

114 年度花蓮縣身心健康及成癮防治所

讓心穩下來-青壯世代心理健康講座計畫

一、 依據：

114 年度「15-45 歲青壯世代心理健康支持方案」

二、 目的：

青壯年階段正處於人生承擔多重角色與責任的關鍵期，常面臨來自學業、職場、人際、家庭及數位生活等多元壓力，若未能及早察覺與妥善調適，長期下來恐引發心理健康問題。為提升 15 至 45 歲青壯世代對心理健康議題的認識與重視，強化其自我心理照顧意識與情緒調適能力，故辦理多場心理健康講座，協助民眾培養正向態度與思考轉念的能力，強化其心理韌性與自我調節力，促進整體心理健康。

三、 主辦單位：花蓮縣衛生局、花蓮縣身心健康及成癮防治所

協辦單位：花蓮縣 114 年「15-45 歲青壯世代心理健康支持方案」合作機構、花蓮縣心理衛生中心合作心理師

四、 實施對象：

本縣縣民，年齡涵蓋 15 至 45 歲之青壯世代族群。

五、 講座辦理期間：

(一)即日起至 114 年 10 月 30 日止，本活動依申請先後順序受理，場次額滿或經費用罄即不再接受申請。

(二)每個申請單位以 2 次為原則，主辦單位可視情況調整之。

六、 辦理方式：

(一)活動形式：心理健康講座，每節 50 分鐘。

(二)預計場次：25 場，每場上限 2 節，預計辦理 50 節。

(三)申請單位：負責活動相關規劃等作業，並協助製作活動相關效益表表單回傳。

(四)每場次人數：至少需 20 位報名者

(五)場地：由申請單位自行規劃 (建議學校、職場等)，因經費有限故不支用場地費。

七、 活動經費：

(一)經審核通過後辦理，活動相關部份經費由本所支應。(含講師費—2,000 元/節、跨鄉鎮交通費支出)。

(二)經費核銷，請檢附核銷公文、入帳存摺影本、領據及活動效益表(附表 1-5)。

八、 若您所屬單位有意願辦理，請自下列表單填寫相關資料

<https://forms.gle/VeGf4Z6QzpPrFRTg7>，或聯絡 03-

8351885#318 吳小姐。

講師費領據

附表 1

裝										訂										線									
花蓮縣身心健康及成癮防治所憑證黏貼用紙																													
112年11月1日修訂																													
月 日付款憑單 號，支出傳票 號																													
憑 證 編 號			科 目			名 稱			金 額			用 途			說 明														
第 號			業務計畫			代辦經費						114年 月 日心理健康課程-講師費																	
			工作計畫			114年15-45歲青壯世代心理健康支持方案																							
			用途別			業務費																							
經 辦 人			業 務 主 管			出 納 (所 得 登 記)			會 計			機 關 長 官																	
驗 收 (證 明) 人						所得代號：																							
憑 證 黏 貼 線																													
花蓮縣身心健康及成癮防治所辦理114年度「15-45歲青壯世代心理健康支持方案」心理健康課程講師鐘點費															領據日期： 年 月 日														
編 號	講 師 姓 名		任 職 單 位			授課時數	每小時金額	應領金額	代扣所得稅	實領金額	簽章(備註)																		
身 分 證 字 號																													
總 計										-	-	-	附課程表																
1																													
			戶籍住址																										
2																													
			戶籍住址																										
3																													
			戶籍住址																										
4																													
			戶籍住址																										
金 額		計新台幣 元整																											
用 途 說 明		本案業經 年 月 日字第 簽核																											

交通費領據

附表 2

裝										訂										線										
花蓮縣身心健康及成癮防治所憑證黏貼用紙																														
112年11月1日修訂																														
月 日付款憑單 號，支出傳票 號																														
簽 證 編 號		科 目		名 稱		金 額		用 途		說 明																				
第 號		業務及工作計畫		代辦經費				114年 月 日心理健康課程-交通費																						
		分支計畫		114年15-45歲青壯世代心理健康支持方案																										
		用 途 別		業務費																										
經 辦 人		業 務 主 管		出 納		會 計		機 關 長 官																						
憑 證 黏 貼 線																														
花蓮縣身心健康及成癮防治所辦理114年度「15-45歲青壯世代心理健康支持方案」心理健康課程交通費領據																									年		月		日	
編 號	講師姓名		任職單位		交通費					住宿費	合計	簽 章 (備 註)																		
	身分證字號	火車			飛機	汽車	高鐵	捷運																						
總 計																														
1																														
	戶籍 住址																													
2																														
	戶籍 住址																													
摘要		本案業經 年 月 日字第 簽核																												
金額		計新台幣 元整																												

114 年度「15-45 歲青壯世代心理健康支持方案」

附表 3

讓心穩下來：青壯世代心理健康講座簽到單

日期：

時間：

地點：

主題：

項次	簽到	項次	簽到
1		1 1	
2		1 2	
3		1 3	
4		1 4	
5		1 5	
6		1 6	
7		1 7	
8		1 8	
9		1 9	
1 0		2 0	

114 年度「15-45 歲青壯世代心理健康支持方案」

附表 4

讓心穩下來：青壯世代心理健康講座滿意度調查表

性別： ☐ 生理男 ☐ 生理女					
年齡：					
	不滿意	滿意	普通	很滿意	非常滿意
課程整體內容規劃					
課程對自身是否有幫助					
講師的教學表達與專業度					
其他建議或回饋					

114 年度「15-45 歲青壯世代心理健康支持方案」

附表 5

讓心穩下來：青壯世代心理健康講座成果表

日期		講座主題	
時間		參與對象	☐ 國三生 ☐ 高中 ☐ 大學 ☐ 職場 ☐ 其他_____
地點		參與人數	
活動照片			
說明：		說明：	
說明：		說明：	