**桃園市生命線協會**

**「心理健康促進暨自殺防治守門人」教育訓練**

1. 計畫緣起

　　根據世界衛生組織(WHO)對於健康的概念：沒有心理健康，就沒有真正的健康（No health without mental health）。我國已於104年著手草擬「心理健康促進政策白皮書」，針對心理健康心議題整合各界資源，擘劃未來10年(105年至114年)之心理健康促進政策發展願景。心理健康涵蓋於生活中不同場域，包括：家庭、學校、社區、職場等，中華心理衛生協會指出心理健康是隱形的，如果都是生病才治療、復健，對個人和家屬、社會都是很大的損失，若能夠從各種場域進行預防，才是提升身心健康之道。

在任何場域中最讓人感到疲勞的就是壓力。許多事情都可能累積壓力，如人際關係、競爭、責任、工作量等，倘若壓力只是不斷的累積而無法紓解的話，個人容易產生耗竭狀況，甚至影響日常生活。其實，適度的壓力是有助於人們的各種表現，一般人普遍認知壓力是不好的，若能更加認識壓力，學習心理調適與壓力紓解的方式，實能更加提升各方面表現。

壓力情緒若管理不當，持續累積無從紓解，則有可能出現自傷與自殺行為，若我們能及時察覺並進行處理與轉介的話，也能阻止遺憾的發生，同時期待透過課程，大家都能學習自助與助人的觀念方法。

1. 訓練目的
2. 建立心理健康觀念。
3. 提升壓力管理與調適之能力。
4. 自我傷害之預防及處理機制訓練。
5. 自殺防治守門人之訓練。
6. 主辦單位：桃園市政府衛生局。
7. 承辦單位：桃園市生命線協會。
8. 活動對象／人數

國中小教職員、輔導老師、認輔教師，企業廠護、人資，一般有興趣之民眾皆可參與，人數50名。

1. 課程時間／地點
2. 課程時間：105年12月2日(禮拜五)；13:20-17:20。
3. 課程地點：桃園市生命線協會大教室(桃園市桃園區大興西路二段61號13樓)
4. 報名方式：

(一) 請將報名表(如附件) mail、郵寄或傳真至本會。

◎電子信箱：[taoyuanlifeline@gmail.com](mailto:taoyuanlifeline@gmail.com)。

◎傳 真：03-302-0897

(二) 報名後請再來電確認是否報名成功，方完成手續。

(三) 報名以未曾參加過之單位或人員，以及報名先後順序為優先錄取之標準。

(四) 如有任何問題請洽本會，電話：03-301-1021，蔡小姐。

(五) 本會於活動當週會寄發行前通知，請密切注意。

1. 講師簡介
2. 鄧宏瑜(現職：行動心理師；學歷：實踐大學/家庭諮商與輔導碩士班)
3. 陳冠伶(現職：桃園市生命線協會社工督導；學歷：國立台北大學/社會工作研究所)
4. 課程內容

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時 間** | **主 題(暫定)** | **講 師(暫定)** |
| 13:20 – 13:30 | 報 到 | |
| 13:20 – 15:10 | **情緒與壓力**  -情緒面面觀  **-**壓力成因與自我覺察  -面對或逃離？面對壓力的處理方法  -壓力緩衝：紓壓方法及實作 | ＊主講人 　鄧宏瑜 （行動心理師） |
| 15:10 – 15:20 | 休息時間 | |
| 15:20 – 17:10 | **自殺守衛就是你**  **-**抓住求救訊號：自助與助人  **-**成為自殺守門人：防制及相關資源認識 | ＊主講人  　陳冠伶  (桃園市生命線協會) |

**(講師及主題內容因應主講人員可作適當調整)**

**桃園市生命線協會**

附件

**「心理健康促進暨自殺防治守門人教育訓練」報名表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 性別 | □男 □女 |
| 服務單位 |  | 職稱 |  |
| 公司住址 |  | | |
| 聯絡電話 | 辦公室: | 行動電話: | |
| e-mail |  | | |
| 其他  （請勾選） | □第一次參加本會辦理之活動  □公司有辦理職場心理健康相關活動（如：講座） | | |
| 注意事項 | 1. 報名時間：即日起至11月28日(一)截止。 2. 報名方式： 3. 傳真報名：傳真至桃園市生命線協會，並於傳真後電話確認。 4. 電子報名：填寫報名資料，寄taoyuanlifeline@gmail.com，三日內無收到回信請電洽本協會。 5. 研習時間：105年12月2日(五)13：20–17：20，共計4小時。 6. 上課地點：桃園市生命線協會-大會議室   (桃園區大興西路二段61號13樓)   1. 繼續教育學分：護理、社工、公務人員繼續教育學分申請中。 2. 報名後請準時報到，不浪費名額！報到後，請全程參與教育訓練，勿無故中途離席。謝謝！ | | |
| 教師研習時數 | 教師研習時數申請中，  是否申請教師研習時數，□是 □否  身份證字號 。 | | |