



# 112 年臺北市諮商心理師公會 主辦民眾心理健康講座企劃書

## 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 112 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 112 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、活動日期

112 年 2 月至 12 月，共 11 場。

## 四、辦理形式

全線上，使用軟體為 ZOOM。

## 五、講座執行流程

- (一)、講座執行前將與講師討論流程並進行軟體測試及演練。
- (二)、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)
- (三)、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。
- (四)、講座結束後，提供回饋分析供講師參考。
- (五)、講座花絮預計 15 個工作天內分享於公會粉絲專頁。

## 五、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)、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 112 年公會主辦民眾心理健康講座講師申請表
- (二)、完成後將申請表(word 檔)檔案名稱修改為「姓名\_112 年民眾講座講師申請」，寄至 tcpatw.service@gmail.com (公會秘書處 洪寬平幹事)，Email 信件主旨設為「申請 112 年度公

## 六、合作方式

(一)、公會將提供講師演講費用 4,000 元整。

(二)、有意擔任講師的會員，請完成附件 1 之講師申請表，並於 11/28(一)前 email 回傳至本會秘書處洪寬平 幹事信箱 [tcpatw.service@gmail.com](mailto:tcpatw.service@gmail.com)

(三)、本會將於 12 月份理監事會議研議合作講師與講座排程。因本會會員人數眾多，將以未曾參與過本會民眾講座的會員以及可配合講座日期者進行優先遴選。

(四)、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。

## 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](mailto:tcpatw.service@gmail.com)

## 八、參考主題

(一)期望主題

1. 時事議題：複雜性創傷壓力症候群
2. 新型諮商服務：遠距諮商、安寧照護、長期照顧、到府關懷等
3. 職場健康促進：員工協助專案、職涯發展、工作與生活平衡、藥酒癮、過勞與職場不法侵害等
4. 災難危機下身心安頓：迎接後疫情時代挑戰、心理急救與減壓、悲傷輔導、隔離調適、居家工作人際關係的變化等
5. 青少年拒學議題

(二)以下列舉歷年來參與民眾回饋之希望主題，亦可作為擬定講題之參考：

類別	主題參考
家庭親職	親子溝通、父母的自我照顧、子女教養問題(e.g. 雙薪家庭、單親家庭)、婆媳關係、跨文化家庭、成人親子關係 等
青少年	青少年成癮議題、如何陪伴叛逆/憂鬱的孩子、創傷孩子的陪伴、青少年生涯規劃、青少年愛情議題、青少年性教育 等
精神醫療	精神病患用藥常識、精神疾病患者之照顧者的心理調適、憂鬱症、躁鬱症、強迫症、反社會人格、邊緣型人格疾患、思覺失調症 等
人際關係	關係衝突的處理、職場關係的建立與溝通、職場情緒勒索 等
情緒/壓力調適	壓力調適、正向思考 等

情感議題	分手議題、親密關係或婚姻關係經營、伴侶溝通、單身議題、新婚夫妻 等
性別議題	多元性別認識、婚姻平權、性別刻板印象 等
中/老年議題	退休者自我照顧、失智症認識、銀髮族生活與社交 等
悲傷/生命教育	喪親者的心靈照顧、自殺防治、癌症病友的心理議題與心理建設、癌症病友照顧者的心理議題與心理建設 等
自我探索/覺察	獨居生活的自我照顧、自我探索、內在小孩探索、生涯探索 等