116 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 116 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 116 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：臺北市家庭教育中心、臺北市信義區婦女支持培力中心、臺北市立圖書館北投分館、臺北市中山親子館、臺北市萬華親子館、臺北霞海城隍廟

三、活動期程

115 年 3 月至 12 月，共 12 場，臺北市家庭教育中心之場次為三小時，其餘場次皆為兩小時。

四、講座主題與辦理形式

1.實體共 6 場：須配合合作單位之指定日期與辦理地點
(1)臺北市家庭教育中心(臺北市中正區仁愛路一段 17 號)
(2)臺北市信義區婦女支持培力中心(臺北市信義區大道路 116 號 8 樓)
(3)臺北市立圖書館北投分館(臺北市北投區光明路 251 號)
(4)臺北市中山親子館(臺北市中山區玉門街 1 號)
(5)臺北市萬華親子館(臺北市萬華區水源路 199 號 2 樓)
(6)臺北霞海城隍廟(臺北市大同區迪化街一段 21 號 7 樓-大同士林婦女支持培力中心)

2.線上直播共 6 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	臺北市家庭教育中心	情感議題	伴侶溝通技巧與衝突修復
	臺北市信義區婦女支持培力中心	中/老年議題	賀爾蒙與情緒的對話：認識更年期心理健康
	臺北市立圖書館北投分館	成癮議題	為什麼我們總是停不下來？從日常行為看見情緒需求與自我探索 (以網路成癮為主)

	臺北市中山親子館	家庭親職	幼兒的情緒認識
	臺北市萬華親子館		家長的自我照顧
	臺北霞海城隍廟		跨世代家庭溝通
線上	Cisco Webex 會議室	人際關係	職場霸凌、職場溝通與求助
		情緒/壓力調適	AI 科技時代的求助與自我照顧
		悲傷/生命教育	預立醫療與安寧照護的認識
		家庭與性別議題	長期照顧中的多元族群議題 (如多元性別、多元文化)
		情感議題	單身者的自我照顧、認識單身者的多元樣貌
		創傷議題	數位性暴力的內涵及預防

五、講座執行流程

線上	實體
申請流程	
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_116 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 116 年度公會主辦民眾講座講師」，於 12/07(一)早上 09:00 前寄至 public@twtcpa.org.tw (洪幹事)，以信件時間戳記為準，逾時不候。 2. 秘書處收到申請表後，將初步檢查文件是否齊全，通知補件之期限一樣為 12/07(一)上午 9 點。 3. 預計 12 月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	
1. DM 及海報展示：臺北市社區心理衛生中心(7 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)、臺北市中山親子館、臺北市萬華親子館、臺北市家庭教育中心、臺北市信義區婦女支持培力中心、臺北霞海城隍廟、臺北市各里辦公室 2. 免費網路平台：文化快遞(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	

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 / 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。 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。
講座後續庶務	
1. 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；其中 臺北市家庭教育中心實體講座時長為三小時，講師費為 7,500 元，其餘場次皆為兩小時，講師費為 5,000 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、申請資格

1.本會有效會員(已完成 115 年常年會費繳交者)

2.申請者須無涉本會諮商倫理申訴案件或相關會員處分已執行完畢，以及會員並無與本會業務相關司法程序。

七、聯絡窗口

臺北市諮商心理師公會秘書處-洪幹事

電話：0963-385-820；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)