

## 心理健康促進計畫-

### 107.10.25 樂活心舞動系列課程-何謂心理健康?

在大愛永久屋活水教會正式開始了樂活心舞動課程，前面 30 分，先了解何謂心理健康？並運用影片 WHO 拍製動畫我有一隻黑狗生動去了解心理疾病，並且以海報討論什麼是幸福感，相互討論生命中幸福快樂的事情！在 19:30-20:30 大家一起來跳舞，活動身心，大家的學習能力很棒，很快就上手了，看不出來是第一次跳舞。



#### 想想看

1. 一生當中最令您覺得幸福、快樂、高興的生命故事？
2. 如何才能讓自己成為一個幸福快樂的人？

#### 報告大綱

何謂心理健康？

什麼是幸福感？

相關資源介紹

#### 沒有心理健康，就不算真正健康

- 世界衛生組織（WHO）的定義，心理健康包括「主觀的幸福感、感覺到個人的效能、自主性、和其他人的互動、可以實現個人在智能及情感上的潛力等。」

什麼是心理健康？



## 「心理健康」的狀態

1. 發展成熟的智慧能力
2. 人際關係有良好的接觸
3. 在情緒上能保持平衡與和諧
4. 樂觀與信任的生活態度
5. 行為表現能適應社會生活的要求
6. 發展獨立自主的個性與發揮個人潛在的能力。

## 「心理健康」如何做?

1. 心理關懷與支持
2. 找回熟悉的生活路徑
3. 花些時間心理調適
4. 先設置小，可實現的目標
5. 吃得好，並得到一些鍛鍊
6. 保證睡眠充足
7. 簡單的接觸，找回舒適心情
8. 做一些事，可以產生積極正向力量
9. 找個空間給自己休息
10. 需要注意的PTSD症狀

## 幸福感

### 什麼是幸福感?

1. **自主性**：自我決定、獨立；從一定程度上看能夠克服社會壓力去思考和行為；能夠對個人的行為進行自我調整；能夠依據自己的標準對自我加以判斷。
2. **環境駕馭**：具有駕馭環境的意識並能夠很好地駕馭環境；對複雜的環境和外部活動能夠加以控制；能夠有效地利用環境所提供的各種機遇；能夠選擇和創造與個人價值和需要相適應的環境條件。
3. **個人成長**：具備一種不斷發展的意識；認為自我處於不斷成長與提高的過程中；喜歡嘗試新事物；希望實現自身的潛能；能夠看到自身隨時間推移而出現的進步；希望自身在知識和效能方面有新的提高。
4. **積極的人際關係**：擁有融洽、真誠的人際關係；關心他人的福利；擁有心心相印、緊密無間的朋友關係；能夠相互理解、互諒互讓。
5. **生活目的**：有生活目標和方向感；能夠感受到當前和以往生活的意義；對人生持有信念。
6. **自我接受**：對自我持有肯定的態度；承認和容忍自身在很多方面的優缺點；對過去的生活持肯定的態度。

## 我有一隻黑狗，它的名字叫憂鬱



## 與黑狗一起生活



## 2018那瑪夏心理健康促進粉絲專業



## 10門心課程簡介

1. 職場適應與減壓
2. 家庭觀關係與親密關係
3. 成功老化的身心健康
4. 兒童與青少年的心理健康
5. 從創傷成長
6. 有精神狀況，也能有尊嚴生活
7. 個體心理學素質之正向心理學與幸福人生
8. 多元親職角色面面觀
9. 中老年心理危機與轉化
10. 慢性疾病之心理照護