

生命教育-教職員公務人員終身學習認證課程專用講座

(標題)熱愛生命-知愛肯愛 2015 情緒管理與壓力調適

課程大綱如下：

1. 人際關係惡化、焦慮、憂鬱、睡眠障礙、(自殺防治)
2. 處理生活中的情緒困擾, 了解情緒的弱點、有效處理負面情緒
3. 有效提升正面抗壓能量與工作效率品質
4. 網路成癮-過度使用 3C 產品對身體的影響與因應之道
5. 善用溝通的藝術、有效提升職場和諧人際關係創造良性互動與雙向溝通
6. 現代文明病密閉空間所引發的, 慢性缺氧症對人體的危害與影響
7. 亞健康體的形成原因及徵兆...
8. 十二經絡五臟六腑養生法
9. 中風與急性心肌梗塞發生前的症狀分析與自我急救及預防方法
10. 過勞、警訊之緊急救護與危機處理-掌握黃金自救 30 秒-新式 CPR

★您可提前做預排，請將《回執聯》傳回(02)7716-5620 謝謝您!!

研習時間	年 月 日(星期____)		午 時	分	至	時	分
單位名稱				講習場地			
研習地址							
研習人數			部門/職稱				
連絡人			電話/分機				

中華民國 生命保護 協會

電話：(02)7709-1721 傳真：(02)7716-5620

執行秘書：李 秀 娟

105 年度生命教育心靈講座

優質心靈講座~個人身心靈健康管理<< 李秀娟 執行秘書.提供>>

過勞之預防與身心靈舒壓健康自我管理教育講座

1. 個人健康信息管理-健康殺手-情緒-壓力-過勞(自殺防治)
2. 心理疾病-人際關係惡化、防治躁鬱症、憂鬱症、焦慮症
3. 網路成癮-過度使用 3 C 產品-對身體的影響與因應之道
4. 負面能量累積在潛意識及體內、壓力太大的後果所引發的身體負擔
5. 環境引發之壓力-心理與生理的互相衝擊產生(睡眠障礙)失眠、疼痛、等
6. 亞健康體形成原因及徵兆
7. 慢性缺氧症對人體的危害與影響
8. 十二經絡 五臟六腑養生法
9. 過勞之預防及突發性緊急狀況 - 掌握黃金自救 30 秒-新式 CPR

請您填好《申請書》傳真至 02-7716-5620

講習時間	年 月 日星期 () 午 時 分至 時 分		
單位名稱			講習場地
講習地址			
參加人數	部門/職稱		
承辦主管	電話/分機		

★凡持有公務人員終身學習護照者,可於課程完成後上網登錄研習時數



中華民國生命保護協會

電話：(02)7709-1721 傳真：(02)7716-5620

李秀娟 執行秘書

(標題) 激發新生命 從心啟動-研習講座

課程大綱如下：

- ◎ 人際關係惡化、焦慮、憂鬱、睡眠障礙、自殺防治
- ◎ 處理生活中的情緒困擾. 了解情緒的弱點
- ◎ 有效提升正面抗壓能量與工作效率
- ◎ 網路成癮-過度使用 3C 產品對身體的影響與因應之道
- ◎ 環境中的壓力產生負面情緒的綜合調適法
- ◎ 如何運用情緒管理有效處理負面情緒
- ◎ 善用雙向溝通的藝術、有效提升良性互動與雙向溝通
- ◎ 慢性缺氧症對人體的危害與影響
- ◎ 十二經絡五臟六腑養生法
- ◎ 過勞警訊之緊急救護與危機處理-掌握黃金自救 30 秒-新式 CPR

★您可提前做預排，請將《回執聯》傳回(02)7716-5620 謝謝您!!

講習時間	年 月 日 () 午 時 分至 時 分		
單位名稱		講習場地	
講習地址			
參加人數		部門/職稱	
連絡人		電話/分機	

中華民國生命保護協會

電話：(02)7709-1721 傳真：(02)7716-5620

執行秘書：李孟娟

生命教育宣導講座

<<諮詢秘書:李孟娟.提供>>

探索環境 擁抱健康與過勞之預防講座

- ◎ 空氣污染超級殺手~超細懸浮微粒
- ◎ 現代文明病密閉空間引發、慢性缺氧症對人體的危害與影響
- ◎ 再生節能低碳家園與氣候變遷共舞→節能減碳十大宣言
- ◎ 環境危機、生態系統失衡、全球氣候異常地球暖化
- ◎ 了解現代人亞健康體形成原因及徵兆
- ◎ 工作環境壓力過大對人體的危害與影響
- ◎ 健康殺手-情緒-壓力-過勞-焦慮、憂鬱、睡眠障礙
- ◎ 情緒管理、心理、環境暨多重壓力綜合調適法、提升工作效率
- ◎ 緊急救護危機處理掌握黃金自救 30 秒-新式 CPR
- ◎ 若您(預排) 或已確定時間/日期請將《回執申請書回傳協會》謝謝您!!

講習時間	年 月 日 午 時 分至 時 分		
單位名稱			講習場地
講習地址			
參加人數		部門/職稱	
連絡人		電話/分機	

中華民國生命保護協會

電話：(02)7709-1721 傳真：(02)7716-5620

請電洽諮詢秘書：李孟娟

年度性別主流教育-中華民國“生命保護”協會-李秀娟 執行秘書. 提供

♥♥性別平權~共創和諧~身心平衡健康教育講座♥♥

- 落實性別主流兩性平等教育-兩性平權的意義
- 職場性侵害及性騷擾之防治與自我保護
- 淺談職場兩性、騷擾如動作、語言如何防範、通報處理
- 如何運用情緒管理技巧有效提升溝通與協調技巧
- 如何因應負面情緒產生語言暴力與自我防範
- 有效提升正面抗壓能量與工作效率
- 防治憂鬱症. 躁鬱症. 失眠
- 亞健康體形成原因及徵兆
- 緊急應變危機處理-案例分享雙向交流研討



★有暫定/確定的時間，務必找李秘書電話做時間確定，把《回執聯》02-7716-5620》

講習時間	年 月 日星期()	午 時 分至 時 分
單位名稱		講習場地
講習地址		
參加人數		聯絡人/職稱
職稱		電話/手機

★凡持有公務人員終身學習護照者，可於課程完成後上網登錄實際研習時數



中華民國生命保護協會 關心您~

李秀娟 執行秘書

聯絡專線：(02)7709-1721 傳真：(02)7716-5620

(標題) 親職教育講座

<<行秘書:李秀娟.提供>>

如何與 e 是代孩子溝通

1. 避免因壓力過大產生負面情緒、培養情緒處理與抗壓能力
2. 了解家庭與學校合作的重要性與意義(提升良性互動與雙向溝通)
3. 如何正確選擇適合的教養方式-認識教養類型與教養特色
4. 培養孩子學習探索、學習思考能力
5. 網路成癮- 所產生的情緒-壓力-健康殺手-對孩子的影響與因應之道
6. 學習情緒管理的技巧.善用溝通的藝術 (避免自我傷害)
7. 提升正面心智能量與、挫折容忍力、衝動控制增進問題解決的能力
8. 環境調適、睡眠淺談壓力管理、焦慮、同儕人際(和諧)關係
- 9 了解亞健康體的形成原因及徵兆...
10. 慢性缺氧對人體的危害與影響
11. 誰來救我-掌握黃金自救 30 秒-(新式 CPR)-案例分享-問題雙向交流

*以上皆是課程大綱-課程時間約 90-120 分鐘(時間內容皆可做調整)

★您可提前做預排.請將《回執申請書回傳協會》，請務回電李秘書電話確認!

講習時間	年 月 日星期	/	午 時 分至	午 時 分
單位名稱		講習場地		
講習地址				
參加人數		部門/職稱		
連絡人		電話/分機		



中華民國生命保護協會

執行秘書:李秀娟

電話：(02)7709-1721

傳真：(02)7716-5620

生命的價值與喜悅~來自於樂在志工~感恩分享

(標題) 樂活養身. 健康從心啟動-志工研習課程

- ◎ 樂活身心靈紓壓與壓力調適
- ◎ 運用溝通技巧提升友善和諧關係促進良性互動
- ◎ 如何運用情緒管理技巧有效提升志工服務品質
- ◎ 如何防止憂鬱症 躁鬱症 焦慮症 失眠...
- ◎ 亞健康體形成原因及徵兆
- ◎ 空氣污染超級殺手~超細懸浮微粒
- ◎ 慢性缺氧對人體的危害與影響
- ◎ 呼吸睡眠障礙~睡眠呼吸中止症、打鼾
- ◎ 十二經絡五臟六腑養身法
- ◎ 緊急救護及危機處理-掌握黃金自救 30 秒-新式 CPR

★您可提前做預排. 請將《回執聯回傳協會》，請務回電李秘書電話確認!

講習時間	年 月 日星期 / 午 時 分至 午 時 分			
單位名稱			講習場地	
講習地址				
參加人數			部門/職稱	
連絡人			電話/分機	



中華民國生命保護協會

電話：(02)7709-1721 傳真：(02)7716-5620

如需安排課程請致電 執行秘書：李孟娟

…〰〰…講 師 簡 歷…〰〰…

講 師：林翊達 學 歷：(美國南加州理工學院 MBA)

蔡松霖 學 歷：(逢甲大學)

歐佩華 學 歷：(文化大學)

經 歷：中華民國生命保護協會主任講師

政府警察局民防團外聘講師、關老師園地講座講師

國軍單位(心衛課程-專聘講師-消防安全講習-環境教育

政府機關暨各級學校 生命/親職/環境教育 主講講師

全國消防地震災防種子教官

近期授課學校如下：

高雄科大. 義守大學. 慈濟中學. 南華大學. 大仁科技. 台灣大學. 淡江大學.
東吳大學. 二重國中. 大誠高中. 南華高中. 正濱國中. 永平高中. 台中家商. 竹
圍國中. 忠孝國中. 立新高中. 義學中學. 亞太美國學校. 漢口國中. 義樹國中.
啟英高中. 爽文國中. 竹北高中. 苑裡高中. 興華高中. 葳格高級中學. 清水國
中. 忠孝國小. 南寮國小. 光華國中. 基隆高中. 柳營國中. 仁愛國小. 金龍國
小. 海山國小. 信義國小. 鳳雄國小. 壽天國小. 礁溪國中. 國華國中. 龍山國
小. 積穗國中. 積穗國小. 軍事情報局

(太多學校無法一一列上, 部分供您做參考)等單位擔任專業講師。

協會 (全省都有在授課), 資歷都很好很豐富, 以上資料供您做參
考… 歡迎來電 02-77091721 李孟娟秘書安排講座或詢問相關
內容! 中華民國生命保護協會 李孟娟 秘書 關心您!!