



活動名稱：淺談自殺防治與壓力調適

時間：108 年 9 月 24 日、25 日

主辦單位：衛生科

協辦單位：戒護科、人事室

地點：行政大樓簡報室

宣導內容：

1. 透過「自殺防治守門人」與「心流理論」，有效阻止自殺意念，降低自殺率，及認識自己，面對壓力之調適，專注於做事本身的樂趣而產生愉悅感。
2. 有效運用適合自己壓力釋放與調適的方法，保持愉悅的心情面對勤務與維持良好人際關係。

場次：2 場次／參加人數：共計 85 名。