

115年臺南市社區心理衛生中心 《療癒不孤單：一起談心與新》講座

1、活動緣起

關廟心衛中心於114年辦理《心靈對話：陪你聊傷、療癒自己》講座，引用心理健康書籍的內容，邀請書籍作者分享陪伴技巧、自殺去汙名化、自殺守門人等重要概念，分享自殺去汙名化、自殺守門人及陪伴技巧等議題，吸引逾80人參與，整體回饋良好，且約7成參與民眾建議增加人際關係與自我調適相關主題，顯示民眾對心理健康知能具高度需求。

爰此，以「人際關係」、「自我調適」為主軸，辦理心理健康講座，帶給民眾自殺去汙名化觀念，瞭解談論自殺並不可怕，更期待藉以推廣社區心理衛生中心，及相關可使用的資源。本次以書籍《你以為你在談戀愛，其實你在越級打怪：戀上病態人格者的自救與療癒之路》為媒介，作者為自殺防治專業人員，書寫經歷家庭、愛情等人際互動上的挫折，過程中的自我懷疑、自我覺察、求助、住院，復原等歷程。

「自殺者並非是想要結束生命，而是結束事件帶來的痛苦」這是現階段我們所瞭解到的自殺者其中一個面向。該作者的遭遇與大多在苦難之中的民眾無異，一部份期許藉由作者的經歷分享，能讓身處混沌之中的人們產生共感，也期待能鼓勵大眾更願意開口談論自殺、進一步理解自殺背後的成因多元，對於精神疾病個案能抱持更多的關懷包容。

2、活動時間：

115年7月26日(星期日)下午13:30時至下午16:30時。

3、活動對象：

對此議題感興趣之社區民眾，至多50名。

4、報名方式：採事前網路報名

<https://www.beclass.com/rid=305269b69fc08eade56c> 及若有剩餘名額將開放現場報名。

5、活動地點：

臺南市東區裕文圖書館二樓多功能教室。(臺南市東區裕信路237號)

6、主辦單位：臺南市關廟區社區心理衛生中心。

7、活動流程：

時間	活動內容	主持人/主講人
12:00-13:30	場佈	
13:30-13:50	簽到	呂沛樺 心輔員
13:50-14:00	長官致詞、大合照	心理健康科 陳月英科長
14:00-16:00	講座時間，內容包含： 1. 在關係中的自我覺察 2. 求助的歷程分享 3. 自殺防治宣導 4. 問與答	森女慈慈
16:00-16:10	介紹心衛中心、介紹相關資源	呂沛樺 心輔員
16:10-16:30	滿意度調查、BSRS 量表測量	呂沛樺 心輔員
16:30	歸復	
16:30-17:00	場復	

8、講師簡介：森女慈慈

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士，現為台大博士後研究員，發展繁體中文版《簡式暗黑四特質量表》，致力於自殺領域相關研究，且為《你以為你在談戀愛，其實你在越級打怪：戀上病態人格者的自救與療癒之路》作者。

9、承辦窗口：

臺南市衛生局關廟心衛中心，呂心輔員沛樺。

電話：(06)595-5525#318。

Email：b00187@tncghb.gov.tw。

10、參考資料：

書籍介紹《你以為你在談戀愛，其實你在越級打怪：戀上病態人格者的自救與療癒之路》

內容介紹：

森女慈慈寫下自己的故事，不只是述說一段渣戀，更是現代女性走過病態關係、深入自剖、重拾生命主權的成長紀實。她深深覺醒：讓彼此分不開的，不是渣男嘴裡的愛，而是自己心裡的缺；我們無法改變別人，唯有洞察自己、健全自身，才能盼望幸福。

慈慈同時身為教育心理學博士與病態人格愛情中的受害人，提供了罕有人及的獨到視角，幫助受困的男女看穿渣戀的伎倆，認識關係中的自己，重拾受損的生命力，進而重新擁抱愛。

出處：

<https://www.psygarden.com.tw/book.php?func=visit&bookid=MjAyNTAxMTYxNTE1NTg=>