

113 年長者心理健康促進課程講座

壹、前言

因應老年人口的快速增長，打造高齡友善城市，成為刻不容緩的課題。除了改善硬體無障礙環境之外，還需著力於提升整體社會對高齡者的支持、高齡者社會參與度，以及提供高齡者友善的進修成長環境等。換言之，年長者的身心健康，需要透過「促進身體健康」、「增進心理適應」及「提升社會參與」等方面一同並進。除了長者本身的身心健康促進，其同住者、照顧者，或專業人員的身心維持，也需要被重視，在健康積極促進面向，本局透過辦理各類健康講座、照顧知能課程、各式紓壓指導實作、傳承藝術等多元形式的課程與活動，進一步邀請長者與照顧者們，共同學習正向態度與自我身心照顧。

貳、主辦單位：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

參、申請對象：社區里鄰、社區照顧關懷據點、老人共餐據點、大專院校、非營利組織、基金會等單位、老人服務中心、健康服務中心、原住民族耆老中心、老人自費安養中心、社區大學等單位。

肆、參加對象：社區一般民眾、社區長者

伍、辦理方式：

一、可申請的課程內容：

- (一)長者正向心理學習課程：正向情緒、四道人生、舒壓運動、輔助療癒活動等面向。
- (二)長者自我統整課程：認識老年憂鬱症及失眠、認識安寧療護等講座課程，協助長者回顧人生歷程及加強對自我的認識。
- (三)心理健康宣導講座：提升社區民眾對於長者心理健康議題的知能，增加民眾對於長者心理變化的敏感度，以及認識可使用之心理衛生相關服務。

二、申辦規則：

- (一)為使本市各行政區單位資源分配平均，本年度可申請 1 至 2 次課程，課程時間皆為 2 小時，講師費用由本局支出，課程詳細資訊請依機構所在行政區洽各區承辦員。

- (二)各據點及機構等單位申請課程辦理時，需先與各區負責窗口討論並確認：

申請單位	日期	課程內容	地點	長者類型	人數	設備

- (三)各申辦單位需協助活動辦理當天之報到、回饋表填寫(如附件 1-一般民眾及初階長者課程講座、附件 2-進階長者課程講座)及拍照。

(四)於課程辦理後一週內以電子郵件回覆當區承辦人：照片(至少 5 張)、回饋表掃描檔，及講座執行成果。

參與人次	參與男性 (人次)	參與女生 (人次)	失智長者與失 智長者照顧者 (人次)	滿意度平均

陸、各區聯繫窗口

(一)信義社區心理衛生中心(信義區、松山區)：

鄭護理師，聯絡電話 8661-5387，電子信箱：ax3871@gov.taipei。

吳護理師，聯絡電話 8661-5387，電子信箱：hy0951@gov.taipei。

(二)文山社區心理衛生中心(大安區、文山區)：

紀護理師，聯絡電話 8661-5387，電子信箱：gu6750@gov.taipei。

(三)北投社區心理衛生中心(士林區、北投區)：

林職能治療師，聯絡電話 2821-2060 分機 208，電子信箱：ah9310@gov.taipei。

(四)萬華社區心理衛生中心(大同區、萬華區)：

陳心輔員，聯絡電話 2303-3611 分機 210，電子信箱：uh8806@gov.taipei。

(五)南港社區心理衛生中心(南港區、內湖區)：

胡護理師，聯絡電話 8661-5387，電子信箱：kw6592@gov.taipei。

(六)中正社區心理衛生中心(中山區、中正區)：

劉管理師，聯絡電 3393-6779 分機 19，電子信箱：jd4043@gov.taipei。

臺北市政府衛生局社區心理衛生中心
113 年度長者社區心理健康促進宣導活動
一般民眾及初階長者課程
講座回饋表

我來參加活動的原因(複選，若為其他請在_____加註說明)

用餐；對活動有興趣；固定來該據點接獲邀請

其他_____

我認為這個課程對我有幫助。(滿意度)

5 非常同意 4 同意 3 尚可 2 不同意 1 非常不同意

您或您親友需要照顧家人或長輩嗎?(勾選有則請再勾選關係)

有，關係：父母子女兄弟姊妹其他_____

沒有

您或您親友目前有感到困擾的事件嗎?(勾選有則請再勾選問題)

有，圈選：照顧問題經濟問題親屬溝通問題情緒問題

沒有

如您願意收到本中心相關活動訊息，

可留下姓名_____，手機_____

或 E-MAIL_____

或逕至本中心官方網站查詢、加入 FB 粉絲專頁或 LINE 好友唷~~

社區心理衛生中心
官方網站



社區心理衛生中心
FB 粉絲專頁



社區心理衛生中心
LINE 好友



臺北市衛生局社區心理衛生中心 113 年度長者社區心理健康促進宣導活動 進階長者課程講座回饋表

您好：

感謝您參與本次活動，請您就本活動給予我們指導與建議，做為日後舉辦活動之參考，再次謝謝您！臺北市社區心理衛生中心

「長者心理健康促進課程/活動」回饋表

填寫日期：

☞ 第一部分：

題號	題目	非常同意 — 非常不同意				
1	活動中能得到所需要的建議與訊息	5	4	3	2	1
2	本次活動內容對於提升心理健康知識有幫助	5	4	3	2	1
3	講師整體表現	5	4	3	2	1
4	整體而言，我對本次活動非常滿意	5	4	3	2	1
5	活動中，印象最深刻的是？					
6	請勾選出您較期待探討的相關活動主題 (最多不超過三項)	<input type="checkbox"/> 兩性關係 <input type="checkbox"/> 親子關係 <input type="checkbox"/> 人際關係(溝通) <input type="checkbox"/> 壓力調適 <input type="checkbox"/> 情緒管理 <input type="checkbox"/> 時間管理 <input type="checkbox"/> 職場壓力 <input type="checkbox"/> 心理衛生 <input type="checkbox"/> 自我成長 <input type="checkbox"/> 其他_____				
7	請勾選出您較有興趣參加的活動形式(最多不超過二項)	<input type="checkbox"/> 演講 <input type="checkbox"/> 電影賞析討論 <input type="checkbox"/> 團體或工作坊 <input type="checkbox"/> 讀書會 <input type="checkbox"/> 其他，建議_____				
8	是否願意會推薦心衛中心給親朋好友	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否，原因_____				
9	其他意見與建議					

☞ 第二部分：

性別：男；女

年齡：10-19歲；20-29歲；30-39歲；40-49歲；50-59歲；60-69歲；70歲以上

學歷：小學(含以下)；國中；高中(職)；大專；研究所以上

職業：軍公教；商；工；服務業；農漁牧；家管；醫療相關；其他_____

居住地區：信義區；文山區；中正區；中山區；大安區；松山區；南港區；

大同區；內湖區；士林區；北投區；萬華區；外縣市_____