

年輕的心，有我傾聽！

年輕族群心理健康支持 方案上路

文字撰寫 | 賴品瑀

資料提供 | 衛生福利部心理健康司



21 世紀健康頭號殺手之一「憂鬱症」近年有年輕化趨勢，且有近五成年輕族群患者沒有求助或接受治療，因此，衛福部與七大公、學、協會攜手推出「年輕族群心理健康支持方案」。

「厭世代」，年輕族群憂鬱症個案 近 4 成應就醫而未就醫


年輕族群因憂鬱傾向、家庭、人際困擾等陷入「厭世代」，據 2016 至 2021 年健保就醫資料顯示，我國 15 至 30 歲年輕族群中有精神科相關診斷者，從 22.1 萬人增加至 29.2 萬人，成長了 47%，且有近四成應就醫而未就醫。「憂鬱症年輕化」和「就醫率低」成為最大隱憂。

為鼓勵有心理困擾的年輕朋友勇於求助，正確認識並善用心理諮商，及加強高風險個案轉介，衛福部與台灣精神醫學會、台灣精神科診所協會、中華民國臨床心理師公會全國聯合會、台灣臨床心理學會、中華民國諮商心理師公會全國聯合會、臺灣諮商心理學會及台灣輔導與諮商學會等共同規劃「年輕族群心理健康支持方案」。

建構完善心理健康防護網 關懷支持每一顆年輕的心

年輕族群心理健康支持方案已在今（2023）年 8 月 1 日上路，提供 15 至 30 歲民眾每人 3 次心理諮商補助費用，有心理諮商需求的民眾可

至衛福部網站查詢該方案合作機構名單 (<https://gov.tw/jc9>)，並與機構預約。心理健康司指出，有心理困擾的年輕人，可能不知資源在哪、又或者不了解心理諮商與心理治療服務而不願主動求助，此方案即為解決此困境，且會進一步以「心情溫度計」協助評估，以及時找出高風險個案加以預防，即時轉介醫療服務。

此外，心理健康司亦持續督請地方政府佈建社區心理健康服務資源，如各縣市社區心理衛生中心及社區心理諮商服務據點 (<https://gov.tw/JSB>)，更與教育部合作建立「校園自殺個案關懷轉介流程」、積極引進「澳洲心理急救包」，期建構更完善的心理健康防護網。提醒有心理困擾的年輕人勇於求助，也呼籲周邊的家人朋友們給予關懷及支持，別因「抗壓性太差」或「叛逆期」等標籤錯失處理的第一時間，盼在方案支持下，幫助年輕朋友邁向健康心生活。 



了解更多

年輕族群心理健康支持方案
常見問答—民眾篇

