

107 年社區心理健康推廣「珍愛每一天」心靈電影賞析系列活動

一、活動目的：

現代生活充滿各式各樣的壓力，環境複雜而多變、人際疏離且淡薄、職場競爭瞬變、疾病造成失能與失業等等，這麼多重的壓力如果沒有適當的抒發將容易產生疲累、無望感甚至自殺，衛生局統計本市 107 年 1 月至 5 月自殺死亡計 83 人較去年同期減少 22 人（下降 17.3%），而 107 年 1 至 5 月心理諮詢服務統計共 125 人/160 人次接受諮詢，求助年齡層為 25-34 歲 35 人（28%）；45-54 歲 30 人（24%）；35-44 歲 29 人（23.2%），而求助的原因為(1)夫妻、家人間感情佔 35.2% (2)親子教養問題佔 13.6% (3)人際與職場工作壓力佔 12.8%。藉由心靈電影賞析，讓我們重新省思生命中所帶來的意義及存在的價值，生活中內、外在的壓力是不可避免的，但是我們能改變跟它相處的模式，透過積極思考三步驟，第一、跳脫現狀，第二、正向心情，第三、轉念（重新詮釋），藉由三步驟讓內心平靜，來達到重新審視與解讀對生命的失落，從中找回生命新契機，活出真性情。

二、主辦單位：臺南市政府衛生局

三、辦理日期及片名：共計 4 場次，分別為以下時段，請依時段前往欣賞

- (一)107 年 8 月 4 日（星期六）上午 09:00 至 12:30 片名：奇蹟男孩
- (二)107 年 8 月 18 日（星期六）上午 09:00 至 12:30 片名：月光下的藍色男孩
- (三)107 年 9 月 16 日（星期日）上午 09:00 至 12:30 片名：尋找快樂的 15 種方法
- (四)107 年 10 月 20 日（星期六）上午 09:00 至 12:30 片名：最後一堂課

四、電影賞析地點：

- (一)107 年 8 月 4 日 地點：國立臺南生活美學館 3 樓會議室【臺南市中西區中華西路二段 34 號】
- (二)107 年 8 月 18 日 地點：永成戲院【臺南市鹽水區水正里過港 21 號】
- (三)107 年 9 月 16 日 地點：國立臺南生活美學館 2 樓會議室【臺南市中西區中華西路二段 34 號】
- (四)107 年 10 月 20 日 地點：永成戲院【臺南市鹽水區水正里過港 21 號】

五、活動費用：完全免費。

六、參加對象：對心理健康活動有興趣之民眾，約 100 人，額滿為止。

七、凡報名成功且全程參加者，皆能獲得健康紓壓球乙顆，讓您的身心都能~幸福滿滿，壓力 OUT!!

八、報名方式：於 107 年 7 月 30 日前，請上 <https://goo.gl/uFri8a> 網路報名。

九、活動聯絡人：劉子豪先生（06）2679751 轉 171

十、議程內容：

時間	課程名稱	主持人/主講人
09:00-09:30	簽到	心理健康科
09:30-09:35	長官致詞	臺南市政府衛生局 陳怡 局長
09:35-11:35	影片欣賞	播放影片
11:35-12:30	閱評討論分享與回饋	專家與談
12:30	賦歸	心理健康科