



# 115 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 115 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 115 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

## 三、活動期程

115 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

1.實體共 5 場，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)

2.線上直播共 7 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      | 中/老年議題 | 退休者的自我照顧                                   |
|      | 中正社區大學      |        |                                            |
|      | 大同社區大學      | 災難與創傷  | 心理急救與減壓                                    |
|      | 北投區婦女支持培力中心 | 中/老年議題 | 認識衰老的記憶力變化與腦力活化練習<br>(希望帶領簡易認知訓練遊戲與呼吸放鬆技巧) |

|    |                 |         |                                        |
|----|-----------------|---------|----------------------------------------|
|    |                 | 情緒/壓力調適 | 認識自己的情緒與情緒肌肉訓練<br>(希望結合簡單的呼吸放鬆與身體舒壓練習) |
| 線上 | Cisco Webex 會議室 | 情緒/壓力調適 | AI 在心理自我照顧上的應用及風險                      |
|    |                 |         | 遭遇詐騙後的心理調適                             |
|    |                 | 悲傷/生命教育 | 喪親者的心靈照顧                               |
|    |                 | 災難與創傷   | 數位性暴力的內涵及預防                            |
|    |                 | 人際關係    | 職場關係的建立與溝通                             |
|    |                 | 情感議題    | 網路交友與親密關係                              |
|    |                 | 成癮議題    | 如何面對各種類型的成癮                            |

## 五、講座執行流程

| 線上                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 實體 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 申請流程                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |
| <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_115 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 115 年度公會主辦民眾講座講師」，於 12/8(一) 早上 09:00 前寄至 public@twtcpa.org.tw (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. 預計 12 月下旬理監事會議將審核人選與排程。</li> <li>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。</li> </ol> |    |
| 講座宣傳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |
| <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(6 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>)、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>                                                                      |    |
| 講座執行                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |

|                                                                                                                   |                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 講座約前一個月開放民眾於本會官網線上報名。<br>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。                                   | 1. 講座約前一個月開放民眾於本會官網線上報名。<br>2. 講座當日場地與設備由合辦單位協助安排規劃，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。 |
| <b>講座後續庶務</b>                                                                                                     |                                                                                           |
| 1. 講座辦理完成後，公會將提供講師演講費用共 4,000 元。<br>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。<br>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](mailto: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)