

## 2025 年臺南市「心理健康月-微笑樂活嘉年華」活動計畫

- 一、活動主旨：「沒有心理健康就沒有健康」。生活充滿各式各樣的壓力：環境的複雜與多變、人際的疏離與淡薄、職場競爭與瞬變、疾病造成失能等等。憂鬱症是世界衛生組織(WHO)列為 21 世紀人類的三大疾病之一，更是失能疾病第一名。9 月 10 日為「世界自殺防治日」、10 月 10 日為「世界心理健康日」，本市相當重視市民健康因而將每年 9 月 10 月至 10 月 10 日期間為本市「心理健康月」，本局於「心理健康月」將透過一系列心理健康促進宣導與活動，倡議市民朋友一起來關注心理健康，透過各式通路進行心理健康宣導，培養健康促進生活型態，關心自己也關心周遭親友，提升其對生命危機的辨識與資源應用轉介，進而達到憂鬱症防治及自殺防治之目標。
- 二、主辦單位：臺南市政府、臺南市政府衛生局、臺南市鹽水區社區心理衛生中心、臺南登山協會
- 三、辦理時間：114 年 9 月 27 日(星期六)上午 8 時 00 分至 12 時 10 分。
- 四、報到地點：曾文市政願景園區致遠樓前廣場(臺南市麻豆區 168 號)
- 五、活動對象：本市市民。
- 六、參加人數：預估 1,000 名。
- 七、預期效益：營造一個有快樂、有健康、有親情的環境，藉由互動活動的參與，保持心理健康，化壓力為助力，也透過活動、互相參與與支持，活絡地方情感帶動地方民眾參與運動促進民眾心理健康，並提供心情溫度計檢測及滿意度問卷填寫。

## 八、活動行程：

| 時間          | 節目名稱                                     | 主辦/表演單位                                      |
|-------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 08:00-08:30 | 報到集合<br>曾文市政願景園區致遠樓前廣場<br>(臺南市麻豆區 168 號) | 臺南市政府衛生局<br>大臺南登山協會                          |
| 08:30-08:50 | 樂活健康操                                    | 鹽水區社區心理衛生中心                                  |
| 08:50-09:00 | 長官致詞                                     | 臺南市政府黃偉哲市長<br>臺南市政府衛生局李翠鳳局長<br>大臺南登山協會邱至榮理事長 |
| 09:00-09:10 | 心理健康韌性~微笑樂活宣導儀式                          |                                              |
| 09:10-09:20 | 愛你好心情~曾文健走行起跑<br>~鳴笛儀式                   |                                              |
| 09:20-09:35 | 精心呵護~薩克斯風及對唱表演                           | 麻豆區淳和社區精復機構                                  |
| 09:35-09:45 | 有獎問答互動時間<br>及摸彩大放送(一)                    | 臺南市政府衛生局                                     |
| 09:45-10:00 | 舞蹈精彩人生                                   | 臺南市樂齡學習示範中心                                  |
| 10:10-10:20 | 有獎問答互動時間<br>及摸彩大放送(二)                    | 臺南市政府衛生局                                     |
| 10:20-10:35 | 樂團音樂演唱                                   | 跟不上樂團                                        |
| 10:35-10:45 | 有獎問答互動時間<br>及摸彩大放送(三)                    | 臺南市政府衛生局                                     |
| 10:45-11:00 | 抒壓&音樂二重奏                                 | 跟不上樂團                                        |
| 11:00-11:10 | 有獎問答互動時間<br>及摸彩大放送(四)                    | 臺南市政府衛生局                                     |
| 11:10-11:25 | 樂活心魔術~快樂心奇蹟                              | 美吉克魔幻藝術                                      |
| 11:25-11:35 | 有獎問答互動時間<br>及摸彩大放送(五)                    | 臺南市政府衛生局                                     |
| 11:35~12:10 | 填寫問卷、摸彩大放送(大獎沉甕底)                        |                                              |
| 12:10       | 賦歸                                       |                                              |

## 十一、活動內容：

每過 1 關即可蓋 1 枚戳章，集滿 10 個戳章，即可獲得精美禮品一份，並以整個活動衛教宣導主題，進行互動性與知識性之有獎徵答活動，以符合心理健康月及各局處業務需求，設計活動攤位，提升社會大眾建立正確的健康觀念。