

那瑪夏區原住民心理健康促進計畫-  
旗濃教會心理健康促進宣導

主題：心理健康衛生宣導

日期：107年07月29日(星期日) 10:00-11:00

地點：旗濃教會

議程表：

| 時間          | 活動/內容    | 主持人   |
|-------------|----------|-------|
| 10:00-10:50 | 心理健康衛生宣導 | 魏連溢牧師 |
| 10:50-11:00 | 問題討論     | 魏連溢牧師 |
| 11:00~~~~~  | 結束       |       |

活動照片：



# 那瑪夏區原住民心理健康促進計畫 -民生教會心理健康促進宣導

主 題：心理健康衛生宣導  
日 期：107年07月29日(星期日) 10:00-11:00

| 時間          | 活動/內容     | 主持人         |
|-------------|-----------|-------------|
| 10:00-10:50 | 心理健康衛生宣導  | 江慧敏傳道       |
| 10:50-11:00 | 問題討論及填寫問卷 | 江慧敏傳道/吳慧倫助理 |
| 11:00~~~~   | 結束        |             |

活動照片：





宣導主題：心理健康衛生宣導

日期/時間：107年07月29日(星期日)/ 10:00-11:00

地點：民生教會

對象/人數：一般社區民眾/120人

講師：江慧敏傳道

宣導內容：

主題：感恩的心

每一天的生活中都會經歷不同的人事物，但無論遇到任何環境，都要存著感恩且喜樂的心，一個好的環境和正確健康的價值觀是很重要的態度，不但可以保持和促進心理健康、維持正常狀態，還能防止心理失常和疾病，以保護個體生命維持和諧健康的心理。

我們常說人與人相處之間，要胸懷感恩之心，然而當今的社會似乎愈來愈缺乏這份純善的力量，也因為生活的步調愈來愈緊湊，大家經常是生活在高壓力的環境中，而壓力往往來自我們對事情的觀感，而非事情的本身；所以如果無法紓解壓力，長期下來會使身心失去應有的協調。

例如有時候我們有情緒時，我們仍可以保有感恩的心，而最簡單的方法就可以以「謝謝」兩個字表達感恩最直接、最簡單的方式。用「謝謝」來感恩我們周遭的人、事、物，每天早晨眼睛一睜開，刷牙、洗臉、照鏡子時，就先對自己說「謝謝」，吃飯前停留一秒鐘說「謝謝」，到晚上睡前的最後一個念頭還是「謝謝」，也別忘了感謝自己的身體、感謝每一個細胞，常常對自己的細胞說「謝謝」，細胞會更圓潤、更健康。

當一個人的念頭充滿了體諒、憐憫、關懷、感恩和愛時，他的身心會是在一個相當和諧的狀態，這是一個完全有益於身心健康的狀態，他對自己、家人、環境、社會都有不同的、全新的看法，常懷感謝之心，秉持施比受更有福的精神，與人為善，面對人際間的一些過錯與瑕疵時，以寬容、寬恕的態度包容，

紓解壓力最主要的方法不是去減少造成壓力的事務，而是改變我們的認知，一定要用感恩的念頭來面對它。我們不能改變生命中發生的事務，但我們可以用正面的角度來審視事情。當我們保持感恩的念頭，用更寬闊的角度看待生命，生活中的大小危機都是可以克服的。所以首先要從心念的轉變開始。一切從心出發！一個人只要有感恩的心，身體的每個細胞都是能感覺到的。