

南投看守所「心理衛生教育宣導講座」活動實錄

一、地點：法務部矯正署南投看守所

二、宗旨：增進本所同仁和收容人心理健康及相關知能。

三、籌備規劃與資源運用：

本所衛生科邀請衛生福利部草屯療養院林佳君心理師蒞所，向收容人及同仁宣導「減壓-心理衛生教育講座」，增進本所收容人及同仁心理健康及相關知能。

四、衛教宣導內容：

1. 壓力是什麼？

壓力是對外在刺激，人所產生心理及生理的反應，會受先天體質、過去經驗而影響，並有主觀的判斷。

2. 壓力的來源：挫折、威脅、衝突。

3. 壓力調適的方法：

(1)調整心態，減低自我壓力，提醒自己「盡力就好了」。

(2)學會欣賞自己，了解自己的優點與特質，接受自己的缺點及能力的極限。

(3)勇敢地表達內心的想法，將自己心中煩惱說出來，壓力便會減輕許多。

(4)適量的運動及正常作息，有助於身心的放鬆。

(5)培養自己的興趣和嗜好，幫助在煩噪或壓力很大時，紓解部份的壓力，喘一口氣。

(6)從飲食中攝取適當的養份，如蛋白質、維他命C、鈣質及維他命B，避免吃過多的碳水化合物飲料及含有大量添加物的食品或含有咖啡因的刺激飲料。

(7)必要時尋求專業人士的幫助，如張老師、生命線或各醫療院所的精神科門診，以儘早發現問題，解決問題。

活動剪影

