**珍愛生命─**

109年度

心理關懷服務

簡章

**心 理 健 康 講 座**

我們從小就學會用壓抑情緒的方式，來得到家庭和社會的認同與接納，但卻把心「鎖」上了，開始抑鬱、焦慮、在關係中出現問題、對生命失去興趣，講座中將學習如何宣洩壓抑已久的情緒、探索與體驗自己，持續增加能量！

一、主辦單位：社團法人新北市國際生命線協會

二、活動對象：社區民眾

三、活動方式：聘任專業講師至單位授課

四、活動期限：此方案活動執行至11月中為止

五、費用：免付費（本活動費用由中華社會福利聯合勸募協會補助）

|  |  |
| --- | --- |
| **時間** | **講座內容** |
| 10分鐘 | 宣導生命線1995電話協談專線 |
| 70分鐘 | 壓力與健康--壓力源與情緒  --情緒管理與自我覺察  --壓力調適與紓解技巧 |
| 30分鐘 | 宣導求助資源管道 |
| 10分鐘 | 心情溫度計量表、台灣人憂鬱症量表、憂鬱知識問答及講座回饋表 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 申請單位 |  | | |
| 申請動機/需求 |  | | |
| 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 |  | | |

聯絡人：社團法人新北市國際生命線協會 社工員 陳怡蓁

🕿電話：8967-5599 🕿傳真：8967-8899 🖂E-mail：[tplla1995@gmail.com](mailto:tplla1995@gmail.com)

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。即日起開放各單位申請，場次有限，額滿為止。請填妥申請表後，以傳真方式至本會，並來電確認，謝謝！！