

幸福聊聊吧心理健康活動一覽表

115年3月份

地點：高雄捷運凹子底站 B1 (1號出口處)

日期	星期	活動時間	活動主題	活動內容摘要/活動方式	參與人數	報名連結
3月1日	日	18:00-19:00	占卜抽抽樂	使用牌卡(與媽祖的對話)·透過抽卡占卜的方式使民眾增進自我覺察	不限人數	現場報名
3月2日	一	16:00-17:00	減壓好心情	降低身心緊繃、穩定情緒、提升自我調適能力	5-6人	https://forms.gle/FQ5CxEAcPygmaqXBi9
3月3日	二	16:00-17:00	香氣拾光	藉由感官體驗將精油融入生活·找回身心的平衡與平靜	5-6人	現場報名
3月4日	三	16:00~17:00	情緒轉化技巧	藉由情緒卡釐清自己對事件的感受與情緒變化,進而轉化情緒,由負轉正	5-6人	現場報名
3月5日	四	16:00~17:00	心理世界的探索之旅	藉由風景構成圖與小沙箱的心理投射技巧將個人的心理的世界具體呈現,增進自我了解.	5-6人	現場報名
3月6日	五	16:00~17:00	認識心理測驗	透過線上免費心理測驗的資源·提升對自我的了解·以及定期檢視自我的心理健康狀態	不限人數	現場報名
3月7日	六	16:00-17:00	健康上網,拒絕情緒迷惘-情緒轉運站	透過抽題問答與情境卡設計·增進民眾對網路成癮之認識	5-6人	https://forms.gle/wAXRDniYCwBa1d6A6
3月8日	日	16:00-17:00	靜心時光	透過書寫與心靈指引卡·將抽象情緒轉化為具體文字·引導民眾靜心並覺察內在	不限人數	現場報名
3月9日	一	16:00-17:00	祕密花園	在複雜的圖案中·一點一滴賦予圖案生命力·提升專注力並舒緩壓力	5-6人	現場報名
3月10日	二	16:00-17:00	自我探索小體驗	透過紅花卡與情緒卡·增進自我了解與覺察能力	5-6人	現場報名
3月11日	三	16:00-17:00	放下的那一刻	將抽象壓力轉化為具體圖像	5-6人	現場報名
3月12日	四	16:00-17:00	好心情知識王挑戰活動	透過心理健康有獎問答·增進民眾相關知能並提升自我照顧能力	不限人數	現場報名
3月13日	五	16:00-17:00	健康上網,拒絕情緒迷惘-情緒轉運站	透過抽題問答與情境卡設計·增進民眾對網路成癮之認識	5-6人	https://forms.gle/wAXRDniYCwBa1d6A6
3月14日	六	16:00-17:00	色彩紓壓小時光	透過填色創作·讓民眾在輕鬆無壓力的過程中體驗專注與紓壓·完成個人作品並感受創作樂趣。	5-6人	現場報名
3月15日	日	16:00-17:00	健康上網,拒絕情緒迷惘-情緒轉運站	透過抽題問答與情境卡設計·增進民眾對網路成癮之認識	5-6人	https://forms.gle/wAXRDniYCwBa1d6A6
3月16日	一	17:00-18:00	生涯探索	透過生涯卡引導·探索個人特質、價值觀與未來方向·促進自我理解與生涯思考	不限人數	現場報名
3月17日	二	16:00-17:00	好心情知識王挑戰活動	透過心理健康有獎問答·增進民眾相關知能並提升自我照顧能力	不限人數	現場報名
3月18日	三	16:00-17:00	情緒猜猜樂	使用情緒卡·透過表情與肢體動作呈現情緒·讓參與者猜測與辨識·並分享判斷依據與相關經驗·增進情緒辨識能力及對自身與他人情緒的覺察與理解。	5-6人	現場報名
3月19日	四	16:00-17:00	心光閃一下	透過靜心與直覺抽牌·傾聽內在訊息·引導民眾覺察內在與生活。	不限人數	現場報名
3月20日	五	18:30-19:30	WHO 心理急救術 1	透過小遊戲與情境活動·練習世界衛生組織心理急救術。	15-20人	https://forms.gle/yfrHFYdXqCwWMg5o7
3月21日	六	17:00-18:00	按掉負能量-補氣紓壓助好眠	【按掉焦慮】心靈自癒力指南 【按掉失眠】補氣救星助好眠 【按掉痠痛】肩頸鬆綁急救包	6人	現場報名
3月22日	日	17:00-18:00	正念呼吸伸展	腹式呼吸練習·正念伸展·提升民眾自我放鬆技能	不限人數	現場報名
3月23日	一	16:00-17:00	好心情知識王挑戰活動	透過心理健康有獎問答·增進民眾相關知能並提升自我照顧能力	不限人數	現場報名
3月24日	二	16:00-17:00	【解碼身體與情緒】體脂檢測X可以帶回家做的運動	1. 體脂檢測與解析 2. 居家徒手運動帶領 3. 給予當次有進行的運動列表·讓民眾可以自行回家運用	不限人數	現場報名
3月25日	三	16:00-17:00	健康上網,拒絕情緒迷惘-情緒轉運站	透過抽題問答與情境卡設計·增進民眾對網路成癮之認識	5-6人	https://forms.gle/wAXRDniYCwBa1d6A6
3月26日	四	16:00~17:30	和諧粉彩體驗	紓壓並專注當下·不需要畫畫經驗·也不評價好壞·透過顏色與手感·讓心慢慢安靜下來	8人	https://forms.gle/oMGgwRfc7dXHDQyn8
3月27日	五	18:30-19:30	情緒小探險·認識不同情境下的自己	透過覺察自己的情緒·更認識自己的需求·進而學習到如何陪伴自己。	6-8人	現場報名
3月28日	六	18:00-19:00	【心事換個位子坐,寫出心裡好空間】心理位移書寫體驗	透過「心理位移書寫」·在「我、你、他、我」的人稱切換中重新看待壓力事件。隨著情緒與想法的自由流動·練習讓心事「換個位子坐」·進而拉開與壓力的距離·在筆尖下為心靈創造平靜的好空間。	6人	https://forms.gle/oMGgwRfc7dXHDQyn8
3月29日	日	16:00-17:00	心理影片觀賞	透過正確情緒應對影片教學·帶您走出家庭情緒戰場·重返理性草原	5-6人	現場報名
3月30日	一	16:00-18:00	KHTP 動態屋樹人體驗	請成員繪製 KHTP·並透過團體施測編碼解析來了解自己的內在意識	6人	https://forms.gle/N6qyvKQRXVsNQxE1A
3月31日	二	16:00-17:00	好心情知識王挑戰活動	透過心理健康有獎問答·增進民眾相關知能並提升自我照顧能力	不限人數	現場報名