**114年嘉義縣社區心理衛生中心**

**「『跑』向幸福：三明治媽媽的身心調適」**

**活動簡章**

1. **活動緣起**：

勞動部統計我國至113年底女性勞動參與率已達51.9％，其中15－45歲青壯年女性勞動參與率達73.8％，然而職業婦女經常須同時肩負工作與家庭照顧者多重角色，尤以照顧子女與家人，還需兼顧職場表現，面臨龐大的身心負荷。

由女人迷（Womany）與人才平台CakeResume，共同發布〈2024台灣女性趨勢大調查台灣女性趨勢大調查〉，有7成女性肩負照顧責任，在職場與家庭責任間兩難，近8成的女性表示「身心健康挑戰主要在於能量（壓力、焦慮、沒有自信）管理與工作難以平衡」，進一步分析發現影響女性身心健康兩大主因為職場同儕關係（67.5％）及職場主管部屬關係（51.75％），顯見身兼家庭照顧者、職場主管及同儕間互動為多數職場女性壓力來源。

本次嘉義縣社區心理衛生中心規劃晚間6時至7時30分夜間活動「『跑』向幸福：三明治媽媽的身心調適」活動，由諮商心理師帶領團體活動，藉由多重角色、心情及情境卡牌引導團體成員辨識壓力，並檢視自身在面對各種壓力下的因應技巧及投射反應，藉同為三明治媽媽成員形成普同感以強化團體支持，使參加成員可在本次活動中達到有效紓壓。

1. **活動依據**：114年度整合型心理健康工作計畫辦理
2. **辦理單位**：
3. 指導單位：嘉義縣衛生局
4. 主辦單位：嘉義縣社區心理衛生中心
5. **活動地點**、**日期時間及對象**：
   1. 日期時間：114年7月24日(星期四)晚上6時至7時30分
   2. 活動地點：嘉義縣社區心理衛生中心多功能教室

（嘉義縣太保市太保二路113號2樓）

* 1. 活動對象：30人（上班族媽媽優先錄取）。

1. **活動流程**：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 活動主題 | 備註 |
| 17：40－17：50 | 報到 |  |
| 17：50－18：00 | 心理健康資源宣導 |  |
| 18：00－18：10 | 開場 | 1. 大合照（手舉牌＆布條） 2. 講師引言 |
| 18：10－18：30 | 破冰活動 |  |
| 18：30－19：15 | 牌卡自我探索與小組分享 |  |
| 19：15－19：30 | 活動總結 | 1. 紓壓技巧複習 2. 成員經驗討論 |
| 19：30－19：40 | Q&A |  |
| 19：40 | 活動結束 | 1. 滿意度問卷調查 |

1. **預期效益**：
   1. 增進民眾對社區心理衛生中心了解及推廣。
   2. 促進參加民眾對心理健康議題認識及習得適當紓壓技巧。
2. 宣傳及報名方式：
   1. 製作活動海報並附網路報名表QRCODE，於嘉義縣社區心理衛生中心社群媒體宣傳。
   2. 周知各網絡單位鼓勵所屬踴躍報名。
3. **活動聯絡人**：嘉義縣社區心理衛生中心053621150，洽涂職能治療師或陳職能治療師。

**講師資料**

|  |  |
| --- | --- |
| **講師姓名** | 梁君安 |
| **單位/職稱** | 諮商心理師/社會工作師 |
| **最高學歷** | 南華大學生死學系碩士班(生死教育與諮商組) |
| **專業證照** | * 社會工作師證書(社工字第01344號) * 諮商心理師證書(諮心字第006378號) * 加拿大IOHCH催眠師證照 * 美國催眠師認證課程暨中央電化教育館培訓課程合作助教證書 * 傳承藝術帶領者證明 |
| **專長** | * 敘事取向 * 創傷與悲傷失落 * 催眠與自我探索 * 牌卡自我探索 * 老年憂鬱、生命統整藝術治療 * 壓力與情緒調適 |
| **經歷** | * 嘉義市諮商心理師公會/總幹事 * 又見花開心理諮商所/諮商心理師 * 南華大學生死學系碩士班/講座講師 * 花蓮門諾壽豐護理之家/社工師 * 台北榮民總醫院玉里分院/精神科臨床社工組社工師 * 花蓮家扶中心/高風險家庭方案社工師 |