

臺中市政府 CEDAW 宣導媒材設計提案單-衛生局

宣導媒材名稱	她的心路：女性生命歷程中的心理健康
CEDAW 條文之應用	<p> ■CEDAW 條文： </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CEDAW 第5條(a)：改變男女的社會和文化行為模式，以消除基於性別而分尊卑觀念或基於男女任務定型所產生的偏見、習俗和一切其他做法。 2. CEDAW 第12條：應採取一切適當措施以消除在保健方面對婦女的歧視，保證她們在男女平等的基礎上取得各種包括有關計畫生育的保健服務。 <p> ■一般性建議： </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CEDAW 一般性建議第24號：第6段「健康照顧不僅限於身體疾病的治療」、第10段「確保婦女能平等享有人類健康權利」、第24段「採取積極措施，確保婦女在健康服務、教育和相關資訊上享有平等機會」、第25段「確保醫療保健系統對婦女具備可及性、可負擔性與可接受性，並重視高齡、等弱勢婦女的健康需求」，應促進婦女生命週期整體的保健。 2. CEDAW 一般性建議第27號：應採取全面的健康照護，保護高齡婦女的健康需求。 3. CEDAW 一般性建議第36號：網路欺凌帶給青少年廣泛的影響，政府應提供受網路欺凌的學生心理諮商與支持服務。
宣導媒材形式 (可複選)	■平面文宣 ■短片 □廣播帶 □桌遊 □手冊 □其他

宣導媒材(請說明媒材內容、宣導方式等)

(一)媒材內容：本次以「女性從小到老的心理健康旅程」為主軸，透過主題式圖卡貼文、微電影及短影音，呈現女性不同階段可能面臨的心理挑戰，說明如下：

1. 主題式圖卡貼文：

生命階段	議題	配合資源
青少年 (在學階段)	青少年常因課業壓力、人際關係困擾、自我認同發展與社群媒體影響，導致情緒波動、自尊心低落，缺乏支持系統而產生焦慮與憂鬱傾向。	定點心理諮詢服務，採線上預約。 (網址： https://mental.health.taichung.gov.tw/)
職場女性 (含初入職場者)	常因工作壓力、家庭責任、婚姻關係緊張與生活角色衝突，導致情緒疲憊、壓力累積，缺乏情緒出口而引發焦慮、憂鬱或倦怠感。	15-45歲青壯世代心理健康支持方案，可至衛生福利部網站查詢合作機構，並自行電洽預約。 (網址： https://sps.mohw.gov.tw/mhs/)
孕期媽咪	常因身體變化、荷爾蒙波動、對胎兒與未來育兒的不安與期待交織，導致情緒不穩，若缺乏伴侶或家庭支持，容易出現焦慮、產前憂鬱甚	孕產婦關懷專線0800-870-870、孕產婦愛丁堡量表。

	至孕期恐懼。	
生命階段	議題	配合資源
高齡女性 (65歲以上)	常因退休、子女離家、喪偶、親友過世、身體不適或行動不便，導致社交圈縮小，缺乏社會支持而產生孤獨感，進而造成憂鬱問題。	長者到宅心理諮詢服務，如有需要可洽本市各區衛生所。

2. 微電影《我可以，你也做得到》：

(1) **主題概念**：「多聽、多說、多關心」—透過傾聽、表達與關懷，強化年輕族群的心理健康支持網絡。

(2) 主要內容：

- A. 以校園霸凌為背景情境，呈現青少年面對孤單、自卑與無助的心理歷程，並以「勇於求助、重拾自信」的轉變過程作為對比，傳達主動尋求幫助的重要性。透過「多聽、多說、多關心」，鼓勵青少年主動識別風險、傾聽關懷同儕，及時提供協助與轉介，成為心理健康守門人。
- B. 影片最後呈現使用心理諮商與專業服務的畫面，深化年輕族群對醫療專業協助的正向印象。
- C. 影片連結：<https://youtu.be/cJ1mUq8AAx8>。

3. 短影音《青少年心理健康》：

(1) **主題概念**：影片以年輕族群常見的心理困擾(如壓力、焦慮、睡眠不足)為切入點，協助觀眾瞭解可行的求助途徑，提升心理健康識能與求助意願。

(2) 主要內容：

- A. 以青少年為主角，描繪其面臨課業與生活壓力、長期失眠及情緒困擾的情境。當主角陷入低落時，以溫暖語氣鼓勵並提供協助資源，傳遞「關懷就在你身邊」的概念，並介紹衛生福利部推動之「青壯世代心理健康支持方案」，並補充1925安心專線、1995生命線及1980張老師專線等資源。
- B. 影片連結：<https://youtu.be/-VhJ91BeSt4>。

(二) **宣導方式**：於不同的網絡平台，如本局官網、Facebook、Instagram及Threads等社群平台推廣宣導圖卡，提升大眾對女性心理健康議題的關注，並提供相關心理資源。

宣導成果(請說明實際成果或預期成果等)

(一)影響範圍：

1. 本局於114年11月起，透過「臺中市衛生局－健康小衛星」Facebook 粉絲專頁，宣傳女性心理健康主題圖卡，影響範圍涵蓋女性不同生命階段，包含「青少年心理健康篇」、「職場女性篇」、「孕期媽咪篇」及「女性長者篇」，以提升女性族群對心理健康議題之認知與關注。
2. 另製作微電影《我可以，你也做得到》及短影音《青少年心理健康》，上架於YouTube等線上平台，並搭配本局官網及Facebook、Instagram、Threads等社群平台同步推廣，使心理健康訊息由單一平台擴展至多元管道，提升一般民眾接觸心理健康資訊之機會，擴大整體影響範圍。

(二)推廣應用情形：

1. 本案宣導模式採用固定主軸規劃內容，並透過Facebook、Instagram、Threads及YouTube等網路平台進行推廣，搭配圖卡、微電影與短影音等不同形式素材，形成可重複運用之宣導機制。
2. 相關素材可依不同族群需求進行主題調整，並持續於本局既有宣導管道發布，非屬一次性活動，具備制度化與標準化推動之特性，未來亦可作為其他心理健康議題推廣之參考模式。

(三)宣導規模：

1. 主題貼文觸及數及互動數分別如下：

- (1)青少年心理健康篇：72,552人次(女性50,568人次、69.7%；男性21,984人次、30.3%)及2,475人次。
- (2)職場女性篇：74,459人次(女性61,652人次、82.8%；男性12,807人次、17.2%)及2,902人次。
- (3)孕期媽咪篇：39,494人次(女性30,805人次、78%；男性8,689人次、22%)及2,880人次。
- (4)女性長者篇：115,786人次(女性98,186人次、84.8%；男性17,600人次、26.6%)及3,442人次。

2. 影音宣導成效：

- (1)微電影《我可以，你也做得到》：

- A. 線上宣傳：以本局臉書及YouTube自媒體頻道為主要推廣管道，並透過臉書廣告針對本市青少年、家長、老師族群推廣，另亦結合LINE@互動訊息發布，網路觀看人數達7.1萬餘人。
- B. 實體場域：轉知本府教育局、社會局(含兒童少年福利服務中心)、圖書館、國民運動中心、國民暨兒童運動中心及少年英雄聯盟等多元管道播放，並透過本市臺灣大道市政大樓LED電視牆、臺灣鐵路臺中車站、公車等電視牆擴散

播放超過1萬次。

(2)短影音《青少年心理健康》：以本局臉書及 YouTube 自媒體頻道為主要推廣管道，截至目前已累積觀看達2,569人次。

(四)效益：

1. 心理健康宣導互動率顯示高度議題關注：

女性心理健康主題圖卡於社群平台累積觸及人次逾30萬人次，並產生逾2萬次互動行為（按讚、分享、留言等），顯示心理健康相關議題除被廣泛接觸外，亦引發民眾主動回應與討論，反映宣導內容已由「被動接收」轉為「主動關注」。

2. 強化不同族群對心理健康議題之識能與同理理解：

依各主題觸及對象分析，青少女、職場女性、孕期婦女及女性長者等族群皆有明顯觸及，且男性亦占一定比例，顯示宣導內容已擴及支持系統（如家人、伴侶）。透過分眾議題設計，有助於提升不同生命階段對心理健康風險之辨識能力，並增進社會整體對女性心理處境之理解與同理。

3. 影音宣導促進心理健康資源之實際接觸：

微電影及短影音累積觀看人次2,758人次，觀眾得以透過具體情境理解心理困擾與求助歷程，顯示影音形式有助於降低心理健康資訊接觸門檻，促進民眾進一步認識心理支持與專業資源。

4. 多元通路擴散宣導，提升公共場域心理健康能見度：

結合社群媒體進行宣導，擴散播放逾萬次，使心理健康訊息融入民眾日常生活情境，增加非主動搜尋族群之接觸機會，有助於建立心理健康為日常議題之社會氛圍。

照片(請提供至少2張)

CEDAW一般性建議第36號

保障教育環境中免於霸凌、暴力與歧視

青少年心理健康篇

讓我們聽妳說



人際關係



課業壓力



網路霸凌



容貌焦慮



「我想活下去，但是我真的好累....」

「當妳願意面對不安，勇氣也在妳心裡萌芽。」

🌡️ 心情篩檢小工具

自我評估心情
健康狀態，及
早尋求諮商。



🏥 15-45歲青壯世代支持方案

15歲到45歲有心理
諮商需求的民眾，每
人3次免費心理諮商。



☎️ 24 免付費安心專線

若有需要，
請勇敢撥打，讓
專業陪你聊聊。

1925
(依舊愛我)



臺中市政府衛生局
Health Bureau, Taichung City Government

📱 健康小衛星

114.11.11 廣告

圖1 主題式圖卡貼文—青少年篇

照片(請提供至少2張)

CEDAW第5條

減輕性別角色分工所帶來的壓力

職場女性篇

讓我們聽妳說



免付費安心專線

若有需要，
請勇敢撥打，讓
專業陪你聊聊。

1925
(依舊愛我)



心情篩檢小工具

自我評估心情
健康狀態，及
早尋求諮商。



臺中市衛生局心理衛生專區

提供多元心理健康
資訊，協助你關注
並了解心理健康。



臺中市政府衛生局
Health Bureau, Taichung City Government

健康小衛星

114.12.02 廣告

圖2 主題式圖卡貼文—職場女性篇

照片(請提供至少2張)

CEDAW第12條及一般性建議第24號
保障女性在孕產期間之身心健康權

孕期媽咪篇

讓我們聽妳說



情緒一下高一下低，
多半跟荷爾蒙變化有關~

別擔心，這些孕期
不適很常見，95%
的媽咪都經歷過喔！

若困擾持續超過兩週，
歡迎尋求專業協助 ♡

讓妳當個快樂孕媽咪，心理健康我來顧。

<p>🌡️ 心情篩檢小工具</p> <p>使用「愛丁堡產後憂鬱量表」，觀測自己近七天的情緒變化。</p> 	<p>👩‍⚕️ 孕產婦免付費關懷專線</p> <p>0800-870-870</p> <p>由專業人員親切解答疑問並提供懷孕、生產、哺乳及育兒相關衛教資訊。</p>	<p>🏥 臺中市衛生局心理衛生專區</p> <p>提供多元心理健康資訊，協助你關注並了解心理健康。</p> 
---	--	--

圖3 主題式圖卡貼文—孕期媽咪篇

照片(請提供至少2張)

CEDAW一般性建議第27號
保障年長女性的身心健康與社會參與權

女性長者篇

讓我們聽妳說

+ 預防老年憂鬱指南 +

穩定作息、均衡飲食



固定作息、避免日夜顛倒；
飲食多蔬果、全穀、優質蛋白，
少加工，讓身心更穩定。

保持規律運動



每週散步、伸展等輕量運動，持續
規律最重要，能改善情緒與睡眠。

維持社交活動



和朋友、鄰居多互動，或參加社區
課程，能增加連結、減少孤單；與
家人聊天或視訊，也能帶來陪伴感。

主動尋求協助



若長期低落、失眠或提不起勁，
應及早就醫；慢性病也要規律
追蹤並按時服藥。



把心放在心上，讓生活重新亮起來。

心情篩檢小工具

使用「長者憂鬱量表
(GDS)」，觀測自
己近七天的情緒變化。



長者心理諮詢服務

65 歲以上長者如有心
理諮詢需求，可申請
免費心理諮詢 4 次。



心理服務預約系統

線上填寫資料與
需求，就能預約
心理諮詢服務。



臺中市政府衛生局
Health Bureau, Taichung City Government

健康小衛星

114.12.05 廣告

圖4 主題式圖卡貼文—女性長者篇

照片(請提供至少2張)



主動關心及說出來的力量
遠超你我想像

#CEDAW第12條及一般性建議第24號
#保障女性身心健康權利與可及支持服務



圖5-8 微電影《我可以，你也做得到》畫面



#CEDAW第12條及一般性建議第24號
#保障女性與青壯世代心理健康權利與可近支持

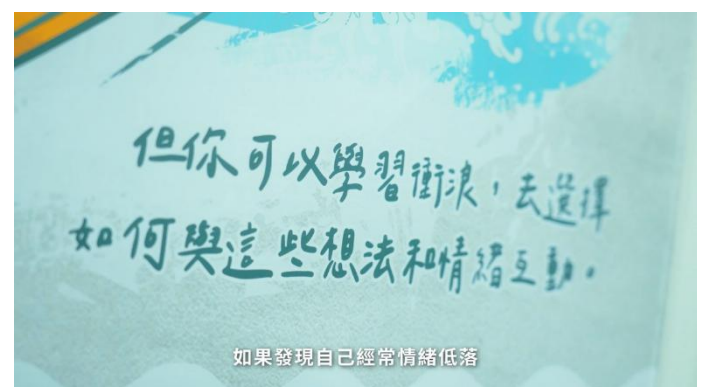


圖9-12 短影音《青少年心理健康》畫面



LINE@



Facebook

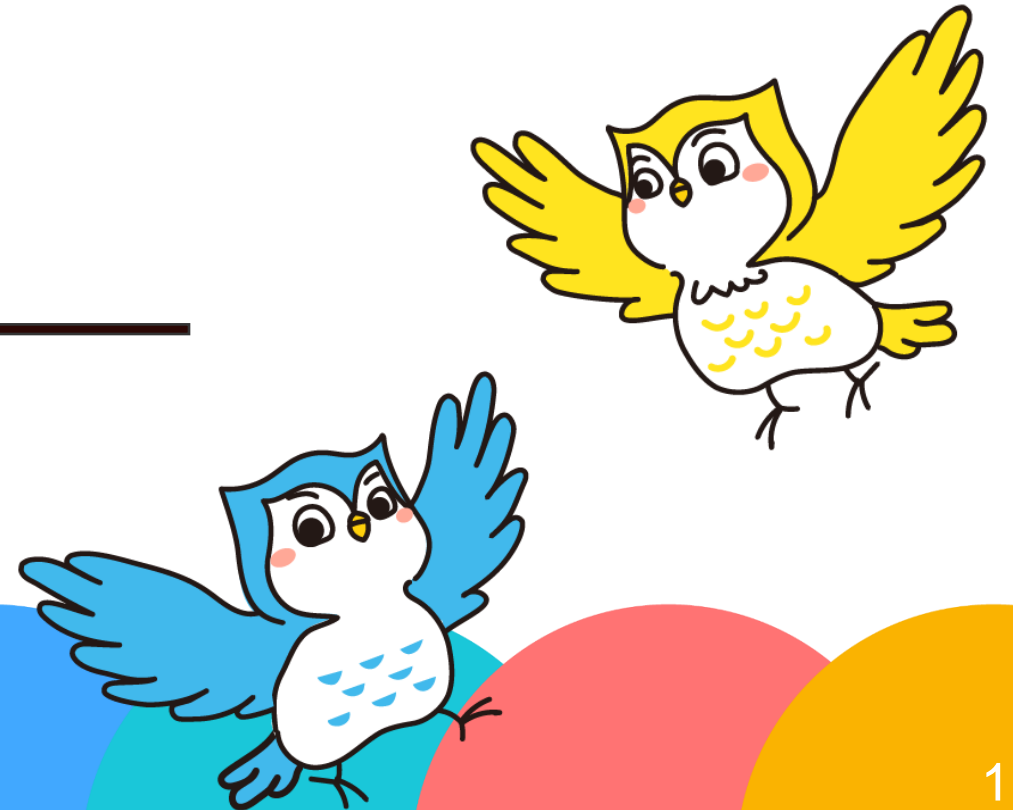
臺中市政府CEDAW宣導媒材 輔導獎勵計畫(114-115年)

CEDAW宣導媒材定稿

《她的心路：女性生命歷程中的心理健康》

臺中市政府衛生局

115年4月28日



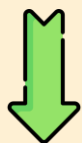


《她的心路：女性生命歷程中的**心理挑戰**》



青少女

課業壓力
人際關係
網路霸凌



CEDAW
一般性建議
第36號

職場女性

工作壓力
家庭責任
生活角色衝突



CEDAW
第5條

孕期媽咪

身體痠痛
情緒波動
未來育兒不安



CEDAW
第12條
一般性建議
第24號

高齡女性

身體不適
社交圈縮小
缺乏社會支持



CEDAW
一般性建議
第27號

她的情緒常常悄悄藏在心底，透過溫柔的影像與分享，讓她被理解、被看見，陪伴她走向專業的支持。



《她的**支持**：回應女性生命歷程之**心理需求**》



主題式系列貼文

+



微電影+短影音

青少女

- 心情篩檢小工具
- 15-45 歲青壯世代支持方案
- 1925安心專線

職場女性

- 心情篩檢小工具
- 1925安心專線
- 心理衛生專區

孕期媽咪

- 愛丁堡產後憂鬱量表
- 孕產婦免付費關懷專線
- 心理衛生專區

高齡女性

- 長者憂鬱量表 GDS
- 1925安心專線
- 心理衛生專區



主題式系列貼文(1/4)



台中市衛生局-健康小衛星

· 2025年11月11日 ·

#讓我們聽妳說

最近是不是常覺得有點 EMO 呢? 😞

📚 作業堆積如山

😞 好友突然疏遠

💻 網路留言讓妳心煩

🪞 照鏡子只看到不滿意的自己

每天起床都覺得悶悶的、提不起勁嗎?

其實想擺脫 EMO 的第一步，

就是「更了解自己的心理狀態」🌷

當妳願意面對不安，勇氣也會在妳心裡萌芽。

🔗【心情體檢小工具】

測測妳的心情溫度 →

<https://www.health.taichung.gov.tw/...../1969518/post>

📍【15-45歲青壯世代支持方案】

15歲到45歲有心理諮商需求的民眾，每人3次免費心理諮商
掃描QRcode查詢->預約->準備身分證明->接受諮商服務

<https://sps.mohw.gov.tw/mhs>

☎️【24小時免付費安心專線】

1925 (依舊愛我)，讓專業陪妳聊聊

📖 想更認識自殺工具防治策略，也可以看看：<https://reurl.cc/DbZoD5>

#青少年心理健康 #讓我們聽妳說 #心理支持

#勇敢面對不安 #臺中市政府衛生局 #健康小衛星

觸及72,552人次
女69.7%; 男30.3%

CEDAW一般性建議第36號
保障教育環境中免於霸凌、暴力與歧視

青少年心理健康篇

讓我們聽妳說



人際關係



課業壓力



網路霸凌



容貌焦慮



「我想活下去，但是我真的好累....」



「當妳願意面對不安，勇氣也在妳心裡萌芽。」

🔗 心情篩檢小工具

自我評估心理
健康狀態，及
早尋求諮商。



📍 15-45歲青壯世代支持方案

15歲到45歲有心理
諮商需求的民眾，每
人3次免費心理諮商。



☎️ 24小時免付費安心專線

若有需要，
請勇敢撥打，讓
專業陪你聊聊。

1925
(依舊愛我)



主題式系列貼文(2/4)



台中市衛生局-健康小衛星

· 2025年12月2日 ·

#讓我們聽妳說

身處「壓力鍋世代」的妳，
每天在工作、家庭與生活之間不停切換，
是不是累到忘記，上一次好好喘口氣是什麼時候？

以下三招，陪妳找到一點喘息空間——

1. 切換上下班模式（快速減壓）
 - ◆ 上班前對自己說：「現在是工作時間，我要專注！」
 - ◆ 下班後提醒自己：「我已經下班了，要好好放鬆。」
 - ◆ 搭配泡咖啡、脫下工作服等小儀式，讓身心跟著轉換。
2. 呼吸練習（讓大腦冷靜）
 - ◆ 鼻子吸氣 → 慢慢吐氣（吐氣比吸氣更長）
 - ◆ 吐氣時默念：「放鬆」或「平靜」。
 - ◆ 每天 10-15 次，隨時都能做。
3. 三小休息法（找到生活空間）
 - ◆ 每天 30 分鐘的小休息
 - ◆ 每週 3 小時的自我時光
 - ◆ 每季至少 1 天深度充電

忙碌的日子常常讓妳忘了停下來，
無論生活怎麼推著走，無論扮演多少角色，妳還可以是妳自己。❤️

需要專業支持時，也能善用以下資源：

- 1 24小時免付費安心專線
☎ 1925（依舊愛我），讓專業陪妳聊聊

2 心情體檢小工具

測測妳現在的心情溫度。 <https://www.health.taichung.gov.tw/...../1969518/post>

3 臺中市衛生局心理衛生專區

提供多元心理健康資訊，協助你關注並了解心理健康。

<https://www.health.taichung.gov.tw/1961332/Nodelist>

想更認識自殺工具防治策略，也可以看看：<https://reurl.cc/DbZoD5>

#職場心理健康 #女性心理健康 #讓我們聽妳說 #心理支持

#職場壓力 #情緒調適 #心理諮商 #臺中市政府衛生局 #健康小衛星

觸及74,459人次
女82.8%; 男17.2%

CEDAW第5條
減輕性別角色分工所帶來的壓力

職場女性篇

讓我們聽妳說



無論扮演多少角色，妳還可以是妳自己。

24 免付費安心專線

若有需要，
請勇敢撥打，讓
專業陪你聊聊。

1925
(依舊愛我)

心情篩檢小工具

自我評估心
健康狀態，及
早尋求諮商。



臺中市衛生局心理衛生專區

提供多元心理健
康資訊，協助你關
注並了解心理健
康。





主題式系列貼文(3/4)

GEDAW第12條及一般性建議第24號
保障女性在孕產期間之身心健康權



台中市衛生局-健康小衛星

· 2025年12月3日 ·

#讓我們聽妳說

孕期中，荷爾蒙改變、作息被打亂，加上對生產與育兒的準備，不少孕媽咪都會出現壓力增加、情緒起伏或睡不好的情況。這些反應都很常見，也值得適時關注。

如果妳最近覺得心情比較不穩定、容易緊張或擔心，可以利用以下工具來檢視自己的狀態，並獲得適當協助

1 心情檢查小工具

使用「愛丁堡產後憂鬱量表」，觀測自己近七天的情緒變化：

<https://www.health.taichung.gov.tw/...../1969518/post>

2 孕產婦免付費關懷專線

☎ 0800-870-870

由專業人員親切解答疑問，並提供懷孕、生產、哺乳及育兒相關衛教資訊。

3 臺中市衛生局心理衛生專區

提供多元心理健康資訊，協助你關注並了解心理健康。

<https://www.health.taichung.gov.tw/1961332/Nodelist>

想更認識自殺工具防治策略，也可以看看：<https://reurl.cc/DbZoD5>

#讓我們聽妳說 #產前憂鬱 #孕期情緒

#孕媽咪心理健康 #孕期調適 #孕期心情

#孕產婦關懷 #臺中市政府衛生局 #健康小衛星

觸及39,494人次
女78%; 男22%

讓我們聽妳說

孕期媽咪篇



情緒一下高一下低，多半跟荷爾蒙變化有關~

別擔心，這些孕期不適很常見，95%的媽咪都經歷過喔！

噁心孕吐

若困擾持續超過兩週，歡迎尋求專業協助

讓妳當個快樂孕媽咪，心理健康我來顧。

📌 心情篩檢小工具

使用「愛丁堡產後憂鬱量表」，觀測自己近七天的情緒變化。



📞 孕產婦免付費關懷專線

0800-870-870

由專業人員親切解答疑問並提供懷孕、生產、哺乳及育兒相關衛教資訊。

🏥 臺中市衛生局心理衛生專區

提供多元心理健康資訊，協助你關注並了解心理健康。





主題式系列貼文(4/4)



台中市衛生局-健康小衛星

2025年12月5日

#讓我們聽妳說

退休後、孩子成家、身體變化.....
這些人生階段的轉變，是否也讓你偶爾感到孤單、心情低落？
其實，只要培養幾個好習慣，就能穩定情緒，讓生活重新亮起來。

● 維持社交活動

和朋友、鄰居互動，或參加社區課程，能增加連結、減少孤單；
與家人聊天或視訊，也能帶來安心的陪伴感。

● 保持規律運動

每週散步、伸展等輕量活動最適合長者。
重點在「規律持續」，能改善情緒、增進睡眠。

● 穩定作息、均衡飲食

固定睡眠時間、避免日夜顛倒；
多吃蔬果、全穀、優質蛋白，減少加工食品，讓身心更輕鬆

● 主動尋求協助

若情緒長期低落、失眠、提不起勁，務必及早就醫，
慢性病也要規律追蹤與按時服藥。

如有情緒困擾，歡迎使用以下服務

1 心情篩檢小工具

使用「長者憂鬱量表 (GDS)」，觀測自己近七天的情緒變化。

<https://www.health.taichung.gov.tw/...../1969518/post>

2 臺中市衛生局心理衛生專區

提供多元心理健康資訊，協助你關注並了解心理健康。

<https://www.health.taichung.gov.tw/1961332/Nodelist>

3 【24小時免付費安心專線】

1925 (依舊愛我)，讓專業陪妳聊聊。

想更認識自殺工具防治策略，也可以看看：<https://reurl.cc/DbZoD5>

#讓我們聽妳說 #女性長者篇 #長者心理健康 #老年憂鬱預防
#高齡心理照護 #心情篩檢 #心理諮商服務 #心理服務預約系統
#臺中市政府衛生局 #健康小衛星

觸及115,786人次
女84.8%; 男15.2%

CEDAW一般性建議第27號
保障年長女性的身心健康與社會參與權

女性長者篇

讓我們聽妳說

預防老年憂鬱指南

穩定作息、均衡飲食
固定作息、避免日夜顛倒；
飲食多蔬果、全穀、優質蛋白，
少加工，讓身心更穩定。

保持規律運動
每週散步、伸展等輕量運動，持續
規律最重要，能改善情緒與睡眠。

維持社交活動
和朋友、鄰居多互動，或參加社區
課程，能增加連結、減少孤單；與
家人聊天或視訊，也能帶來陪伴感。

主動尋求協助
若長期低落、失眠或提不起勁，
應及早就醫；慢性病也要規律
追蹤並按時服藥。

把心放在心上，讓生活重新亮起來。

心情篩檢小工具
使用「長者憂鬱量表 (GDS)」，觀測自己近七天的情緒變化。

長者心理諮詢服務
65歲以上長者如有心理諮詢需求，可申請免費心理諮詢4次。

心理服務預約系統
線上填寫資料與需求，就能預約心理諮詢服務。

臺中市政府衛生局 健康小衛星 114.12.05 廣告





微電影 《我可以，你也做得到》

衛生福利部免費心理諮詢專線 1925
服務時間 24 小時

24小時的心理諮詢專線

線上宣傳：

臉書、YouTube及
LINE@互動訊息。

實體場域：

轉知本府教育局、
社會局(含兒童少年
福利服務中心)、圖
書館、國民運動中
心等管道播放。

影片
QR code





短影音 《青少年心理健康》



線上宣傳：

臉書、YouTube為主要推廣，管道以簡短的內容，讓年輕人了解心理健康的重要性。

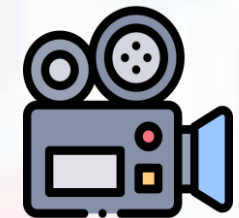
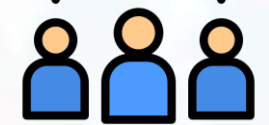
影片
QR code



宣導成果



多元管道



觸及總人數 **302,291 人次**

互動 **11,699 人次**

觀賞總人數 **73,802 人次**

 透過社群討論及互動，心理健康議題從
「被動接收」轉為「主動關注」

 未來推廣其他議題可參考之成功模式



主動 關懷 務實 創新

謝謝聆聽



LINE@



Facebook



台中市衛生局-健康小衛星 | 搜索

追蹤。按讚。分享