

# 115 年度心理衛生推廣及服務計畫

## 職場心理衛生宣導活動

一、 活動名稱：115 年度職場心理衛生宣導活動

二、 活動目的：

現代多元且競爭激烈的職場上，工作與家庭壓力累積的負面情緒，都可能成為干擾個人工作表現的因素。過大的職場壓力不僅會損害員工的心理層面，也破壞了組織的健康，更可能導致公司的損失。透過此心理宣導課程，協助職場內主管與員工關心自己的心理健康狀況，學習調適技巧及減低因工作壓力所造成的心理狀態，進而共同創造一個優質的工作環境。

三、 主辦單位：新竹市衛生局、新竹市社區心理衛生中心

四、 承辦單位：社團法人新竹市生命線協會

五、 參加對象：新竹市各職場內部主管、基層幹部及員工(公司所在地或辦理地須位於新竹市)

六、 辦理期程：115 年 5 月 4 日至 11 月 27 日，每場 1 小時

七、 地點：由申請單位自行安排場地

八、 費用：免費

九、 活動內容：

(一) **成為那道光(自殺防治守門人)**：培養同仁對心理困境的敏銳度，學習辨識情緒崩潰、隱藏性憂鬱或藥物濫用的異常行為徵兆，透過「一問、二應、三轉介」技巧，建立職場關懷互助網，及時尋求專業資源協助。

(二) **快速微充電(過勞預防)**：了解過勞的生理及心理訊號，避免依賴成癮物質來放鬆，使大腦無法真正關機，陷入越睡越累的循環，透過短暫的「微休息」替自己充電，恢復清醒且高效的工作能量，在忙碌中保持身心健康。

(三) **心理防護網(職場暴力)**：探討科技延伸造成的職場邊界模糊化，看見通訊軟體隨時待命所引發的情緒勞動與隱形剝削，辨識數位騷擾、跟蹤與不法侵害的警訊，學習在高度連結的時代建立健康的心理界線，守護個人空間。

(四) **說話的溫度(人際溝通)**：覺察不同世代價值觀差異造成的溝通斷層，學習運用非暴力溝通進行對話，在觀察與聆聽中理解彼此未被滿足的需求，以尊重且精準的方式表達意見，降低溝通成本增進合作意願。

(五) **對自己溫柔(自我照顧)**：針對承擔長輩照顧與育兒壓力的照顧者，探討多重角色下的

(背面尚有資訊)

情緒耗竭，引導同仁放下必須完美的心理重擔，以「自我慈悲」心態面對失敗和不足，實踐夠好就好的生活哲學，在家庭與工作間取得平衡。

十、 注意事項：

- (一) 場次有限，額滿為止，主辦單位保有最終修改、變更及活動解釋之權利。
- (二) 為維持講座效益，實體參與人數每場次請盡量為 30 人以上。

十一、申請方式：請填寫線上申請表單 <https://forms.gle/dqvHTy9NPAPuhmUr8> 或掃描下方 QR code 連結至申請表。



十二、申請日期：即日起至 3 月 27 日 17：00 止。(依實際申請狀況彈性調整)

申請結果最慢將於 4 月 24 日前，通知各申請人。

十三、洽詢資訊：

新竹市生命線協會 吳小姐 電話：(03) 5234647 E-mail：mhc@mhc.org.tw

十四、其他活動資訊：

➤ 心靈貢丸湯 podcast 節目

新竹市生命線自 112 年起製播 podcast 節目 [心靈貢丸湯]，邀請心理工作者或名人進行主題訪談對話，期望藉此推廣社區心理健康，增進民眾對各種心理議題的認識與討論。目前節目已上架四季共 40 集，內容涵蓋各類議題如性別、教養、長照、婚姻、親子、成癮...等，115 年也將陸續更新節目，歡迎大家踴躍收聽及分享～

心靈貢丸湯 podcast 節目收聽連結(QR code 如下)：<https://reurl.cc/1vK2GQ>

