

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》

一、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態度去理解他們，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。

二、活動目的

- (一)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。
- (二)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。
- (三)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。
- (四)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。

三、活動時間：114年09月06日（星期六）下午2時至4時。

四、活動對象：社區一般民眾及相關助人工作者。

五、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）

六、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	

七、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

八、協辦單位：台南政大書城。

九、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>。

十、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>。

十一、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=AfmB0op_BgU0-qdW7Mb3wdDDxjA3Ph4KuTf-8H6FjkfghZti3l-Ao3Vl