

# 110年社區心理健康推廣「與心靈對話」電影賞析系列活動計畫

## 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109年自殺企圖者2022人中，自殺原因，不論男女皆以感情、家人間或人際關係約4成；求助心理諮商者910人中，困擾原因也以感情、家人間或人際關係者佔39%，其次親子教養問題14%、人際與職場工作壓力問題13%居第三。藉由心靈電影賞析，每場放映來自世界各國不同語言的電影，電影內容含括親情、愛情、友情、職場、夢想與自我實現…等不同主題，以分層分齡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、協辦單位：臺南市政府文化局、臺南文化中心、新營文化中心

四、辦理日期及片名：共計8場次，分別為以下時段，請依時段前往欣賞

- (一)110年3月06日（星期六）下午13:30至16:30【鬱見真愛】
- (二)110年4月17日（星期六）下午14:00至17:00【可可夜總會】
- (三)110年5月01日（星期六）下午13:30至16:30【最美的約定】
- (四)110年6月27日（星期日）上午09:30至11:30【最美的安排】
- (五)110年7月03日（星期六）下午13:30至16:30【兔嘲男孩】
- (六)110年8月22日（星期日）上午09:30至11:30【心靈鑰匙】
- (七)110年9月04日（星期六）下午13:30至16:30【她不怪，她是我妹妹】
- (八)110年10月03日（星期日）上午09:30至11:30【人生無限露營車】

## 五、電影賞析地點：

- (一)110年3月06日 地點：臺南文化中心 國際廳 B1F 會議室【臺南市東區中華東路三段332號】
- (二)110年4月17日 地點：新營文化中心 B1兒童閱覽室【臺南市新營區中正路23號】
- (三)110年5月01日 地點：臺南文化中心 國際廳 B1F 會議室【臺南市東區中華東路三段332號】
- (四)110年6月27日 地點：新營文化中心 4F 演講室【臺南市新營區中正路23號】
- (五)110年7月03日 地點：臺南文化中心 國際廳 B1F 會議室【臺南市東區中華東路三段332號】
- (六)110年8月22日 地點：新營文化中心 4F 演講室【臺南市新營區中正路23號】
- (七)110年9月04日 地點：臺南文化中心 國際廳 B1F 會議室【臺南市東區中華東路三段332號】
- (八)110年10月03日 地點：新營文化中心 4F 演講室【臺南市新營區中正路23號】

六、活動費用：完全免費。

七、參加對象：對心理健康活動有興趣之社區民眾，約100人，額滿為止。

八、凡參加當天活動者，就送健康紓壓球壹個，另外，全程參加達4場活動，即可獲贈神秘小禮物壹個，讓您的身心都能～幸福滿滿，壓力 OUT！！

九、報名方式：請上 <https://reurl.cc/WEE5n5> 網路報名。

十、活動聯絡人：劉子豪先生 (06) 2679751轉176

十一、議程內容：

溪南場(3/6、5/1、7/3、9/4)



時間	課程名稱	主持人/與談人
13:30-13:50	簽到	心理健康科
13:50-14:00	長官致詞	臺南市政府衛生局 許以霖局長
14:00-16:30	(影片欣賞)討論分享與回饋	播放影片/蘇恩平技士與談
16:30	賦歸	心理健康科

溪北場(4/17)

時間	課程名稱	主持人/與談人
14:00-14:20	簽到	心理健康科
14:20-14:30	長官致詞	臺南市政府衛生局 許以霖局長
14:30-17:00	(影片欣賞)討論分享與回饋	播放影片/吳家榕心理師與談
17:00	賦歸	心理健康科

溪北場(6/27、8/22、10/3)

時間	課程名稱	主持人/與談人
09:00-09:20	簽到	心理健康科
09:20-09:30	長官致詞	臺南市政府衛生局 許以霖局長
09:30-11:30	(影片欣賞)討論分享與回饋	播放影片/吳家榕心理師與談
11:30	賦歸	心理健康科

十二、預期效益：透過電影賞析，讓民眾從中學習如何面對生命中的失落與挫折，教導市民朋友如何激發轉念動機、負面情緒的轉換及創造思考等運用技巧，選擇適合自己，且能有效紓解情緒的方式，以某種的角度來觀看自己的人生。