



臺灣臺東地方檢察署新聞稿

發稿日期：111年12月06日

活動承辦人：主任觀護人許玄宗

聯絡電話：089-310180 轉 128

東檢 111 年 12 月 06 日辦理 「生命教育講座」

臺灣臺東地方檢察署於 111 年 12 月 6 日辦理社會勞動人勤前說明會之時，舉行「生命教育講座」宣導，憂鬱，是每個人在經歷挫折時必然的身體適應狀況，在人生中，每個人或多或少都遭遇過傷心痛苦的事，只是大多數人的憂鬱程度較輕，部分的人則因為程度較嚴重，憂鬱到無法調適時，且符合診斷標準已持續 2 週以上，才能稱為憂鬱症，此時必須接受治療，才不會讓病況惡化。

生命教育講座由本署多元處遇方案人員進行主講，透過影片課程講解之方式，讓社會勞動人認識憂鬱症，憂鬱是一種情緒狀態，有些人把當下心情短暫的情緒低落，歸咎給憂鬱症，事實上，憂鬱症是一種病，會影響到一個人的思考、感覺與行為。根據聯合國世界衛生組織（WHO）資料，全世界有三大疾病需要重視，憂鬱症就是其中之一。

呼籲社會勞動人應該要把握當下、珍惜家人與朋友相處之時光，用愛與包容的方式對待他人、與他人和平相處。如果在生活上遇到一些困擾，覺得有壓力、難過、不安，或是想找人聊聊、諮詢，有免付費專線提供諮詢服務，並鼓勵民眾平常多關愛自己、也多關心身邊的人，一句問候、一個微笑，都能溫暖人心。

