

114 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：114 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：114 年 5 月 5 日至 11 月 21 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) **心病心藥醫(自殺防治)**：透過心情溫度計檢測自我狀態，了解憂鬱、焦慮情形若在日常生活中造成困擾，並非僅靠個人意志就能改變好轉，可尋求專業協助不需苦撐，避免選擇極端辦法解決問題。

(二) **好好睡一覺(自我照顧)**：了解睡眠質量對身心健康的影響，檢視個人的休息恢復狀況，認識睡眠機制及失眠的可能原因，破除常見迷思改善睡眠習慣，避免濫用酒精藥物，提升生活品質。

(三) **隱形的偏見(性別平等)**：認識職場性別歧視的樣態，提升性別意識及敏感度，了解不同性別、性傾向及性別認同都應受到平等尊重對待，體察跟蹤騷擾行為對身心造成的傷害，落實性別友善於日常當中。

(四) **對話的力量(人際溝通)**：探討造成無效溝通的可能原因，了解溝通是雙向的而非單方面表達，透過聆聽理解雙方的認知差異增進合作意願，以尊重他人的方式進行溝通，避免成為職場霸凌加害者。

(五) **剛好的距離(情緒管理)**：體認情緒對工作效率及職場氛圍的影響力，練習設立情緒界

(背面尚有資訊)

線，覺察並調節自己的情緒反應，也限制他人負面情緒的影響範圍，了解不當宣洩情緒的方式無助於解決問題。

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/z6diwUEQuuN6hre69> 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 28 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 18 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。目前節目已上架三季共 24 集，內容涵蓋各類議題如性別、教養、長照、婚姻、親子、成癮... 等，114 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(海報 QR code 附於下頁)：<https://reurl.cc/1vK2GQ>

請協助分享推廣，podcast 宣導海報路徑(可下載圖檔)：

https://drive.google.com/file/d/1vTBKSchWfo8vHxNwn7d9xpeCj_LPv29S/view



廣告

心靈貢丸湯



心靈雞湯如果可以療癒人心
在新竹的我們，最該喝的湯就是貢丸湯吧！

新竹市生命線製播，新竹市政府補助的podcast節目，
我們會在節目中邀請來賓討論不同的議題，
希望透過對話帶給你生活一些的自我理解與療癒

請來喝碗湯，品嚐每一顆扎實多汁的貢丸



主辦單位：新竹市衛生局 、新竹市社區心理衛生中心 
承辦單位：社團法人新竹市生命線協會 