

# 113 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：113 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、 補助單位：新竹市衛生局

四、 主辦單位：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(以公司所在地及辦理地為新竹市為優先)

六、 辦理時間：113 年 5 月 6 日至 11 月 22 日之間，每場 1 小時

七、 地點：由申請單位自行安排場地

八、 費用：由新竹市衛生局補助講師鐘點費

九、 活動內容：

(一) **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。

(二) **壓不下的累(紓壓調適)**：辨識個人的壓力來源，覺察身體發出的警訊，了解壓力累積超過負荷對於身心、人際互動都可能造成負面影響，選擇適當紓壓方式調適自我，避免因物質濫用損害健康。

(三) **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。

(四) **每個人都是證人(職場暴力)**：認識職場暴力的型態如性騷擾，提升對於不當行為的敏感度，檢視平時的溝通互動方式，看見性別權力關係的影響，了解暴力行為對身心造成的傷害，探討因應策略與求助管道。

(五) **職家翹翹板(家庭關係)**：了解個人在職場與家庭兩者之間的狀態會相互影響，面對多

(背面尚有資訊)

重角色衝突且時間精力有限的情況下，學習評估事情的緊急或重要程度，調配適宜的優先處理順序，創造工作與生活的動態平衡。

十、 注意事項：

(一) 場次有限，額滿為止，將依資源分配及申請先後排定場次。

(二) 為維持講座效益，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/6ZCeaTbt1jaE9VHB9> 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 29 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 19 日前，通知各申請人。

十三、洽詢資訊：

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