臺南市關廟區社區心理衛生中心

114年心理健康月活動《心靈對話：陪你聊傷、療癒自己》

1. **活動緣起**

配合世界衛生組織所訂定的10月10日世界心理健康日，每年的9至10月之間為我國的心理健康月，強化心理健康的重要性，針對不同族群提供相關的心理支持講座。面對高壓的社會環境，我們會因為工作、情感、人際互動、課業、家庭等議題，產生憂鬱、焦慮、緊張的情緒，在無法調適應對的情況下，甚至有想要自殺的念頭、行動出現。社會如何建構起一張安全的網絡，成為欲自殺者的拉力，是全民共同要努力的課題之一，也是在心理健康月本局想要特別強調的概念。

在陪伴欲自殺者時，有很多話不知道該怎麼說、或不知道該用怎麼樣的角度去理解他們，容易對想要關心的親友身心俱疲，也讓欲自殺者產生「不被理解」、「沒有人懂我」的想法，進一步加劇欲自殺者在社會消失的意念。

社區心理衛生中心的設立，是為了提升民眾對於心理衛生資源的可近性，將心理衛生觀念及其資源提供給社區民眾知悉使用，也提供更多的關懷、溫暖給所有為了心理健康奮鬥的照顧者、被照顧者。

我們期望透過本計畫的辦理，可以讓更多市民認識社區心理衛生中心，同時分享更多日常會使用到的對話技巧，讓有溫度的對話模式散布在日常生活中，而非與相關工作者對話的專利；另一方面也請專業講師來引領參與者，瞭解各式對話情境中遇到的困境、應對技巧，以達到市民之心理健康維持及疾病預防之目的。

1. **活動目的**
2. 助人是一門專業，透過學習諮商對談技巧，運用有效對話關懷方式，讓每一位民眾都擁有專業助人的能力。
3. 提升民眾對於心理健康的重視，讓社會營造更友善溫暖的環境。
4. 培養民眾對於自殺企圖的敏銳度，瞭解可運用資源及管道，讓每個人都能成為珍愛生命守門人。
5. 介紹及推廣心衛中心資源，帶領民眾一同施測心情溫度計，民眾能覺察自身情緒及壓力，並推廣心情溫度計APP，讓民眾除了關心自己也能關懷他人。
6. **活動時間：**114年09月06日（星期六）下午2時至4時。
7. **活動對象：**社區一般民眾及相關助人工作者。
8. **活動地點：**台南政大書城。(地址：台南市中西區西門路二段120號B1樓)
9. **活動流程**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時長 | 內容 | 主持人/主講人 |
| 13:45-14:00 | 報到 | 呂沛樺 心輔員 |
| 14:00-14:15 | 長官致詞、大合照 | 臺南市政府衛生局 |
| 14:15-15:50 | 關懷對話技巧教學、  自我照顧辦法(含實務練習) | 邱思華 臨床心理師 |
| 15:50-16:00 | QA時間、填寫回饋問卷 | 呂沛樺 心輔員 |
| 16:00- | 賦歸 | |

1. **主辦單位：**臺南市政府衛生局、臺南市關廟區社區心理衛生中心
2. **協辦單位：**台南政大書城**。**
3. **報名方式：**採事前網路及現場報名，報名網址如下

https://www.beclass.com/rid=294fed567e274b24b437。

1. **其他：**

當日活動如遇天災或其他不可抗力因素，致停班停課或臨時停止辦理活動時，活動訊息將另行公告於臺南市社區心理衛生中心『好心情』粉絲團，網址：<https://www.facebook.com/TainanLoveLife>。

1. **講師介紹：邱思華臨床心理師。**

|  |  |
| --- | --- |
| 學歷 | 國立成功大學行為醫學所臨床心理組碩士  國立台灣大學心理系學士 |
| 現職 | 緩緩心理諮商所 合作臨床心理師  禾心心理諮商所 合作臨床心理師 |
| 經歷 | 國立成功大學心理健康與諮商輔導組專任心理師  臺南市政府衛生局心理諮商駐點心理師  衛生福利部臺南醫院精神科心理技術員  國立成功大學附設醫院精神科／復健科實習臨床心理師 |

**補充資料：**

書籍介紹《**我想陪你好好聊傷：人氣諮商心理師的15個療癒對話練習》**

內容簡介：

　　本書提供許多實用的心理學技巧和建議，無論你是想為摯友、伴侶或家人提供協助；或者你從事專業助人工作，如社會工作者、教師、護理師、牧師或醫師；任何對心理學感興趣的人，都能從書中簡單易懂的範例，找到適合的方法來幫助他人。你可以學到：

　　✽如何展現同理心

　　✽如何使用空椅法

　　✽如何提出恰當的問句

　　✽何時該積極主動，何時該保持沉默

　　✽當助人者已不堪負荷，如何善用其他資源

　　有時候，最親近的人才是最佳的協助者，因為相較心理師，你們擁有更深厚的連結和理解；以及——「愛」，正是最強而有力的療癒力量。我們能發揮的助人力量不容小覷，只要有心，你也能為所愛之人帶來轉變。

出處：https://www.books.com.tw/products/0010979295?srsltid=AfmBOop\_BgUO-qdW7Mb3wdDDxjA3Ph4KuTf-8H6FjkfgHZti31-Ao3Vl