

## 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 (第二季)

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

## 第二季報名表

| 機關/公司 |            | 聯絡人 |                           | 聯絡電話<br>(必填)                   |  |
|-------|------------|-----|---------------------------|--------------------------------|--|
| 序號    | 姓名<br>(必填) | 職稱  | 身分證字號<br>(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"/> 5月28日 | <input type="checkbox"/> 4月30日<br><input type="checkbox"/> 6月25日 |
| 2     |            |     |                           | <input type="checkbox"/> 5月28日 | <input type="checkbox"/> 4月30日<br><input type="checkbox"/> 6月25日 |
| 3     |            |     |                           | <input type="checkbox"/> 5月28日 | <input type="checkbox"/> 4月30日<br><input type="checkbox"/> 6月25日 |
| 4     |            |     |                           | <input type="checkbox"/> 5月28日 | <input type="checkbox"/> 4月30日<br><input type="checkbox"/> 6月25日 |
| 5     |            |     |                           | <input type="checkbox"/> 5月28日 | <input type="checkbox"/> 4月30日<br><input type="checkbox"/> 6月25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三天前填妥報名表，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](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.第三季活動預計 6 月份開放報名，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~