

## 嘉義縣政府 函

地址：61249嘉義縣太保市祥和一路東段1號

承辦人：科員 吳雯華

電話：05-3620123分機8316

電子信箱：sky92327@mail.cyhg.gov.tw

受文者：國立東石高級中學

發文日期：中華民國115年9月15日

發文字號：府教體字第1150253974號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨 (376500000A\_1150253974\_ATTACH1.docx、  
376500000A\_1150253974\_ATTACH2.png)

主旨：檢送本縣衛生局辦理「名人心理健康講座」活動資訊，詳如說明，請查照。

說明：

一、依據本縣衛生局115年9月14日嘉衛心字第1150032433號函辦理。

二、為增進學校教職員對心理健康議題之認識，提升心理健康識能及心理危機辨識與因應能力，並促進校園心理健康工作之推展，衛生局特辦理旨揭心理健康月講座。

三、本活動相關資訊如下：

(一)活動名稱：名人心理健康講座-打造健康工作力。

(二)活動時間：115年9月30日(星期三)下午1時至5時。

(三)活動地點：嘉義縣食安大樓3樓會議廳。

(四)授課講師：朱芯儀諮商心理師。

(五)報名方式：請至線上表單報名(網址：<https://forms.gle/9dbRC9FtCAkhYZpT9>)，額滿為止。

(六)活動承辦人：高社工，電話：(05)3620600轉分機

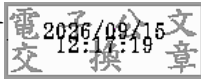


7805。

四、鼓勵各校教職員踴躍參與，並惠予出席人員公（差）假及課務排代，且依相關規定惠予參與本講座之教師核予教師研習時數，以利研習紀錄登載。

正本：嘉義縣各國民中小學(含永慶、竹崎、嘉科實驗高中)、嘉義縣私立協同高級中學、國立民雄高級農工職業學校、國立東石高級中學、國立新港藝術高級中學、嘉義縣私立萬能高級工商職業學校

副本：嘉義縣政府教育處體育保健科



裝

訂

線



# 115 年度嘉義縣社區心理衛生中心

## 心理健康月系列活動---名人健康講座

### 打造健康工作力計畫書

(一) 活動依據：115 年度整合型心理健康工作計畫辦理

(二) 活動主題：

工作佔了生活的三分之一以上，現代職場工作節奏快速，員工可能面臨工作量增加、工作時間壓力、人際互動、職務調整及工作與生活平衡等多重挑戰。長期累積的壓力若未能適當調適，可能影響情緒、睡眠、身體健康、人際關係及工作表現。

因此，透過職場心理健康教育講座，協助員工認識常見的職場壓力與心理健康議題，學習簡易且實用的壓力調適及情緒管理方法，並建立適當的求助與支持觀念，以促進員工身心健康及營造健康友善的職場環境。

(三) 活動內容：

邀請名人朱芯儀專家進行專講「人生好難，怎麼笑著走下去」，經由專講的內容，協助民眾打造健康工作力，提升於職場快樂度，能學習調適身心，維持在最佳狀態。主要的內容有：

1. 認識職場壓力：協助民眾了解工作量、人際關係、時間壓力、工作變動及個人期待等常見壓力來源，並辨識壓力對身體、情緒、思考及行為可能造成的影響。
2. 提升情緒覺察：引導民眾了解情緒是重要的身心訊息，學習辨識自己的情緒狀態及可能原因，避免長期壓抑或以不適當方式表達情緒。
3. 預防職業倦怠：認識職業倦怠的常見表現，協助民眾及早發現長期疲勞、工作疏離感及工作效能下降等警訊，並建立適當的休息與支持策略。
4. 學習壓力調適：透過講者的分享，認識簡單且可在工作場所使用的方法，例如呼吸練習、短暫休息、正向自我對話、工作優先順序安排等。
5. 建立健康職場界線：協助民眾學習適當表達需求、溝通工作優先順序、合理拒絕及建立工作與生活界線，以降低長期心理負荷。
6. 建立求助觀念：讓民眾了解尋求協助是維護心理健康的重要方式，及適當的尋求外部專業資源。

(四) 辦理單位：

1. 指導單位：衛生福利部、嘉義縣政府
2. 主辦單位：嘉義縣衛生局
3. 執行單位：嘉義縣社區心理衛生中心
- 4.

(五) 參與對象及人數：

1. 參加對象：

- (1) 一般民眾
- (2) 衛生局所及各網絡單位。
- (3) 申請相關教育訓練積分，如公務人員訓練教育積分、社工教育積分、教師教育訓練積分、護理師教育訓練積分等。
- (4) 嘉義縣心衛中心列管的個案及其家屬。

2. 參與人數：預計 200 人。

(六) 活動時間、地點：

1. 活動日期：9 月 30 日下午
2. 活動時間：1 時至 5 時
3. 活動地點：食安大樓 3 樓演講廳。

(七) 預期效益：

1. 經由此次活動約有 180 名民眾受益。
2. 量化效益：透過活動滿意度調查，預期可達到 80% 以上參加者，表示掌握到一種方法以舒緩工作上的壓力
3. 質化效益：
  - (1) 經由參與此講座，有 80%的參加者能建立「主動關注自我心理狀態」的習慣，並在面臨挑戰時擁有更高的高抗壓性（Resilience）與情緒修復力。
  - (2) 經由參與此講座，有 70%的參加者能學習調整以快樂的方式樂在工作中。
  - (3) 經由參與此講座，有 70%的民眾願意提升生命的韌性。

(八) 活動議程

| 時間        | 內容                         | 主持人/講師      |
|-----------|----------------------------|-------------|
| 1300-1330 | 簽到                         |             |
| 1330-1340 | 心衛中心成果展                    | 徐國禎科長       |
| 1340-1350 | 長官致詞                       | 嘉義縣衛生局趙局長紋華 |
| 1350-1400 | 合照                         |             |
| 1400-1450 | 專講—打造健康工作力<br>人生好難，怎麼笑著走下去 | 朱芯儀諮商心理師    |
| 1450-1500 | 休息                         |             |
| 1500-1630 | 專講—打造健康工作力<br>人生好難，怎麼笑著走下去 | 朱芯儀諮商心理師    |
| 1630-1700 | 活動滿意度填寫                    |             |
| 1700      | 賦歸                         |             |

(九) 報名方式

請連結 <https://forms.gle/9dbRC9FtCAkhYZpT9> 報名，或者掃  
QR CODE，或者來電(05)3621150 進行報名。



## 朱芯儀講師介紹

現任：

企業訓練及生命教育講師（2001 年迄今）

破百萬下載 Podcast「朱芯儀說心理話」播客主(2021 年 4 月迄今)

看見心理諮商所諮商心理師（2021 年 7 月迄今）

國際知名會計師事務所駐點心理師（2022 年 7 月迄今）

黑暗對話社會企業 DEI 大使（2015 年迄今）

十大傑出青年聯誼會執行委員(2023 年迄今)

彈芯心理韌性教育與推廣平台負責人(2021 年 7 月迄今)

### 【證照】

2023 年通過臺灣諮商心理學會核發之心理諮商督導認證

台灣諮商心理師証照（2010 年）

中國心理諮詢師証照（2017 年）

台北黑暗對話社會企業股份有限公司培訓師証照(2011 年)

GH 國際專業催眠證照(2017 年)

中等學校特殊教育合格教師資格(2006 年)

### 【榮譽】

Podcast：朱芯儀說心理話，獲得第二屆 MixerBox Podcast 互動聲力軍選拔大會第一名、好好聽 FM 第二屆播客大賽第二名。節目已破百萬次下載。

國立臺灣師範大學 109 年度教育學院百大亮點校友

2019 年與 POP Radio 廣播主持人林書煒共同主持：「愛呀！好正點」，入圍第 55 屆金鐘獎最佳社會關懷節目主持人。

中華民國第 56 屆十大傑出青年(2018 年)

臺灣諮商心理學會第 1 屆傑出心理師獎

衛福部第 22 屆金鷹獎(2018 年身心障礙楷模)

私立復興中小學傑出校友獎

財團法人張老師基金會服務品質優良金手獎。

台灣輔導與諮商學會優秀博碩士論文獎

著作

打不破的玻璃芯- 穿越逆境的 20 個面對





# 心理健康月 名人講座

## 打造職場健康力



日期 - 115年9月30日

時間 - 13:00至17:00

地點 - 嘉義縣食安大樓  
3樓會議廳

報名方式 -

即日起，掃描下方QR CODE報名，  
上限80人，額滿為止。



### 朱芯儀

看見心理諮商所 諮商心理師



太保社區心理衛生中心  
☎ 05-3621150

民雄社區心理衛生中心  
☎ 05-2267588

中埔社區心理衛生中心  
☎ 05-2535456

