



# 113 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 113 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 113 年度的民眾心理健康講座更為豐富。

## 二、辦理單位

主辦單位：臺北市諮商心理師公會

合作單位：臺北市內湖社區大學、臺北市中正社區大學、臺北市大同社區大學

## 三、活動期程

113 年 3 月至 12 月，共 12 場，每場次皆為兩小時。

## 四、講座主題與辦理形式

實體：地點位於臺北市內湖社區大學(臺北市內湖區內湖路一段 520 號-內湖高級工業職業學校)、臺北市中正社區大學(臺北市中正區濟南路一段 6 號-開南高級商工職業學校)及臺北市大同社區大學(臺北市大同區長安西路 37-1 號-建成國民中學)，共 6 場。

線上直播：使用 Zoom pro 會議室，共 6 場。

線上		實體(與社區大學合作)	
主題類型	講座主題	主題類型	講座主題
青少年議題	1.自殺防治 2.手機/網路成癮 3.校園霸凌	中/老年議題	1.退休者自我照顧 2.銀髮族生活與社交
		性別議題	多元性別認識
災難與創傷	1.心理急救與減壓 2.複雜性創傷壓力症候群 3.數位性暴力	壓力調適議題	1.職場溝通與壓力調適 2.人際關係與壓力調適

## 五、講座執行流程

線上	實體(與社區大學合作)
<b>合作方式</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 因本會會員人數眾多，將以<b>未曾</b>參與過本會民眾講座的會員優先、以及可協助的日期進行遴選。</li><li>2. 有意擔任講師的會員，請參考「四、講座主題」並完成「附件 1_113 年公會主辦民眾心理健康講座-講師申請表」，Email 信件主旨為「申請 113 年度公會主辦民眾講座講師」，於 12/8(五) 中午 12:59 前寄至 <a href="mailto:tcpatw.service@gmail.com">tcpatw.service@gmail.com</a> (洪寬平幹事)。</li><li>2. 秘書處收到申請表後，將初步檢查文件是否齊全。</li><li>3. 本會將於 12 月中旬理監事會議確認排程。</li><li>4. 理監事會議通過後，秘書處將以 email 通知錄取講師與再次確認講座相關資料，以利製作宣傳品。</li></ol>	
<b>講座宣傳</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. DM 及海報展示：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</li><li>2. 免費網路平台：文化快遞(<a href="#">連結</a>)、台灣公益資訊中心(<a href="#">連結</a>)、Accupass 活動通(<a href="#">連結</a>)、臺北市社區心理衛生中心官網(<a href="#">連結</a>)</li><li>3. 公會：FB 粉專(<a href="#">連結</a>)、官方噗浪(<a href="#">連結</a>)</li></ol>	
<b>講座執行</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 講座約前一個月開放民眾於本會官網線上報名。</li><li>2. 講座當日全程由秘書處跟課，協助民眾報到 / 控場 / 軟體操作 / 花絮記錄 / 回饋意見蒐集。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 講座約前一個月開放民眾於本會官網線上報名。</li><li>2. 講座當日場地與設備由社區大學協助安排規劃，全程由秘書處跟課，協助民眾報到 / 控場 / 花絮記錄 / 回饋意見蒐集。</li></ol>
<b>講座後續庶務</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 講座辦理完成後，公會將提供講師演講費用共 4,000 元。</li><li>2. 秘書處將於講座結束後 10 個工作天內，彙整回饋分析表供講師參考。</li><li>3. 講座花絮將於 15 個工作天內分享於公會 FB 粉絲專頁/官方噗浪。</li></ol>	
<b>其他事項</b>	
<b>心理漫步集點活動</b> 往年公會主辦民眾講座皆配合臺北市衛生局心理衛生中心主辦之「心理漫步集點活動」，詳細活動內容將依照臺北市衛生局公告為準。	

## 六、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)