

105 年臺南市心理健康促進~『美好人生-幸福列車』系列講座活動計畫 (第三季)

一、依據 105 年度「整合型心理健康促進、精神疾病防治及特殊族群處遇工作計畫」及「精神疾病及心理健康促進之社區照護計畫」辦理。

二、目的：

為促進市民心理健康，本局將透過一系列心理健康促進講座宣導活動，以提升市民及員工的心理健康與壓力調適能力，並利用多元化活動方式，進而重視自我心理健康，提升社會大眾對周遭自殺危機辨識及珍惜生命，進而達到憂鬱症防治及自殺防治之目標，以建構全市市民健全心靈健康，以達成大台南幸福美好人生的願景。

三、指導單位：衛生福利部

四、主辦單位：臺南市政府、臺南市政府衛生局

五、協辦單位：臺南市政府文化局

六、辦理地點：臺南市政府衛生局(林森辦公室)5 樓會議室及臺南市立新營文化中心 4 樓演講室(詳見附表 1)

七、活動對象：本市市民

八、預期效益：

透過多元化心理健康活動，使市民感到幸福的動力，並藉由活動的參與加以推廣心理紓壓，以達到心靈放鬆，化壓力為助力，改善生活品質。

九、本方案陳奉核可後實施，修正時亦同。

105 年臺南市心理健康促進~『美好人生-幸福列車』系列講座

	場次	活動日期	節目時段	節目主題	主講(持)人	活動地點
第一季	1	1 月 9 日 (星期六)	09:30-11:30	透視孩子的情緒~ 親子關係更密切	蘇鈺茹諮商心理師 (高雄醫學大學兼任諮 商心理師與禾心心理 諮商所合作心理師)	臺南市新營文化 中心 4 樓演講室
	2	3 月 26 日 (星期六)	09:30-11:30	職場百寶箱~ 乎您心減壓	寬欣心理治療所 蔡函潔臨床心理師	臺南市新營文化 中心 4 樓演講室
第二季	3	4 月 30 日 (星期六)	10:00-12:00	心理創傷如何紓解	台南市臨床心理師公會 葉金源 臨床心理師	臺南市政府衛生局 (林森辦公室) 5 樓會議室
	4	5 月 28 日 (星期六)	09:30-11:30	Fun 鬆~遊山玩水去	邱慶耀 森林哲學家	臺南市新營文化中心 4 樓演講室
	5	6 月 25 日 (星期六)	10:00-12:00	植物欣賞到心靈療癒 (實作體驗)	台南社區大學 李武昌老師	臺南市政府衛生局 (林森辦公室) 5 樓會議室
第三季	6	7 月 30 日 (星期六)	09:30-11:30	許孩子一個美好的 未來	台南市生命線 陳瑢娟主任	臺南市新營文化中心 4 樓演講室
	7	8 月 27 日 (星期六)	10:00-12:00	如何兼顧婚姻及職場	國立成功大學 饒夢霞副教授	臺南市政府衛生局 (林森辦公室) 5 樓會議室
	8	9 月 3 日 (星期六)	09:30-11:30	紓·醒之旅~ 花精身心紓壓 SPA (實作體驗)	禾心心理諮商所 李繡妙 諮商心理師	臺南市新營文化 中心 4 樓演講室
第四季	9	10 月 29 日 (星期六)	10:00-12:00	心寬路更寬	台南市生命線 陳瑢娟主任	臺南市政府衛生局 (林森辦公室) 5 樓會議室
	10	11 月 26 日 (星期六)	09:30-11:30	『HAPPY』分手藝術	台南市臨床心理師公會 葉金源 臨床心理師	臺南市新營文化 中心 4 樓演講室
	11	12 月 17 日 (星期六)	10:00-12:00	心理幸福功~ 天天練秘笈	國立成功大學 郭乃文副教授	臺南市政府衛生局 (林森辦公室) 5 樓會議室

上述地址：臺南市新營文化中心 4 樓演講室（臺南市新營區中正路 23 號）
臺南市政府衛生局林森辦公室 5 樓會議室（臺南市東區林森路一段 418 號）

報名表請填寫下頁

105 年臺南市心理健康促進~『美好人生-幸福列車』系列講座

第三季報名表

機關/公司		聯絡人		聯絡電話 (必填)	
序號	姓名 (必填)	職稱	身分證字號 (若需申請公務人員時數者請填寫)	請勾選欲參加活動場次	
				新營區	東區
1				<input type="checkbox"/> 7月30日 <input type="checkbox"/> 9月03日	<input type="checkbox"/> 8月27日
2				<input type="checkbox"/> 7月30日 <input type="checkbox"/> 9月03日	<input type="checkbox"/> 8月27日
3				<input type="checkbox"/> 7月30日 <input type="checkbox"/> 9月03日	<input type="checkbox"/> 8月27日
4				<input type="checkbox"/> 7月30日 <input type="checkbox"/> 9月03日	<input type="checkbox"/> 8月27日
5				<input type="checkbox"/> 7月30日 <input type="checkbox"/> 9月03日	<input type="checkbox"/> 8月27日

※報名注意事項：

- 1.聯絡單位：臺南市政府衛生局 心理健康科
- 2.聯絡電話：請有興趣參加者可於各場活動辦理一天前填妥報名表，並請來電確認收迄。
(東興辦公室-新營區)電話：(06) 6357716 轉 173 葉小姐，傳真：6370007
(林森辦公室-東區)電話：(06) 2679751 轉 171 劉先生，傳真：3358161

*衛生局網站報名網址：http://61.60.120.5/tnhealth/Health_resources_Index/detail.aspx?Id=12294&Health_resources_Index=11&Health_resources_Class=196&p=1 或進入衛生局網站首頁/心理健康科/社區心理衛生中心/心理健康講座及教育訓練專區報名。

- 3.公務人員務必請填寫身分證字號，俾憑登錄公務人員終身學習時數(每場 2 小時)。
- 4.各場次活動完全免費，還有贈送精美小禮物喔，另名額有限，額滿為止。
- 5.參加活動人員請於提早於活動開始前 10 分鐘入場。
- 6.本表如不敷使用，請自行影印。
- 7.本活動不提供便當，請參加人員自理。
- 8.為響應垃圾減量，會場不提供紙杯及杯水，活動當日請自備環保水杯。
- 9.第四季活動預計 9 月份開放報名。



~誠摯邀請您一同搭乘幸福列車~