**社團法人新北市國際生命線協會 職場心理衛生宣導講座 申請表**

敬啟者，您好：

近年來，對於工作所造成之精神壓力的探討越來越多。根據芬蘭研究，精神疾病死亡人數中有4%可歸因於工作，其中，憂鬱症死亡人數更有11.3%可歸因於工作。澳洲的研究則顯示，男性因工作因素造成的憂鬱症約佔男性憂鬱症13.2%，女性更高約為17.2%，且均達統計顯著。在日本，2010至2016年申請工作相關之精神疾病認定的案件中，約有30-39%被認定為與工作相關。由此可見，職場壓力所造成的心理憂鬱問題甚是需要被重視。

宣導結束後進行台灣人憂鬱症量表自我評測，讓參與者能夠即時自我覺察其生活壓力與情緒困擾，並針對評測結果提供分析與建議，提供高危險族群適當的管道來紓解情緒與壓力，獲得更佳的生活品質。

* 實施時間：108年2月至11月，每場次2小時，預計舉辦5場。
* 參加對象：各公司行號職員。
* 活動流程：

|  |  |
| --- | --- |
| **時間** | **活動內容** |
| 5分鐘 | 介紹生命線1995電話協談專線 |
| 100分鐘 | 壓力與健康  一、壓力與情緒的關聯  二、情緒管理與自我覺察  三、壓力調適與紓壓技巧 |
| 15分鐘 | 台灣人憂鬱症量表 |

* 講座辦理所需器材為麥克風、投影機、投影布幕、DVD與CD播放設備等，若無以上設備請事先告知俾利協會準備。
* **場次有限，額滿為止**（申請不代表確定辦理）。敬請填妥申請表格傳真至本會並來電確認，本會以收到傳真申請表順序為辦理之依據。
* 電話：(02)8967-5599 傳真：(02)8967-8899 聯絡人：新北市生命線 張社工

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 申請單位 |  | | |
| 單位地址 |  | | |
| 聯絡人/職稱 |  | 聯絡電話(分機) |  |
| 聯絡信箱 |  | | |
| 預計日期 | 優先(1) 月 日；優先(2)\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_日 | | |
| 講座時間 | \_\_\_\_時\_\_\_\_分 至 \_\_\_\_時\_\_\_\_分 | | |
| 講座地點 |  | | |

贊助單位：聯合勸募協會