新獎

1. 提案名稱：孕轉好心情·傾聽伴妳行-全國首創「產後憂鬱心理諮商」

2. 提案單位：桃園市政府婦幼發展局

衡量標準	自評說明								
	<p>時主動提供照顧者關懷小卡，並協助嬰兒母親完成產後憂鬱篩檢及宣傳產後憂鬱心理諮商計畫服務。</p> <p>(5)結合桃園市立圖書館「嬰幼兒閱讀」禮包內放置關懷小卡讓民眾於登記新生兒戶籍時，於區公所申請新生兒圖書館閱讀證，贈與新生兒家庭「嬰幼兒閱讀」禮包時，除關心嬰幼兒教育外，更應關心家長自我身心理健康狀態。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 35%; text-align: center; border-bottom: 1px solid black;">防治策略</th> <th style="width: 65%; text-align: center; border-bottom: 1px solid black;">辦法</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: middle; text-align: center;">  <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">孕產婦心理健康促進策略</p> </td> <td style="vertical-align: middle;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">方法</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 辦理宣導講座及活動</li> <li>—— 發放宣導文宣於公共場所張貼</li> <li>—— 海報</li> <li>—— 透過多媒體發布心理衛生資訊</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">資源</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 安心專線1925、生命線1995、張老師1980</li> <li>—— 本市社區心理衛生中心，諮詢面談服務</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center; border-top: 1px solid black; border-bottom: 1px solid black;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">宣導教材</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 認識孕產期心理健康文宣、孕產婦衛教小卡</li> <li>—— 孕產期心理健康及心理衛生資源簡報</li> <li>—— 印製外語文宣及錄製語音檔，提供新住民族群</li> <li>—— 媽咪安心產護包</li> </ul> </td> </tr> </table></td></tr></tbody> </table> </div>	防治策略	辦法	 <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">孕產婦心理健康促進策略</p>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">方法</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 辦理宣導講座及活動</li> <li>—— 發放宣導文宣於公共場所張貼</li> <li>—— 海報</li> <li>—— 透過多媒體發布心理衛生資訊</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">資源</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 安心專線1925、生命線1995、張老師1980</li> <li>—— 本市社區心理衛生中心，諮詢面談服務</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center; border-top: 1px solid black; border-bottom: 1px solid black;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">宣導教材</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 認識孕產期心理健康文宣、孕產婦衛教小卡</li> <li>—— 孕產期心理健康及心理衛生資源簡報</li> <li>—— 印製外語文宣及錄製語音檔，提供新住民族群</li> <li>—— 媽咪安心產護包</li> </ul> </td> </tr> </table>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">方法</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 辦理宣導講座及活動</li> <li>—— 發放宣導文宣於公共場所張貼</li> <li>—— 海報</li> <li>—— 透過多媒體發布心理衛生資訊</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">資源</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 安心專線1925、生命線1995、張老師1980</li> <li>—— 本市社區心理衛生中心，諮詢面談服務</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">宣導教材</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 認識孕產期心理健康文宣、孕產婦衛教小卡</li> <li>—— 孕產期心理健康及心理衛生資源簡報</li> <li>—— 印製外語文宣及錄製語音檔，提供新住民族群</li> <li>—— 媽咪安心產護包</li> </ul>	
防治策略	辦法								
 <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">孕產婦心理健康促進策略</p>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">方法</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 辦理宣導講座及活動</li> <li>—— 發放宣導文宣於公共場所張貼</li> <li>—— 海報</li> <li>—— 透過多媒體發布心理衛生資訊</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">資源</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 安心專線1925、生命線1995、張老師1980</li> <li>—— 本市社區心理衛生中心，諮詢面談服務</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center; border-top: 1px solid black; border-bottom: 1px solid black;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">宣導教材</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 認識孕產期心理健康文宣、孕產婦衛教小卡</li> <li>—— 孕產期心理健康及心理衛生資源簡報</li> <li>—— 印製外語文宣及錄製語音檔，提供新住民族群</li> <li>—— 媽咪安心產護包</li> </ul> </td> </tr> </table>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">方法</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 辦理宣導講座及活動</li> <li>—— 發放宣導文宣於公共場所張貼</li> <li>—— 海報</li> <li>—— 透過多媒體發布心理衛生資訊</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">資源</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 安心專線1925、生命線1995、張老師1980</li> <li>—— 本市社區心理衛生中心，諮詢面談服務</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">宣導教材</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 認識孕產期心理健康文宣、孕產婦衛教小卡</li> <li>—— 孕產期心理健康及心理衛生資源簡報</li> <li>—— 印製外語文宣及錄製語音檔，提供新住民族群</li> <li>—— 媽咪安心產護包</li> </ul>					
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">方法</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 辦理宣導講座及活動</li> <li>—— 發放宣導文宣於公共場所張貼</li> <li>—— 海報</li> <li>—— 透過多媒體發布心理衛生資訊</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">資源</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 安心專線1925、生命線1995、張老師1980</li> <li>—— 本市社區心理衛生中心，諮詢面談服務</li> </ul>								
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">宣導教材</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>—— 認識孕產期心理健康文宣、孕產婦衛教小卡</li> <li>—— 孕產期心理健康及心理衛生資源簡報</li> <li>—— 印製外語文宣及錄製語音檔，提供新住民族群</li> <li>—— 媽咪安心產護包</li> </ul>									

## 性別平等創新獎

1. 提案名稱：孕轉好心情·傾聽伴妳行-全國首創「產後憂鬱心理諮商」

2. 提案單位：桃園市政府婦幼發展局

衡量標準	自評說明
	<p>且針對女性中醫治療項目，以女性健康議題（月經疾病、懷孕、產後、更年期）為求診中醫最為普遍。</p> <p>(2) <b>愛丁堡產後憂鬱量表</b>，即早篩檢評估產婦心理狀態</p> <p>為照護產後女性的身體調理與心理健康，規劃於女性產後開始守護與陪伴，透過愛丁堡產後憂鬱量表即早篩檢評估產婦心理狀態，並即時提供專業心理諮商及中醫診療調理，希冀由專業人員協助與陪伴，及即早給予協助，緩解憂鬱情緒，邀集中醫師、西醫身心科醫師、婦產科醫師、臨床及諮商心理師，共同攜手合作，於112年5月10日推動全臺首創「桃園市產後憂鬱心理諮商計畫」。</p> <p>3. <b>「孕」轉心情-全國首創「產後憂鬱心理諮商計畫」</b></p> <p>(1) <b>創新-產後憂鬱傾向評估電子化</b></p> <p>由合作的婦產科醫療院所於產後3日至7日，提供以「愛丁堡產後憂鬱量表」集結「簡式健康量表」及「家庭支持度評估表」的線上篩檢評估連結(掃描QR code)，即可填寫及評估產後憂鬱傾向及心情狀態，提供便利性及可近性之服務。</p> <p>(2) <b>服務不中斷-社區心理衛生中心傾聽伴妳行</b></p> <p>透過「產後憂鬱傾向評估」女性可自我檢視之工具，如果總分10分以上，表單將會顯示告知篩檢者可能有憂鬱的傾向，但若高達13分以上，則需要比較積極的醫療介入，將由篩檢院所直接轉介至桃園市社區心理衛生中心進行關懷服務，透過心理衛生專業人員主動及持續的電話關懷、醫療及社會資源媒合轉介，讓女性備感關心與呵護，或是直接逕洽合約機構執行，均不需事先提供相關申請文件或紙本填寫，利於產婦及時運用或洽詢，且心理諮商及中醫診療均可同時申請，始流程簡便不繁瑣提升女性願意申請使用的意願，期望陪伴女性度過產後易產生憂鬱情緒的階段。</p> <p>(3) <b>心理諮商便利性-「通訊視訊諮商服務」</b></p>

## 性別平等創新獎

1. 提案名稱：孕轉好心情・傾聽伴妳行-全國首創「產後憂鬱心理諮商」

2. 提案單位：桃園市政府婦幼發展局

衡量標準	自評說明
	<p>產婦在迎接新生命到來的同時，可能因荷爾蒙的變化、生產過程的痛苦或社會角色的變化產生壓力或心情不穩定的狀況，身心皆會受到很大的影響，這些因素都會影響產婦的心情，為此「產後憂鬱暨婦女心理諮商計畫」提供本人或配偶設籍桃園市產後6個月內婦女及其伴侶，就近尋求桃園市政府合約之心理諮商所或心理治療所預約服務，並由專業心理諮商師提供實體面對面心理諮商外，亦有提供「通訊視訊」方式進行心理諮商服務，提供免於因新生幼兒無法外出的問題。</p> <p><b>(4) 創新 - 中醫醫療也能幫忙「孕轉好心情」</b></p> <p>強調天人合一觀念的中醫學說，很早就留意到心理狀態可以直接造成身體的病痛，在中醫藥的典籍上，從病因病機、相關證候、診斷方法，治療方案，到後續養生保健與預防，都針對疾病的不同階段，就有用藥、按喬、導引、針灸、藥浴、音樂等豐富多元的治療手段，絕非單一給藥一種；而產後憂鬱，是中醫情志病的一種，雖然發生的時間點相對單純，但是發生背景與影響因素，卻不單純。從賀爾蒙、產後體力體能變化、身形外觀的改變，扮演角色的不同，人際關係的交替變更，甚至是嬰幼兒的健康與餵養狀態，都是影響產後女性身體與心理狀況的重要因素，而產後坐月子、協助哺乳、新生兒腸胃道調理等，都可透過中醫藥於情志疾病上提供預防或治療，為廣大深受產後憂鬱症所苦的女性，提供更安全、更多元的醫療量能。</p>
5. 影響程度(包含對機關及民眾之影響及具體	<p><b>質評探討 - 使用者切身感受</b></p> <p><b>1. 關注特殊於女性生理因素而產生的心理健康議題：</b></p> <p><b>(1) 「初級預防」概念</b></p> <p>為規劃全人、全程、全方位之心理健康、提升民眾幸福正向能量，自104年起將心理健康照護關注重點在「初級預防」概念，並針對不同目標人口群，考量不同生命週期(如：兒童、</p>

## 性別平等創新獎

1. 提案名稱：孕轉好心情·傾聽伴妳行-全國首創「產後憂鬱心理諮商」

2. 提案單位：桃園市政府婦幼發展局

衡量標準	自評說明
績效)。 (30分)	<p>老年人)，於各場域規劃適切之心理健康促進推廣。</p> <p><b>(2)106年起關注性別觀點</b></p> <p>不同年齡層、不同性別在面對心理困擾時的應對有所不同，除納入 CEDAW 及 CRPD 觀念，致力推動社區長者、婦女(含孕產期)、職場工作人員、身心障礙者、新住民、原住民等對象，亦對女性孕產期心理健康議題加強規劃本人及其家屬之衛教講座，以及第一線人員對於產後憂鬱知能提升等訓練。</p> <p><b>(3)112年起推動婦幼善好健康政策</b></p> <p>關注女性特有生理議題，提供孕前、孕期至產後連續性照護服務，推動全臺首創「產後憂鬱心理諮商計畫」，並以「孕轉心生活 傾聽伴妳行」為口號，照顧產後6個月內婦女群眾及其伴侶，提供更個別化的醫療(心理諮商、中醫診療)選擇。</p> <p><b>2. 醫療服務女性心理健康不漏接</b></p> <p>(1) 在醫療院所對於孕產婦女提供身體與心理健康促進衛教，若是察覺女性身心狀態處於高風險狀態時，第一線服務人員將鼓勵女性主動尋求家人支持及醫療照護，但人力資源受限，無法更深入或持續性追蹤服務。</p> <p>(2) 「產後憂鬱心理諮商計畫」補足醫療院所在女性接受身心評估為高風險狀態後，承接並持續提供女性心理關懷服務，並後續媒合心理諮商及中醫診療資源，提供持續性照護服務。</p> <p><b>3. 對民眾有感的正向服務</b></p> <p>「…我生產後常常睡不好，心情也會莫名低落，還好有產後憂鬱心理諮商方案這項服務，幫助我調適產後的憂鬱情緒及壓力經過心理諮商後，愛丁堡產後憂鬱量表從前測15分，下降至後測5分…」</p> <p>(1) 自推動「產後憂鬱心理諮商計畫」，接受心理諮商補助後，平均滿意度為4.8分(滿分5分)。</p> <p>(2) 時常會聽到產後女性的伴侶表示，看到太太憂鬱時總會想要提供建議，試圖解決問題，然而，產後憂鬱並非用簡單的建議可以解決，女性需要的可能是情感上的支持和理</p>

## 性別平等創新獎

1. 提案名稱：孕轉好心情·傾聽伴妳行-全國首創「產後憂鬱心理諮商」

2. 提案單位：桃園市政府婦幼發展局

衡量標準

自評說明

解，而非具體的解決方案。

(3) 透過婦產科醫療院所產後身心衛教，產後女性伴侶轉而專注於傾聽和陪伴，讓產後婦女感受到伴侶的關心和支持，這種溫暖的陪伴，能讓女性覺得自己並不孤單，有人願意與她一起面對困難，當感到被理解和重視，情緒上就很有可能獲得改善，進而解決產後憂鬱的關鍵。

### 量性成效 - 普眾推廣

#### 1. 桃園孕產婦人口現況

桃園市近3年(109-111年)出生數總計5萬9,528人，平均1年約有1萬9,843千名新生兒，可推估1年約莫1萬9千名產後婦女，透過走動式或大型衛教宣導活動，推估將可觸及7萬6千位市民。

#### 2. 辦理孕產婦身心照護教育訓練或講座

- (1) 110年辦理12場次，共計310人次參與，其中男性86人次(27.7%)、女性224人次(72.3%)。
- (2) 111年辦理18場次，共計1,193人次參與，其中男性518人次(43.3%)、女性675人次(56.6%)。
- (3) 112年辦理26場次，共計3,384人次參與，其中男性1,401人次(41.4%)、女性1,983人次(58.6%)。

#### 3. 多元衛教宣導

##### (1) 填問卷抽好禮活動

調查民眾較能接受之宣導方式及宣導品發放內容，於110年3月至5月透過填寫線上問卷方式，辦理「填問卷抽好禮，好『孕』 FOLLOW ME」活動，共計吸引桃園市孕產婦391人及一般民眾1,729人參與。

##### (2) 托播宣導孕產婦心理健促進主題

於鐵道站體電視播出時間共計1個月、於LED影音車播出時間共計9天、於大桃園地區電視牆播出時間共計3個月，觸及約80萬人次。

##### (3) 於桃園市社區心理中心網站發布系列文章共2則，觸及約3

## 性別平等創新獎

1. 提案名稱：孕轉好心情·傾聽伴妳行-全國首創「產後憂鬱心理諮商」

2. 提案單位：桃園市政府婦幼發展局

衡量標準	自評說明
	<p>萬人次。</p> <p>(4)透過寰宇電台、亞洲電台及桃園廣播電台共錄製3集廣播節目，觸及36萬人次。</p> <p><b>發現、調整及延續 - 憂鬱不只有產後</b></p> <p><b>1. 113年適用對象，提前至孕期階段準媽咪，並納入5癌婦女</b></p> <p>(1)112年5月啟動產後憂鬱心理諮商計畫後，發現婦女除產後會發生憂鬱外，產前亦有發生憂鬱焦慮之情形，因此，113年已將適用對象提前到孕期階段，希及早介入預防。</p> <p>(2)另依據醫學臨床經驗顯示，罹患肺癌的婦女多數都患有憂鬱症，並將罹患乳癌、卵巢癌、子宮相關癌症、結腸及直腸癌及肺癌等5癌之婦女和其重要照顧者納入服務對象。</p> <p><b>2. 113年預算增加75%，補助加碼</b></p> <p>113年預算增加至3,500萬元，較112年增加75%，且每人補助額度增加至9,000元，較112年增加12.5%。</p>

# 孕轉好心情·傾聽伴妳行-全國首創「產後憂鬱心理諮商」

## 附件目錄

附件一：現況分析及問題說明.....	12
附件二：桃園市 112 年產後憂鬱心理諮商計畫.....	21
附件三：執行成效.....	28
附件四：產後憂鬱心理諮商計畫文宣（多國語言）.....	33

## 附件一：現況分析及問題說明

### 一、本市現況

桃園市位於臺灣本島西北部的雙核心都市，屬於「首都生活圈」、「桃竹苗生活圈」的一員，桃園市全市面積 1,191 平方公里，其中最大市區為山地區復興區，約佔本市面積三分之一；最小市區為八德區。本市設籍人口 232 萬 2,923 人（截止至 2024 年 4 月），男性 114 萬 4,920 人，占 49.29%；女性 117 萬 8,003 人，占 50.71%，為本國設籍人口數第 5 大直轄市（桃園市政府，2019）。

依內政部戶政司近 5 年（2019-2023 年）直轄市及全國人口增加率比較，桃園市人口逐年上升，從 2019 年底為 224 萬 9,037 人，截至 2023 年底為 232 萬 2,923 人，為直轄市中人口增加率最高的行政區域。近年我國人口數雖仍呈正成長狀態，惟隨著老化、少子化現象持續，造成工作年齡人口成長漸為趨緩，人口結構變動亦悠關桃園市未來發展。

### 二、本市孕產婦人口概況

根據 2022 年衛生福利部國民健康署出生通報統計年報資料顯示，全國出生通報人數為 14 萬 1,017 人，其中桃園市通報人數為 1 萬 7,069 人，佔全國 12.10%，為全國排名第 3 名，僅次於新北市及台中市，並由此推知本市產婦人口約為 1 萬 7,069 名（如表 1）。

表 1、2022 年出生通報活產、死產按產婦現住地之縣市別分

產婦現住地 Current Residence of the Parturient		合計 Total		活產 Live Births		死產 Still Births	
		人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
		Number	Percent age	Number	Perce ntage	Number	Perce ntage
全國		141,017	100.00	139,110	98.65	1,907	1.35
臺北市	Taipei City	12,620	100.00	12,475	98.85	145	1.15
新北市	New Taipei City	23,920	100.00	23,609	98.70	311	1.30
桃園市	Taoyuan City	17,069	100.00	16,825	98.57	244	1.43
臺中市	Taichung City	19,532	100.00	19,253	98.57	279	1.43
臺南市	Tainan City	10,463	100.00	10,287	98.32	176	1.68
高雄市	Kaohsiung City	15,807	100.00	15,620	98.82	187	1.18

資料來源：衛生福利部國民健康署，2022 年出生通報統計年報。

依據 2022 年內政部戶政司原住民人口統計資料顯示，設籍桃園市原住民總人口數為 8 萬 3981 人，占全國原住民人口數 14.05%，原住民人口數為直轄市第 1 位，無論在平地或山地原住民人口數皆為第 1 位（如表 2）。

表 2、2022 年各直轄市原住民人口數按性別分（單位：人）

區域別	總計			平地原住民			山地原住民		
	計	男	女	計	男	女	計	男	女
全國	597,883	288,563	309,320	278,871	135,484	143,387	319,012	153,079	165,933
新北市	59,738	27,576	32,162	40,375	19,038	21,337	19,363	8,538	10,825
臺北市	17,684	7,645	10,039	10,239	4,514	5,725	7,445	3,131	4,314
桃園市	83,981	40,129	43,852	45,981	22,405	23,576	38,000	17,724	20,276
臺中市	38,707	17,975	20,732	15,768	7,540	8,228	22,939	10,435	12,504
臺南市	9,602	4,091	5,511	4,402	1,893	2,509	5,200	2,198	3,002
高雄市	38,270	17,967	20,303	14,485	6,759	7,726	23,785	11,208	12,577

資料來源：內政部戶政司全球資訊網，2024 年縣市原住民人口按性別及身分。

另依據 2022 年內政部戶政司各直轄市原住民嬰兒出生數資料顯示，桃園市原住民新生兒 1,095 人，占全國原住民新生兒人口數 17.13%，並由此推知本市原住民產婦人口約為 1,095 名（如表 3）。

表 3、2022 年各直轄市原住民嬰兒出生數（單位：人）

區域別	總計			平地原住民			山地原住民		
	計	男	女	計	男	女	計	男	女
全國	6,392	3,300	3,092	2,558	1,302	1,256	3,834	1,998	1,836
新北市	651	330	321	395	201	194	256	129	127
臺北市	160	87	73	80	37	43	80	50	30
桃園市	1,095	550	545	531	275	256	564	275	289
臺中市	460	241	219	159	89	70	301	152	149
臺南市	84	45	39	35	17	18	49	28	21
高雄市	479	224	255	138	64	74	341	160	181

資料來源：內政部戶政司全球資訊網，2024 年各縣市原住民嬰兒出生數。

從各縣市新住民統計資料觀察，2022 年全國新住民人數計 57 萬 513 人，各縣市以新北市 11 萬 1,240 人最多，桃園市 6 萬 3,8316 人居第 4。另觀察新住民人數占該縣市人口數占比，桃園市新住民占全市人口數 2.81%，僅次

於連江縣 4.44%及基隆市 2.91%，為全國第 3 位，於六都則排名第 1 位。

又根據 2022 年衛生福利部國民健康署出生通報統計年報資料顯示，全國出生通報人數桃園市通報 1 萬 7,069 人，依據國籍區分，桃園市產婦身分為非本國籍所生之新生兒人數為六都排名第 2 位，並由此推知本市非本國籍產婦人口約為 1,026 名（如表 4）。

表 4、2022 年出生通報活產、死產按產婦國籍與現住地之縣市別分

產婦現住地 Current Residence of the Parturient		合計 Total		本國籍 ROC Citizens		非本國籍 Foreign Nationality	
		人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
		Number	Percent age	Number	Percent age	Number	Percent age
全 國		141,017	100.00	133,966	95.00	7,048	5.00
臺北市	Taipei City	12,620	100.00	12,033	95.35	587	4.65
新北市	New Taipei City	23,920	100.00	22,741	95.07	1,179	4.93
桃園市	Taoyuan City	17,069	100.00	16,043	93.99	1,026	6.01
臺中市	Taichung City	19,532	100.00	18,622	95.34	910	4.66
臺南市	Tainan City	10,463	100.00	10,036	95.92	427	4.08
高雄市	Kaohsiung City	15,807	100.00	15,112	95.60	695	4.40

資料來源：衛生福利部國民健康署，2022 年出生通報統計年報。



孕育健康的下一代，不要讓孩子輸在生命的起跑點，呼籲更多爸媽與親友能支持產婦選擇母乳哺育」無形中強調了「母親是最完美且最理想的子女照顧者」的社會層面的期待。

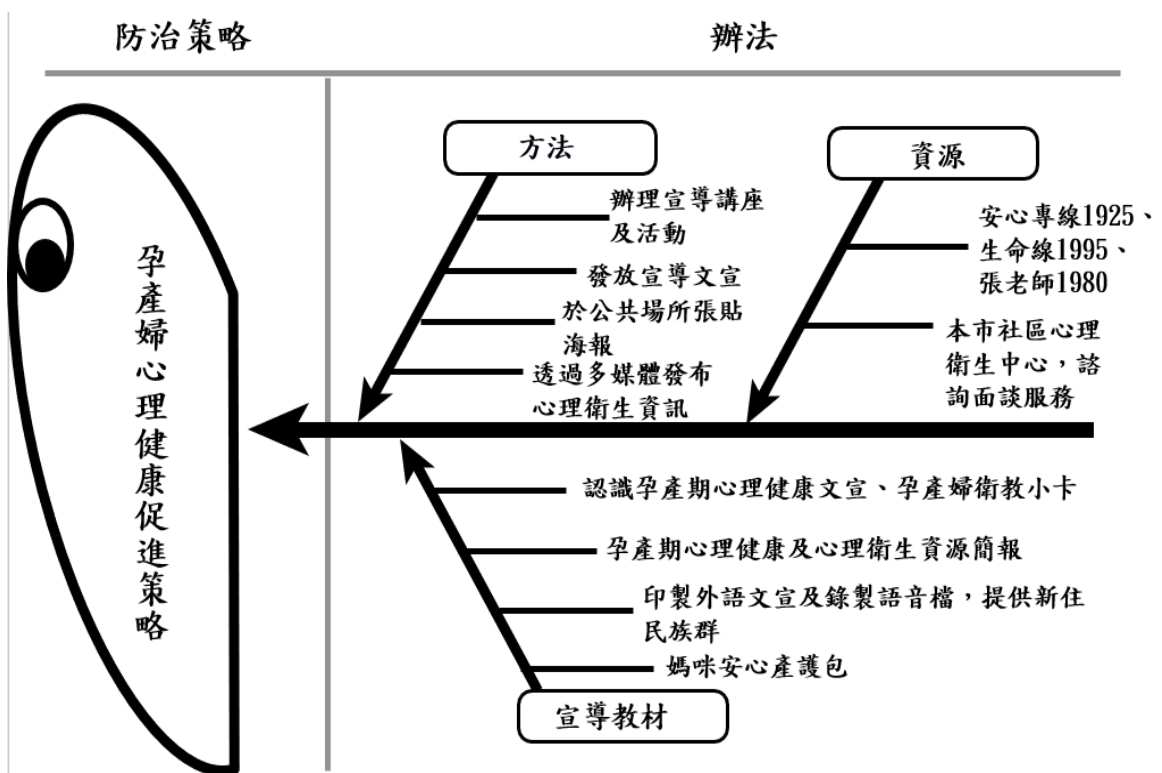
3. 又當社會建構出「母親」是女性的天職，延伸出「男人養家、女人持家」的家庭性別分工模式，在傳統社會中的一般家庭，女性更是被期待成為「照顧者」的角色合併長照議題隱藏「親職照顧是最理想的照顧模式」的期待，讓女性被社會的普世價值期待，並放下自己的志趣與各種需要與欲望，父權文化遺緒將女性形塑成母親為「理想照顧者」是唯一一種選項。
- (二) 父權體制下的男性對於生產前後及成為家長的時期亦經歷焦慮與憂鬱，惟男性相較女性，因為社會文化對男性特質的固有想法，大眾普遍認為男子漢大丈夫必須時刻保持強勢和理性、能忍辱負重、遇上問題應自己解決，還有多不勝數有關男性形象規範「男兒有淚不輕彈」的諺語等，害怕尋求協助是一種脆弱的、懦弱無能的，讓男性在有心理需求時不願意主動求助，造成男性心理健康議題很少受到重視。
  - (三) 本市原住民人口數與其他縣市相比人口偏多，為西半部原住民人口最多的城市。原住民於身心理狀態在生活中難免會面臨不適應的狀況，且本市原住民嬰兒出生數及產婦人口為全國最高，故將原住民族群女性列為重點宣導目標。
  - (四) 本市新住民配偶及生母非本國籍嬰兒出生數，相較其他縣市比例較高，新住民媽媽不只是因懷孕造成的內分泌變化而導致情緒問題，還會因為文化、語言等差異而產生另一種壓力，並依據內政部入出國及移民署 102 年外籍與大陸配偶生活需求調查報告顯示，外籍與大陸籍女性配偶對於「提供育嬰、育兒知識產前、產後指導」及「提供生育、保健知識（產前、產後、避孕）」之相關醫療衛生輔導措施有需求，透過孕產婦心理健康宣導活動，提升新住民族群對於心理衛生相關資源的認知度，故將新住民族群作為重點宣導目標。

#### 四、目標策略

- (一) 世界衛生組織（WHO）呼籲心理健康狀況不佳，會對人的認知、行為、情感、社會和關係產生有害影響，甚至導致生產力和工作績效下降，據估計憂鬱症及焦慮症等常見精神障礙，每年造成全球經濟 1 萬億美元損失。而目前全球估計有 10% 孕婦和 13% 產婦患精神疾病，主要為抑鬱症，此數據在發展中國家更高，婦女於懷孕期間患精神疾病比率為 15.6

%；嬰兒出生後為 19.8%，受精神疾病影響的母親，無法正常工作，在嚴重的情況下，母親痛苦可能嚴重到自殺，致兒童的成長也可能受到負面影響，WHO 提醒產婦精神障礙是可以治癒，即使是訓練有素的非專科醫療人員，也可提供有效的介入措施（World Health Organization, WHO, 2020），因此，產後憂鬱影響層面除生活面向外，更可能發生自傷或傷人的憾事，加強落實婦女及其家屬對於產後精神疾病的衛教工作及有效的介入是有其重要性及必要性的。

- (二) 成為家庭強力的後援，陪伴媽咪快樂共養下一代：為使民眾瞭解孕期及產後心理健康，並推廣相關心理健康資源，持續針對孕產婦及配偶、家人及親友、青壯年、原住民、新住民等族群，辦理認識不同孕期的身心變化及憂鬱症的徵兆以及協助推廣衛生福利部 1925 安心專線及本市心理衛生相關協談與諮詢專線，並瞭解心理衛生資源等，於醫院、診所、照護機構、產後護理之家、月子中心、衛生所、社區關懷據點、活動中心、里辦公室等場域辦理講座課程或活動設攤宣導等。



1. 孕產婦及配偶、家人及親友：產後護理之家、婦幼醫院、婦產科診所：孕產婦會因產檢或坐月子等需求前往相關醫療機構，故至本市產後護理之家、婦幼醫院、婦產科診所進行走動式宣導，並發放宣導文宣、宣導品。除了孕產期的媽咪們心理健康狀態需要重視外，準爸爸的心理健康也是不容忽視的，故也提供相關文宣給準爸爸。進入產後護理之家宣導，發放前、後測問卷，並於施作前測後，以簡報方式進行介紹，讓產後媽媽認識產後心理健康議題，再進行後測以及發放「媽咪安心產護包」(內容物：產婦包、看護墊、尿布兩用墊、尿片收納袋、口水巾)，透過實用的宣導品吸引產後媽媽的注意外，也對孕產婦心理健康議題有更深的印象。



婦幼醫院、婦產科診所走動式衛教宣導



產後護理之家講座式衛教宣導

2. 預防接種介入宣導：於民眾帶家中嬰幼兒至衛生所接種預防針時，介紹本市社區心理衛生網站，提供免費心理面談服務等相關資源，並向門診候診民眾介紹孕產婦心理健康、社區心理衛生中心專線及衛生福利部 1925 安心專線。
3. 桃園市政府相關網站、LINE、FB 媒體宣導：將衛生福利部衛教影片連結及宣導單張放置於本市政府相關網站，提供民眾隨時觀看及下載。另外也將資源連結發布於本市政府 LINE 官方帳號及相關 Facebook 粉絲專頁。



本市政府 Facebook 粉絲專頁官方帳號



本市政府 LINE 官方帳號

4. 桃園廣播電台、桃園機場捷運、跑馬燈、計程車車體、影音車：透過在地的廣播電台播出及跑馬燈、影音車、計程車車體的圖文播送，另外在桃園機場捷運月台旅客資訊系統看板及電子地圖撥放本局自製宣導影片，於旅客往來頻繁的場所，可快速觸及更多民眾，增加宣導廣度。
5. 配合心理健康月，辦理電影賞析活動：透過「厭世媽咪日記」這部電影，呈現媽媽在生活上會面臨的難題及心理壓力，並邀請洪仲清心理師擔任本次活動主講人，讓大家瞭解一個真正獨立的媽媽是懂得適時尋求協助，而不是不關心自己的內心，獨自扛起所有壓力。
6. 青壯年族群（職場員工）：針對職場員工辦理「女性心理健康促進講座」，女性會面臨到不同社會角色的期待及壓力，不論是職場新人、還在工作中的孕婦、新手媽媽或是職業婦女，希望透過該講座能讓民眾更認識心理健康，面臨壓力時知道如何照顧自己。
7. 原住民族群：於原住民集會所設置「原住民社區心理衛生中心」，將孕產婦心理健康文宣放置於現場供民眾索取，若發現自己或身邊親友懷孕或生產後，有情緒困擾等疑問時，可即時提供諮詢服務。另外也結合原住民文化健康站、原住民家庭服務中心等活動及聯繫

會議時進行宣導，並發放宣導文宣及宣導品。

8. 新住民族群：桃園市新住民人口比例高，為使新住民族群可以清楚認識懷孕期間及產後會面臨到的心理變化，以及有情緒上的困擾時，有哪些資源可以提供協助，故將文宣翻譯成英語、越南語、印尼語、泰語。另外本市新住民族群中，印尼及越南人口數所占比例最高，針對印尼及越南新住民族群，將孕產婦心理健康衛教訊息製作成越南語及印尼語錄音檔。並結合內政部移民署桃園服務站、新住民跨網絡會議等資源宣導。
9. 響應特殊節日（如婦女節、母親節、自殺防治、心理健康日等）製作不同的宣導素材，也結合各網絡單位（市府各局處、醫療機構、產後護理之家、民間團體等），合作辦理宣導，傳播正確、正向訊息，使民眾更加瞭解及重視孕產婦心理健康議題，並認識衛生福利部及本市婦女心理健康資源及協助管道。

## 附件二：桃園市 112 年「產後憂鬱心理諮商計畫」

核定日期：112年5月3日

修正日期：112年9月21日

### 壹、背景說明

產後婦女們除了經歷生產過程的痛苦外，也因角色變換、生活壓力及內分泌改變，產生的情緒低落或心情不穩定等狀況。根據相關研究顯示，產後憂鬱症盛行率約為10%至20%，而女性在懷孕期間及生產後的心理健康問題容易被忽視，常導致無法即時給予協助及治療，此外亦有研究指出在產後也有約的產後伴侶有憂鬱症及焦慮症的發生。為即時協助產後婦女及其伴侶調適心情及紓緩壓力，爰辦理此方案，陪伴其度過低潮的時刻，以面對新生命的到來及未來的新生活。

### 貳、方案期程

自112年5月10日起至112年12月31日止。

### 參、方案預算

預算金額新臺幣（以下同）2,000萬元整。

### 肆、內容

#### 一、產後憂鬱評估計畫

- (一)執行單位：本市登記在案之婦幼醫院、設有婦產科之醫院、婦產科診所，且向本局申請參與本方案並經公告之機構。
- (二)補助對象：婦幼醫院、設有婦產科之醫院及婦產科診所。
- (三)補助項目、額度及標準：
  1. 補助每份問卷執行費100元。
  2. 執行問卷每達100名產後婦女之醫療院所，額外補助醫療院所1萬元獎勵費用，以鼓勵第一線人員。
- (四)機構應配合事項及規範：
  1. 針對剛生產完之婦女進行愛丁堡產後憂鬱量表施測，量表分數較高（大於13分）且有心理諮商或進行中醫診療調理意願的婦女，轉

介本局媒合合約機構。

2. 本局基於業務職掌及為審核本方案執行情形需要，得進行實地查核，並抽查本方案之受補助名冊與相關紀錄，機構應予配合。

(五)經費請領及核銷方式：

1. 補助款項撥付予合作機構，並由合作機構就本方案實際補助費用，按月造冊，依本局規定函送造冊資料及領據請領補助費用，經審查通過後，始撥付當期經費。
2. 每月資料核銷資料請於次月10日前函送至本局，檢附資料如下：
  - (1) 領據正本。
  - (2) 每月個案填答問卷清單（清單需有機構簽章）。

## 二、心理諮商計畫

- (一)執行單位：本市登記在案可提供心理諮商之醫療機構、心理治療所、心理諮商所，且向本局申請參與本方案並經公告之機構。
- (二)補助對象：本人或配偶設籍本市之產後6個月內婦女及本局轉介之個案。
- (三)補助項目、額度及標準：
  1. 個別諮商每次補助費用2,000元，諮商時間至少40分鐘以上；伴侶諮商每次補助費用4,000元，諮商時間至少80分鐘以上，費用補助上限每人合計8,000元（以產婦計算）。
  2. 本方案補助項目僅限自費之「心理諮商費用」，不含心理諮商機構之掛號費或其他費用，又心理諮商機構所訂單次個人「心理諮商費用」及伴侶「心理諮商費用」高於補助者，不可向民眾收取費用。
- (四)機構應配合事項及規範：
  1. 檢視申請者出示之身分證及孕產婦健康手冊或其他可證明文件，確認其是否設籍於桃園市，並於補助期限內（產後6個月內），以做為機構申請補助費用之依據。

2. 本方案限由精神科醫師及心理師執行，且應於執行前向補助對象介紹本方案內容，並請其簽署知情同意書暨個人資料蒐集同意書後（如附件1），依其參與本方案意願申請經費補助。完成簽署之同意書機構應掃描或拍照留存，並交由補助對象收執。
3. 合約機構應配合於每月15日前至本局製作之 Google 表單更新次月可供民眾預約心理諮商時段，並建立專責窗口，俾利本局媒合個案時聯繫。
4. 倘民眾自行前往合約機構進行心理諮商服務預約，合約機構應確認可提供心理諮商時段，協助民眾預約心理諮商服務，並前往 Google 表單更新。
5. 執行人員應對補助對象之求助問題及其心理健康疾病識能進行評估，應提供適切之醫療處置，倘限於診療技術不足，應即時轉介個案至合適醫療院所。
6. 產後婦女於填寫簽署知情同意書暨個人資料蒐集同意書時一同載明配偶之姓名及身分證字號，後續若經執行單位評估進行伴侶心理諮商時，以此作為伴侶之資格證明，未載明者則無法使用伴侶諮商。
7. 於方案結束時邀請匿名填答本方案滿意度調查表（如附件3）。
8. 本局基於業務職掌及為審核本方案執行情形需要，得進行實地查核，並抽查本方案之受補助名冊與相關紀錄，機構應予配合。
9. 為評估本方案成效，心理諮商機構於提供本方案之第一次心理諮商服務前，應對補助對象以本局提供之量表進行前測，並於最後一次心理諮商服務結束時或結案前進行後測。
10. 心理諮商機構執行通訊心理諮商，應另依下列規定辦理：
  - (1) 提供通訊心理諮商服務之機構應符合以下條件之一
    - A. 依據「心理師執行通訊心理諮商業務核准作業參考原則」，擬具通訊心理諮商業務實施計畫，並經衛生局核准者，才

可執行通訊心理諮商服務。

B. 依據衛生福利部110年5月17日衛部醫字第1101663441號函及110年7月23日衛部醫字第1101665108號函示，經衛生局指定辦理通訊診察治療之醫療機構。

(2) 除請補助對象簽署本方案之知情同意書暨個人資料蒐集同意書外，應另訂定詳盡之通訊心理諮商知情同意書，並向補助對象詳細說明所有通訊心理諮商之風險及益處。

(3) 於進行通訊心理諮商前，為確認是否符合補助資格，請補助對象出示個人證件，並告知會拍照留存。

(五) 經費請領及核銷方式：

1. 補助款項撥付予合作機構，並由合作機構就本方案實際補助費用，按月造冊，依本局規定函送造冊資料及領據請領補助費用，經審查通過後，始撥付當期經費。

2. 每月資料核銷資料請於次月10日前函送至本局，檢附資料如下：

(1) 領據正本。

(2) 申請心理諮商服務清單正本（如附件5）。

(3) 申請心理諮商服務明細影本（如附件6）。

(4) 使用通訊心理諮商者各次出示證件之視訊畫面或截圖。

### 三、中醫診療調理計畫

(一) 執行單位：本市登記在案，並經本市中醫師公會推薦，由本局審核通過之中醫醫療機構。

(二) 補助對象：本人或配偶設籍本市之產後6個月內婦女，愛丁堡問卷分數大於13分者、或經醫師評估有憂鬱傾向診療需求者及本局轉介之個案。

(三) 補助項目、額度及標準：

1. 補助費用每次1,200元，每人補助以4次為限。

2. 補助費用不含機構之掛號費。

(四)產後憂鬱調理服務項目依中醫師實際診療情形判斷，相關建議項目如下：

1. 診療：中醫體質判定(每次)、中醫證型評估量表(每次)、中醫四診診察(每次)、產後舒眠經絡穴位按摩治療、新生兒捏脊/按摩治療教程等。
2. 產後照護相關知能及宣導：如產後飲食宜忌、坐月子相關概念與注意事項、產後好眠睡眠衛教、產婦八段錦鍛鍊教程、產後運動與核心肌肉鍛鍊流程、社會與家庭支持功能簡介(周邊照護資源管道)等。
3. 新生兒照護相關知能及宣導：如新生兒照護注意事項、母乳哺育注意事項等。
4. 藥膳調理：如產後舒心簡易藥膳簡介與藥膳包提供、產後舒心茶飲簡介與茶飲包提供等。
5. 愛丁堡問卷前後測問卷
6. 其他經醫師評估之項目。

(五)機構應配合事項及規範：

1. 檢視申請者出示之身分證及孕產婦健康手冊或其他可證明文件，確認其是否設籍於桃園市，並於補助期限內(產後6個月內)，以做為機構申請補助費用之依據。
2. 本方案限由中醫師執行，且應於執行前向補助對象介紹本方案內容，並請其簽署知情同意書暨個人資料蒐集同意書後(如附件2)，依其參與本方案意願申請經費補助。完成簽署之同意書機構應掃描或拍照留存，並交由補助對象收執。
3. 本局將優先轉介高風險個案，合約醫療機構應優先協助安排本局轉介個案，以協助穩定個案情形。
4. 執行人員應對補助對象之求助問題及其心理健康疾病識能進行評估，應提供適切之醫療處置，倘限於診療技術不足，應即時轉介個

案至合適醫療院所。

5. 於方案結束時邀請匿名填答本方案滿意度調查表（如附件4）。
6. 本局基於業務職掌及為審核本方案執行情形需要，得進行實地查核，並抽查本方案之受補助名冊與相關紀錄，機構應予配合。

**(六)經費請領及核銷方式：**

1. 補助款項撥付予合作機構，並由合作機構就本方案實際補助費用，按月造冊，依本局規定函送造冊資料及領據請領補助費用，經審查通過後，始撥付當期經費。
2. 每月資料核銷資料請於次月10日前函送至本局，檢附資料如下：
  - (1)領據正本。
  - (2)申請中醫診療調理服務清單正本（如附件7）。
  - (3)申請中醫診療調理服務明細影本（如附件8）。

**伍、補助對象應配合事項及規範：**

- 一、申請產後心理諮商服務之民眾可至本市社區心理衛生中心網站填寫申請表，由本局協助媒合合約機構或自行前往本局公告之合約機構進行預約。
- 二、申請中醫診療調理計畫者，請至本市社區心理衛生中心查詢本方案合作機構，並逕洽合作機構掛號。後續由合約機構施行愛丁堡問卷，量表達13分或經醫師評估有憂鬱傾向診療需求者予以補助。
- 三、申請者須出示身分證及孕產婦健康手冊或其他可證明文件，以利合約機構確認是否符合補助資格。另外使用通訊心理諮商者，須供機構拍照留存。
- 四、初次使用心理諮商計畫及中醫診療調理計畫者，應於接受服務前簽署知情同意書暨個人資料蒐集同意書
- 五、對於已向機構進行預約，如連續2次無故未依約接受服務，於第2次缺席日起90日內，暫停補助資格。
- 六、本方案不限於單一機構使用，補助對象若欲更換機構，請通知原機構不再使用，以利原機構辦理本方案結案作業。
- 七、心理諮商費用補助上限合計8,000元，中醫診療調理補助次數以4次為限，若

有申請超過補助上限之情事，經查證屬實，需配合繳回超出之補助款項。

八、申請者於產後6個月內第1次使用「心理諮商計畫」、「中醫診療調理計畫」即符合補助資格。

九、補助區間為申請者第1次使用「心理諮商計畫」、「中醫診療調理計畫」起算6個月。

### 附件三：執行成果

- 壹、產婦在迎接新生命到來的同時，可能因荷爾蒙的變化、生產過程的痛苦或社會角色的變化產生壓力或心情不穩定的狀況，身心皆會受到很大的影響，這些因素都會影響產婦的心情，為此「產後憂鬱暨婦女心理諮商計畫」提供本人或配偶設籍桃園市產後6個月內婦女及其伴侶，就近尋求桃園市政府合約之心理諮商所或心理治療所預約服務，並由專業心理諮商師提供實體面對面或「通訊視訊」方式進行心理諮商服務。
- 貳、本市新住民婦女所生之新生兒人數數，相較其他縣市比例較高，新住民媽媽不只是因懷孕造成的內分泌變化而導致情緒問題，還會因為文化、語言等差異而產生另一種壓力，除了提供多國語言（越南語、印尼語、菲律賓語及泰語，如附件）衛教宣導單張外，於本市新住民文化會館設置「新住民社區心理衛生中心」，由專人駐點及結合通譯人員協助翻譯表達婦女之困擾，提供心理衛生諮詢服務。



	
<p>伴侶心理諮商-牌卡治療</p>	<p>個人心理諮商-面談</p>
	
<p>新住民文化會館推廣活動</p>	<p>專業人員電話關懷服務</p>

參、中醫醫療也能幫忙「孕轉好心情」：

- 一、中國傳統醫學源遠流長博大精深，強調天人合一與整體觀念的中醫學說，很早就留意到心理狀態可以直接造成身體的病痛，而在後世三因學說之中，更認為憤怒、悲傷、憂愁等內在情緒條件與天候變化等外在環境因素，並列引發疾病的三大成因之一。也因此，中醫在診治疾病的時候，從來不會忽略情志因素對生理機能造成的影響。一般描述激動生氣的時候，往往會用大動肝火來形容，其實就是一個源自中醫情志病的名詞。在中醫藥的典籍上，從病因病機、相關證候、診斷方法，治療方案，到後續養生保健與預防，都針對疾病的不同階段，就有用藥、按喬、導引、針灸、藥浴、音樂等豐富多元的治療手段，絕非單一給藥一種。
- 二、而產後憂鬱，是中醫情志病的一種，雖然發生的時間點相對單純，但是發生背景與影響因素，卻不單純。從賀爾蒙、產後體力體能變化、身形外觀的改變，扮演角色的不同，人際關係的交替變更，甚至是嬰幼兒的健康與餵養狀態，都是影響產後女性身體與心理狀況的重要因素，而產後坐月

子、協助哺乳、新生兒腸胃道調理等，都可透過中醫藥於情志疾病上提供預防或治療，為廣大深受產後憂鬱症所苦的女性，提供更安全、更多元的醫療量能。

	
<p>婦女中醫診療調理</p>	<p>中醫師向民眾簡介本計畫</p>

#### 肆、效益評估

- 一、2023年產後憂鬱傾向評估共計6,513人進行施測，其中1,031人愛丁堡產後憂鬱量表分數大於13分，其服務情形如下：
- 二、依據本計畫服務內容，已協助媒合機構並提供服務共計280人，其中使用心理諮商服務計198人、使用中醫師診療服務計82人，同時進行心理諮商及中醫診療19人，已及使用伴侶共同諮商計35人。
- 三、已協助轉介媒合機構，但因個人因素尚未使用服務共計112人。
- 四、由心理健康專業人員提供電訪關懷服務，服務期間表示情緒已平復、

### 民眾回饋

完成諮商補助後，平均滿意度為4.8分（滿分5分）

#### 肯定政策：持續提供服務照顧產婦

謝謝衛生局提供此項服務，照顧產後婦女的心理健康，**期許未來能持續服務，照顧更多有需求的媽媽們**

#### 未來建議：希望擴大補助次數

全額補助4次，**後續希望有部分補助方式讓需要諮商的產後媽咪繼續使用、減輕負擔**



現身說法許姓媽咪



#### 使用有感：幫助緩解憂鬱情緒

生產後常常睡不好，心情也會莫名低落，還好有產後憂鬱心理諮商方案這項服務，**幫助我調適產後的憂鬱情緒及壓力**

經過心理諮商後，愛丁堡產後憂鬱量表從前測**15分**↘後測**5分**

小於9分：身心狀況不錯👍

家庭支持度提高或其他個人因素，故由專業人員追蹤輔導直至婦女表示情緒平復無需求後結束服務，共計 521 人。

五、完成諮商補助後，平均滿意度為 4.8 分（滿分 5 分），而民眾直接的回饋包括：

- （一）肯定政策：「謝謝婦幼發展局提供此項服務，照顧產後婦女的心理健康，期許未來能持續服務，照顧更多有需求的媽媽們」。
- （二）使用有感：「幫助緩解憂鬱情緒生產後常常睡不好，心情也會莫名低落，還好有產後憂鬱心理諮商方案這項服務，幫助我調適產後的憂鬱情緒及壓力經過心理諮商後，愛丁堡產後憂鬱量表從前測 15 分下降至後測 5 分」。
- （三）未來建議：「目前全額補助 4 次，希望後續仍有諮商意願者可以有部分補助金額，讓還需要諮商的產後媽咪能繼續使用、減輕負擔」。

## 伍、未來規劃

### 一、需求分析：

- （一）依據衛生福利部 111 年死因統計，女性十大癌症死亡原因，其中婦癌就佔了三大死亡原因，且抗癌的過程需接受多次如手術、化學藥物及放射線等治療，都有可能影響到生育功能或甚至無法生育，承受巨大身心壓力，且隨著疾病發展過程，有高達 45% 的癌症病患出現明顯的情緒困擾（Carlson & Bultz, 2003）。
- （二）婦女在懷孕期間，因角色變換、生活壓力及內分泌改變，易產生的情緒低落或心情不穩定等狀況。根據相關研究顯示，產後憂鬱症盛行率約為 10% 至 20%，而女性在懷孕期間及生產後的心理健康問題容易被忽視，常導致無法即時給予協助及治療。

### 二、計畫內容：

- （一）擴大補助對象：113 年期望健全照顧桃園市婦女心理健康，針對心理諮商計畫將委託桃園市心理諮商之醫療診所機構提供予本人或配偶設籍桃園之孕期中或產後 6 個月內婦女及其伴侶，以及本人設籍桃園之罹患乳癌、卵巢癌、子宮相關癌症、直腸及結腸癌、肺癌婦女及其主要照顧者心理諮商服務。
- （二）增加服務內容：
  1. 精神醫療轉介計畫：由桃園市各網絡單位（政府機關、醫療機構、產後護理機構）接獲有情緒困擾且有意願藉受精神醫療評估之婦女，轉介本局後續媒合受委託之桃園市精神專科

醫療院所執行精神醫療評估。

2. 精神醫療評估計畫：委託桃園市精神專科醫療院所提供有意願接受精神醫療評估之婦女，後續轉介心理諮商、中醫診療服務，或精神專科治療、身心衛教等。

## 附件四：產後憂鬱心理諮商計畫文宣（多國語言）

# 全台第一!



## 桃園產後憂鬱心理諮商計畫

孕轉心生活 傾聽伴您行

### 補助對象

本人或配偶設籍桃園市  
之產後6個月內婦女

### 補助內容

1. 產後憂鬱篩檢
  - ♥ 協助產後婦女進行憂鬱篩檢
2. 心理諮商
  - ♥ 個別諮商每次2,000元
  - ♥ 伴侶諮商每次4,000元
  - ♥ 每人上限8,000元
3. 中醫診療調理
  - ♥ 中醫精緻化個人診療4次  
與中醫身心衛教諮詢

#要女子女子愛媽咪

#母親真偉大



產後憂鬱傾向評估



合約機構看這裡



諮詢專線：(03)332-5880

越南



## Đi đầu tại Đài Loan !

Chương trình tư vấn bệnh trầm cảm sau khi sinh tại Tp.Đào Viên

Mang bầu chuyển biến tâm lý sinh hoạt, lắng nghe đồng hành cùng bạn

### Đối tượng trợ cấp

Bản thân vợ hoặc chồng có hộ khẩu tại Thành phố Đào viên, phụ nữ sau khi sinh con trong vòng 6 tháng.

### Nội dung trợ cấp

#### 1. Kiểm tra sàng lọc bệnh trầm cảm sau khi sinh

♥ Tiến hành hỗ trợ kiểm tra sàng lọc bệnh trầm cảm cho phụ nữ sau khi sinh.

#### 2. Tư vấn tâm lý

♥ Tư vấn mỗi người mỗi lần 2,000 Đài tệ  
♥ Tư vấn cho chồng hoặc vợ mỗi lần 4,000 Đài tệ

#### 3. Điều trị trong Trung y

♥ Mỗi lần điều trị 1,200 Đài tệ  
♥ Mỗi người tối đa 4,800 Đài tệ

#Cần nhiều yêu thương cho các mẹ  
#Người mẹ thật vĩ đại



☎ (03)332 5880

Cơ sở hợp tác hỗ trợ điều trị như sau:

印尼



Pertama diseluruh Taiwan

## Taoyen Program Konseling Depresi setelah melahirkan

Kehamilan menuju kehidupan baru  
Mendengarkan dan menemani Anda

#Sayang Mama  
#Ibu itu hebat

### Objek subsidi

Sendiri atau pasangan yang melahirkan setelah 6 bulan yang terdaftar di Taoyuan

### Konten subsidi

Pemeriksaan Depresi setelah melahirkan  
1. Membantu wanita menjalani pemeriksaan depresi setelah melahirkan

#### Konsultasi Psikologi

1. Konsultasi individu 2000 N.T setiap kali  
2. Konseling pasangan 4000 N.T setiap kali  
3. Setiap orang paling tinggi 8000 N.T

#### Diagnosis dan Pengobatan tradisional cina

1. Pengobatan 2000 N.T setiap kali  
2. Setiap orang paling tinggi 4800 N.T



☎ (03)332 5880

Institusi medis yang bekerja sama lihat disini

泰國



# ครั้งแรกในไต้หวัน โครงการการให้คำปรึกษาทางจิตใจสำหรับสตรีที่มี ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเถาหยวน

การใช้ชีวิตใหม่หลังคลอด เดินไปด้วยกันโดยการรับฟังท่าน

**กลุ่มเป้าหมายในการให้เงินอุดหนุน**  
สตรีหลังคลอดภายใน 6 เดือน ซึ่งเจ้าตัว  
หรือคู่สมรสมีทะเบียนบ้านอยู่ในนครเถา  
หยวน

#จะต้องรักคุณแม่แบบสุดๆ  
#แม่ยิ่งใหญ่มากๆ

## เนื้อหาการให้เงินอุดหนุน

### การคัดกรองภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

♥ ช่วยเหลือสตรีในการคัดกรองประเมินภาวะซึม  
เศร้าหลังคลอด

### การให้คำปรึกษาทางจิตใจ

♥ การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลครั้งละ 2,000  
เหรียญไต้หวัน

♥ การให้คำปรึกษาเป็นคู่สามีภรรยาครั้งละ 4,000  
เหรียญไต้หวัน

♥ จำกัดขั้นสูงสุดที่ 8,000 เหรียญไต้หวันต่อคน

### การพบแพทย์แผนจีน

♥ การพบแพทย์ครั้งละ 1,200 เหรียญไต้หวัน

♥ จำกัดขั้นสูงสุดที่ 4,800 เหรียญไต้หวันต่อคน



☎ (03)332 5880

สถาบันต่างๆที่ร่วมมือกับโครงการนี้

菲律賓



# Pinaka-una sa buong Taiwan ! Taoyuan Postpartum Depression Counseling Program

Mga pagbabago sa buhay ng isang nagdadalang tao, kami ay kasama mo upang sayo ay makinig

## Mga Kinauukulan na Pagkakalooban ng Tulong

Ikaw mismo o ang iyong maybahay na nanganak  
sa loob ng 6 na buwan at nakarehistro sa Taoyuan  
Household Registry Office

*Dapat na pakamakalin ninyo  
ang inyong mga Nanay  
Dakil sila ay Dakila*

## Uri ng mga Tulong na Ipagkakaloob

### 1. Postpartum Depression Screening

♥ Matulungan ang mga kapanganak pa  
lamang ukol sa pagsusuri ng Postpartum  
Depression

### 2. Sikolohiyal na Pagpapayo :

♥ Indibidwal na pagpapayo - NT\$2000

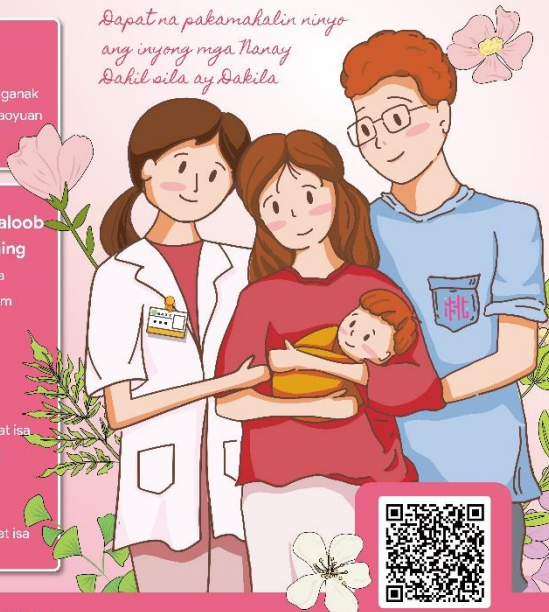
♥ Mag-asawa - NT\$4,000

♥ Humigit kumulang NT\$8,000 ang bawat isa

### 3. Diagnosis at Pagpapagamot sa Chinese Medicinal Clinic

♥ Sa bawat pagpapagamot - NT\$1,200

♥ Humigit kumulang NT\$4,800 ang bawat isa



☎ (03)332 5880

Mangyaring tingnan dito ang mga kaakibat na ahensya