



114 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 114 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 114 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、臺北市北投區婦女支持培力中心、臺北市衛生局心理衛生中心

三、活動期程

114 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

- 實體共 10 場，社區大學及婦女支持培力中心須配合指定日期，地點如下：
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)
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)
臺北市北投區婦女支持培力中心(臺北市北投區中央北路一段 12 號 7 樓)
臺北市衛生局心理衛生中心(臺北市中正區金山南路一段 5 號 4 樓)
- 線上直播共 2 場：使用 Cisco Webex 會議室

辦理形式	合作單位/使用軟體	主題類型	講座主題
實體	內湖社區大學	情緒/壓力調適	家庭照顧者壓力調適
		中/老年議題	老年獨居自我照顧
	中正社區大學	情感議題	熟齡婚姻經營
		家庭親職	隔代教養議題
	大同社區大學	情緒/壓力調適	身心障礙照顧者壓力調適

		性別議題	多元性別家庭
	北投區婦女支持培力中心	情緒/壓力調適	自我照顧及壓力調適 (希望帶放鬆練習)
		中/老年議題	退休者自我照顧 (希望帶放鬆練習)
	臺北市政府衛生局心理衛生中心	青少年議題	自殺防治
			拒學議題
線上	Cisco Webex 會議室	家庭親職	三明治世代(中壯年)的壓力調適
		成癮議題	從成癮探討習慣力的建立

五、講座執行流程

線上	實體
申請流程	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 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優先、以及可協助的日期進行遴選。 2. 有意擔任講師的會員，請參考「四、講座主題」並完成「附件 1_114 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 114 年度公會主辦民眾講座講師」，於 12/6(五)下午 13:00 前寄至 public@twtcpa.org.tw (洪寬平幹事)。 2. 秘書處收到申請表後，將初步檢查文件是否齊全。 3. 預計 12 月中下旬理監事會議將審核人選與排程。 4. 理監事會議通過後，秘書處將於一週內以 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。 	
講座宣傳	
<ol style="list-style-type: none"> 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 2. 免費網路平台：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) 3. 公會：FB 粉專(連結)、官方噗浪(連結) 	
講座執行	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 講座約前一個月開放民眾於本會官網線上報名。 2. 講座當日全程由秘書處跟課，協助民眾報到 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講座約前一個月開放民眾於本會官網線上報名。 2. 講座當日場地與設備由合辦單位協助安排規

/ 控場 / 軟體操作 / 花絮記錄 / 回饋意見蒐集。	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。
講座後續庶務	
<ol style="list-style-type: none">1. 講座辦理完成後，公會將提供講師演講費用共 4,000 元。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。3. 講座花絮將於 30 個工作天內分享於公會 FB 粉絲專頁/官方噗浪。	

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：public@twtcpa.org.tw

洽公時間：週一至週五早上九點至下午五點 (中午 12 點-1 點午休)