



111 年臺北市諮商心理師公會 主辦民眾心理健康講座企劃書(第二梯次)

一、緣起與計畫目的

心理健康講座是諮商心理師推廣心理健康知識的重要管道，不但拉近諮商心理師與民眾的距離，讓大眾更瞭解心理諮商能提供的幫助，進而願意透過心理諮商來維護與增進個人的心理健康。臺北市諮商心理師公會每年規劃並舉辦民眾心理健康講座，參與的人數逐年持續增加，每一場次都獲得民眾的肯定與支持。為了能充份地宣傳講座活動訊息，公會已著手規劃 111 年民眾心理健康講座，誠摯地邀請您加入民眾講座的講師行列，讓 111 年度的民眾心理健康講座更為豐富。

二、主辦單位

臺北市諮商心理師公會

三、第二梯次日期

111 年 6 月 1 場、111 年 8 月 1 場，共 2 場。

四、第二梯次主題說明及排程

111 年年度主題為「攜手守護心生活」，第二梯次招募主題，分別為「COVID-19 疫情下的心理健康」及「精神疾病患者的照顧者支持與壓力調適」。

辦理主題	期望內容	時長	預計時程
COVID-19 疫情下的心理健康 (家庭/親子關係)	1、面對疫情衝擊造成的改變，許多人的心理健康大受影響。 2、以家庭/親子關係的變化為主軸，分享心理健康相關知識，引領民眾緩解情緒。	2 小時	6 月
精神疾病患者的照顧者支持與壓力調適	1、增加民眾對精神疾病患者的接納及精神疾病的理解。 2、協助精神疾病患者的照顧者心理調適。 3、有長照心理師服務經驗為佳。	2 小時	8 月

五、講座執行流程

- (一)、本系列預計皆以線上形式進行，使用軟體為 Zoom 會議室。
- (二)、講座執行前將與講師討論流程並進行軟體測試及演練。
- (三)、講座當日請心理師使用公會的設備，或自行攜帶設備來公會進行，以利突發狀況協助。(非必要，可討論)
- (四)、講座全程由幹事跟課，協助控場 / 軟體操作 / 主持 QA 時間和回饋意見蒐集
- (五)、講座結束後，提供回饋分析供講師參考。
- (六)、講座花絮預計 15 個工作天內分享於公會粉絲專頁。

六、活動宣傳預計管道

- (一)、DM 或海報展示：臺北市社區心理衛生中心(1 間)、臺北市 12 區健康服務中心(12 間)、臺北市 12 區社區大學(12 間)、臺北市立圖書館(總館與分館共 43 間)、合辦講座之機構、臺北市各里辦公室
- (二)、公會：本會臉書粉專分享活動連結([連結](#))、本會官網
- (三)、網路：文化快遞([連結](#))、台灣公益資訊中心([連結](#))、臺北市社區心理衛生中心官網([連結](#))、Accupass 活動通、噗浪

七、申請流程

- (一)、下載 111 年公會主辦民眾心理健康講座講師申請表
- (二)、填妥後，將申請表(word 檔)寄至 tcpatw.service@gmail.com 公會秘書處 洪寬平幹事
- (三)、請將 Email 信件主旨設為「申請 111 年度公會主辦民眾講座講師(第二梯次)」
- (四)、請將申請表檔案名稱修改為「姓名_111 年民眾講座講師申請(第二梯次)」

八、注意事項

- (一)、合作名單確認後，秘書處將以 email 及電話通知，並請回傳講師資料表，以利製作宣傳品。
- (二)、通過審核的會員，確實執行完民眾講座之後，將依照公會請款程序安排支付講師費。

九、聯絡窗口

臺北市諮商心理師公會秘書處

洪寬平 幹事

電話：02-2389-0188；電子郵件：tcpatw.service@gmail.com