**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

常言，學校是小型社會的縮影，在學校任職的教師與員工，不是只需準備教材、教導學生、一般行政作業而已，也須面對不同的家長、同事、長官及形形色色的學生，除職場外，個人生活中也需與不同的人溝通與互動，於是情緒管理與溝通藝術則變成很重要的一環。一般來說，溝通有大部分的比例是情緒，少部分的比例在內容，如果情緒表達出錯，不管內容多為重要，也不見得能傳遞至對方身上，我們可以學習如何處理自己的情緒，並在溝通的時候，不讓情緒破壞的我們對談，表現良好的情緒管理及溝通藝術。

除情緒與溝通層面外，任何職場生活中最讓人感到疲勞的就是壓力。許多事情都可能累積壓力，如工作量、人際關係、競爭、升遷、主管等，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，甚至感覺疲累、無法聚精會神執行工作。其實，適度的壓力是有助於人們的工作表現，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，則更能提升工作熱情度與增加工作效能。

另一方面，校園內自傷與自殺的議題也是不可忽略的一面，隨著此議題年齡層的下降，同時考驗著站在第一線的教師，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之觀念與方法。

1. 活動目標
2. 促進學校教師情緒管理與溝通藝術的提升。
3. 協助職場心理調適與壓力紓解。
4. 自殺防治守門人之訓練。
5. 主辦單位

桃園市政府衛生局。

1. 承辦單位

桃園市生命線協會。

1. 活動對象

學校之教職員、輔導老師、認輔教師等，及一般有興趣之民眾皆可參與。

1. 人數

約50名。

1. 課程時間

104年10月7日(三)；08:40-17:30。

1. 報名方式：

(一)課程地點：桃園市生命線協會大教室。

地 址: 桃園市桃園區大興西路二段61號13樓。

(二)請將報名表(如附件) mail或傳真至本會。

◎電子信箱：taoyuanlifeline@gmail.com 。

◎傳 真：03-302-0897。

◎報名截止日：104年10月2日(五)。

(三)報名後請再來電確認是否報名成功，方完成手續。

(四)如有任何問題請洽曾社工員，電話：03-301-1021。

1. 講師簡介

車先蕙(現職：新楊梅診所督導臨床心理師、輔仁大學兼任講師；輔仁大學應用心理所碩士)。

張翠華(現職：桃園市生命線協會主任；輔仁大學社會工作所碩士)。

1. 課程內容

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時 間** | **主 題** | **講 師** |
| **08:40-09:00** | **報 到** |
| **09:00-12:00** | **【情緒管理與溝通藝術】**1. **認識情緒管理在溝通的重要性**
2. **情緒管理與溝通能力的技巧及練習**
 | **車先蕙****(新楊梅診所督導臨床心理師)** |
| **12:00-13:00** | **休 息 時 間** |
| **13:00-15:30** | **【職場壓力與心理調適】**1. **淺談職場壓力現況、認識壓力的成因與影響**
2. **職場心理調適與紓壓技巧**
 | **張翠華****(桃園市生命線協會主任)** |
| **15:30-15:40** | **休 息 時 間** |
| **15:40-17:30** | **【自殺守門人宣導】**1. **自殺防治簡介**
2. **自殺防治篩檢與資源連結。**
 | **張翠華****(桃園市生命線協會主任)** |
| **17:30~~** | **課 程 結 束** |

(講師及主題內容因應主講人員可作適當調整)

十一、繼續教育學分：公務人員、社工師繼續教育學分申請中。

十二、報名表

|  |
| --- |
| **「心理健康促進暨自殺防治守門人」教育訓練報名表** |
| 姓 名 |  |
| 出生年月日 | 年 月 日 |
| 性 別 | □ 男 □ 女 |
| 服務單位 |  |
| 職 稱 |  |
| 聯絡電話 | （公）： （行動電話）： |
| e-mail |  |
| 參加時間 | □上午 □下午 □全日(僅全日參與者提供便當，謝謝；請選擇 □葷 □素。) |
| 備註 | 1. 報名時間：即日起至10月2日(五)截止。

二、報名方式：（1）傳真報名：傳真至桃園市生命線協會，並於傳真後電話確認。（2）電子報名：填寫報名資料，寄到taoyuanlifeline@gmail.com，三日內無收到回信請電洽本協會。三、研習時間：104年10月7日(三)，08：40–17：30。四、上課地點：**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)五、繼續教育學分：公務人員、社工師繼續教育學分申請中。六、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！  |