



永遠記住：「**沒有絕望的情境，只有對情境絕望的人**」，你的未來掌握在你的手中。不要遲疑，聯絡我們，從聊天開始，給我們機會愛你，等你喔！



臺北市政府衛生局社區心理衛生中心
臺北市中正區金山南路一段5號
TEL：02-3393-7885
免費諮詢專線：
臺北市請撥1999轉8860再轉分機11
傳真：02-3393-6588
<http://mental.health.gov.tw/>



臺北市新移民婦女暨家庭服務中心
臺北市大同區迪化街一段21號7樓
TEL：02-2558-0133
傳真：02-2558-0126
<http://niwfs.eden.org.tw/>

提供免費新移民心理諮商服務



臺北市政府衛生局 關心您



臺北市政府衛生局

走出憂鬱
迎向陽光





走出憂鬱 迎向陽光

親愛的新移民朋友：

你 遠渡重洋嫁來台灣，在不同文化的新環境生活要適應的層面一定很多，衝擊相對的也很大，這是每個新移民都會面對和經歷的過程，因此你不要太驚慌、害怕或感到挫折。根據統計，我們了解姊妹們承受的壓力大多來自於夫妻相處困難，婆媳互動緊張，傳宗接代的任務，家事的勞動，經濟的負擔，原有文化與新文化的相容與調適，親職教育的無力感，性別、族群、階級的不公平待遇，價值觀的差異，對美滿婚姻的期待落

空，思念故鄉的親友等等。倘若調適不良，往往會造成我們情緒焦躁不安，容易苦惱或動怒，心理不平衡，陷入憂鬱、心情低落，感嘆比不上別人，覺得自己沒價值，開始失眠，不明原因的哭泣，嚴重的甚至有自殺的念頭。

如 果你的身心長期呈現類似狀況而久，久沒有進展或改善，活得沮喪沒盼望，我們奉勸你要鼓起勇氣，起來尋求幫助，千萬不要壓抑自己、把自己隱藏，活在黑暗的角落。這肯定不是你當初決定來台灣追求幸福的夢想和想過的日子。請你相信，這裡有許多與你我同母

國的姊妹及心理衛生中心的成員、專業的諮商師，誠摯的向你打開雙手，以最真實的愛，接納你歡迎你來到我們當中，待你就像家人一般，盡我們所能，幫助你更瞭解自己的身心適應狀況，釐清問題的癥結和提供你解決方法，領你走出情緒的陰霾，使你可以漸漸的融入新家庭新社群，也許環境依然沒改變，但因著你的改變，你可以快樂自在的生活。

