

桃園市生命線協會

115年度桃園市志工與助人工作者 心理關懷服務計畫 申請辦法

1、緣起與動機：

「活水人生」是本會與應柴秀珍女士紀念基金會合作，推動志工心理關懷服務計畫。助人工作者與志工在服務過程常會面臨許多的挫折與創傷。因此桃園市生命線協會計畫於桃園市推動志工與助人工作者心理關懷服務計畫，以提供相關機構申請辦理免費心理健康講座與工作坊，期待志工與助人工作者能在助人之餘，也能找到增進活力、提升效能。

2、贊助單位：財團法人應柴秀珍女士紀念基金會

3、辦理單位：社團法人桃園市生命線協會

4、申請內容：

- (1) 申請對象：各級機關團體、學校、組織社團等。
- (2) 活動參與對象：符合該申請機構之志工與助人工作身份者。
- (3) 申請項目：
 1. 心理健康講座：課程為2小時，由1位專業講師授課並與學員互動。
 2. 心理健康工作坊：課程為3小時或6小時，由1至2位專業人員帶領學員。
- (4) 人數限制：
 1. 講座參與人數達20人以上方可申請。
 2. 工作坊參與人數達12人以上方可申請。
- (5) 內容主題：
 1. 身心健康：睡眠調適、紓壓放鬆、情緒調適、健康管理、營養飲食等。
 2. 生涯規劃：自我認識、生命故事的探索、人格特質探索、生涯探索、退休計畫等。
 3. 人際溝通與學習：談話技巧、同理心訓練、兩性關係等。
 4. 家庭關係：夫妻、親子與婆媳關係經營與技巧、感情觀探索等。
 5. 情緒管理：悲傷輔導、壓力管理、情緒覺察等。

5、申請方式：

- (1) 由各級機關團體、學校、組織社團等提出申請，並註記預定辦理之相關資訊。
- (2) 請填寫線上申請表單，或將紙本申請表(如附件)及相關資料mail至本會。
◎電子信箱：taoyuanlifeline@1995line.org.tw
◎線上填寫表單網址：<https://forms.gle/7MsoVkJWW9tmohEG9>

6、注意事項：

- (1) 辦理講座所需之相關硬體設備(如：電腦、麥克風、單槍等)，請申請單位備妥。
- (2) 請配合本單位其他行政作業(如：掛紅布條或製作海報、簽到、拍照、填寫回饋表、前後測等)。

115年度「活水人生」桃園市志工心理關懷服務 心理健康講座申請單

申請單位				
聯絡人			職 稱	
聯絡方式	電 話		手 機	
電子郵件信箱				
單位主要服務業務	(如:老人送餐服務、環境清潔...)			
預計課程時間長度 (以2小時為準)				
預定講座主題 (請擇一)	☐ 志工身心健康 ☐ 志工生涯規劃 ☐ 人際溝通與學習 ☐ 家庭關係			
預定辦理日期/時段 (2-11月)	日 期		時 段	(平日/假日、上午/下午、2小時)
辦理地點				
場地設備	☐ 電腦(☐ 可 ☐ 否 讀影音檔) ☐ 麥克風 ☐ 講師停車位 ☐ 單槍 ☐ 簡報筆 ☐ 喇叭 ☐ 其他_____			
是否曾經申請過？	☐ 是 ☐ 否 說明:			
預定參加對象/人數	對 象		人 數	

注意事項：

1. 每場次預計參與人數需達20人以上。
2. 本會將依申請先後順序、申請對象之總量及是否曾經申請過等條件審核。每單位以1場次為限。
3. 若申請單位原訂辦理時間及主題因故異動，請於事前2個禮拜通知本會，未能於時間內提出，本會保有調整或取消資格之權利。
4. 辦理講座所需之相關硬體設備(如：電腦、麥克風、單槍等)，請申請單位備妥。
5. 請配合本單位其他行政作業(如簽到、拍照、填寫回饋表、前後測等)。若有任何疑問，請洽桃園市生命線協會 (03)301-1021。

115年度「活水人生」桃園市志工心理關懷服務 心理健康工作坊申請單

申請單位				
聯絡人			職 稱	
聯絡方式	電 話		手 機	
電子郵件信箱				
單位主要服務業務	(如:老人送餐服務、環境清潔...)			
預計課程時間長度				
預定講座主題 (請擇一)	☐ 自我探索與生涯規劃 ☐ 人際溝通與關係促進 ☐ 志工身心健康 ☐ 志工家庭關係 ☐ 情緒調適與壓力管理			
預定辦理日期/時段 (2-11月)	日 期		時 段	(建議以上午、下午各3小時為準)
辦理地點				
場地設備	☐ 電腦(☐ 可 ☐ 否 讀影音檔) ☐ 麥克風 ☐ 講師停車位 ☐ 單槍 ☐ 簡報筆 ☐ 喇叭 ☐ 其他_____			
是否曾經申請過？	☐ 是 ☐ 否 說明:			
預定參加對象/人數	對 象		人 數	

注意事項：

1. 每場次預計參與人數需達12人以上。
2. 本會將依申請先後順序、申請對象之總量及是否曾經申請過等條件審核。每單位以1場次為限。
3. 若申請單位原訂辦理時間及主題因故異動，請於事前2個禮拜通知本會，未能於時間內提出，本會保有調整或取消資格之權利。
4. 辦理講座所需之相關硬體設備(如：電腦、麥克風、單槍等)，請申請單位備妥。
6. 請配合本單位其他行政作業(如簽到、拍照、填寫回饋表、前後測等)。若有任何疑問，請洽桃園市生命線協會 (03)301-1021。



活水人生

桃園助人工作者與志工心理關懷服務計畫

機構申請免費講座及工作坊



贊助單位

財團法人應柴秀珍女士紀念基金會

申請對象

桃園各級機關團體、學校、社團組織等

參與對象

符合各申請機構之助人工作者、志工

申請項目

講座：2小時課程(20人以上)

工作坊：3或6小時課程(12人以上)

申請主題

生涯規劃

自我認識
人格特質探索
退休計畫

人際溝通與學習

談話技巧
兩性關係
同理心訓練

情緒管理

悲傷輔導
壓力管理
情緒覺察

身心健康

睡眠、情緒調適
健康管理
營養飲食

家庭關係

感情觀探索
夫妻、親子與婆媳關係
經營與技巧

申請方式

機構申請場

<https://forms.gle/7MsoVkWWW9tmohEG9>



免費心理諮詢

<https://forms.gle/MoJj879AJh3SiZpB8>



歡迎洽詢"桃園市生命線協會-活水計畫"

✉ taoyuanlifeline@1995line.org.tw ☎ (03)301-1021

