

心理健康促進週-攤位介紹

① 電影「心」世界

你知道嗎？

看電影不僅是一種休閒娛樂，
也能活出「心」世界！

② 從心掌握壓力~紓壓球手作

透過自製紓壓球，自我覺察
也排解壓力，歡迎與我們一起
製作你的療癒小物！

③ 抱歉了同鞋， 但你真的需要J個酷東西

生活壓力是否壓的你咩嘆了呢？
只要填問卷，即可測得心理健康狀態！
輕鬆填，專業分析，還可抽冰卷！
我們與心理健康的距離，等你來探索！

④ 億chill放鬆bar

透過快速呼吸引起參與者身體的緊張感，藉由引導讓參與者進行放鬆練習，近一步讓參與者比較緊張與放鬆間的差異及了解放鬆的技巧。

⑤ 轉個彎就看見自己的♥

操作桌遊活動，找尋自己的開心，
轉移不開心注意。
介紹認識遠離憂鬱的食物，
及相關心理諮詢轉介訊息。

⑥ 好好愛自己，反正沒人愛你

「標籤」讓生活方便，然而
這些分類無法詮釋我們的生命，
請記得好好愛自己。

⑦ 喝酒臉紅紅~ 酒精不耐症衛教宣導

喝酒會臉紅的人，一點都不適合喝酒。
想知道自己是否有酒精不耐症嗎？
可以來TAIES攤位免費檢測看看~

⑧ 從心出發→心健康心幸福

提供男女老少適用的心理健康
絕招，帶大家一起從心出發，
迎接心幸福！

⑨ 身心健康與康家

了解血壓與紓壓。
幫助康家學員社會化。

⑩ 職能療一聊

職能治療專用的手功能測驗，
測測你的手部靈巧度屬於哪一級？
也瞭解這對精神科病人有多重要。