113 年度心理衛生推廣及服務計畫

社區心理衛生宣導活動

各位社區夥伴大家好：

今年度的活動開跑囉！希望透過課程帶領社區民眾能夠進一步了解與重視心理健康，如對於下列課程有興趣，歡迎填寫線上申請表(請掃描下方 QR code)，如有疑問請撥打 03-5234647 洽詢，謝謝。

◈…

~免費社區講座活動~

＊補助單位：新竹市衛生局

＊參加對象：新竹市各社區機構長者民眾

＊辦理時間：113 年 4 月 8 日至 11 月 22 日之間，每場 1 小時，場次有限額滿為止。

＊辦理地點：依各社區機構所在地為主。

＊活動內容：

1. **珍愛生命守門人**(自殺防治)：認識自殺防治守門人概念，提升對於自殺警訊的敏感度，了解心情溫度計、安心專線等資源管道，學習透過一問二應三轉介提供協助，成為生命守門人。
2. **心也會生病**(認識精神疾病)：認識常見的精神疾病與身心症狀，了解心理生病並非僅靠個人主觀意志就能改變好轉，除了透過專業協助，也需要社會大眾去除汙名化標籤，有更多理解與陪伴。
3. **癮藏的疾苦**(物質成癮)：提升對於物質成癮的認知，了解濫用藥物/酒精可能的影響及危害，檢視個人生活習慣，選擇適當方式紓解生活中的壓力辛苦，避免過度依賴成癮物質而損害身心健康。
4. **快樂的真諦**(正向老化)：了解快樂/幸福感的內涵，學習以正向態度面對老化，調適心情面對身體病痛，思考能夠讓自己感受到快樂和幸福的方法，維持年輕心態不被年紀設限，享受每一天。

＊注意事項：為維持講座效益，參與人數每場次請盡量為 20 人以上。

＊申請方式：請填寫線上申請表單 https://forms.gle/FeBeJ2EXSQ3wk58Z7，或掃描下方 QR code 連結至申請表。

◈…

活動洽詢資訊：

E-mail: mhc@mhc.org.tw 電話:03-5234647 吳小姐