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