

守護心靈·健康同行 心理健康宣導講座圓滿完成

為提升身心障礙者及家庭照顧者對心理健康議題之重視，本會於115年5月9日上午，假苗栗縣心理健康中心4樓會議室辦理「守護心靈·健康同行」心理健康宣導講座，共有32位身心障礙者、家屬、照顧服務人員及民眾熱情參與。

本次活動特別邀請中原大學心理系碩士、具多年諮商輔導經驗的吳學治心理師擔任講師，以「照顧壓力與情緒覺察」及「壓力調適與紓壓技巧」為主題，透過生活化案例分享與互動交流，帶領參與者認識心理健康的重要性，學習如何面對壓力、調適情緒及建立自我照顧觀念。

活動過程中，有許多家屬表示，平日長期承擔照顧責任，較少有機會關注自身情緒與心理需求，透過本次講座不僅獲得實用的心理調適方法，也感受到彼此支持與陪伴的重要性。

依據活動滿意度回饋，多數參與者對講座內容、講師授課及活動安排皆給予高度肯定，認為課程內容貼近生活且具實用性，對於提升心理健康知能及情緒管理能力深具助益。

本會未來也將持續規劃相關心理支持與家庭照顧課

程，陪伴身心障礙者及其家庭建立更健康、正向的生活力量，共同營造友善與溫暖的支持環境。

