

320 幸福人學院國際幸福日：「植幸福、倡幸福」

一、活動緣起

響應聯合國頒定 320 國際幸福日，在春分晝夜平分這一天，倡議公平、平衡與包容的幸福元素，作為永續經濟社會發展的幸福支持點。

幸福快樂是人們衷心盼望的追求，然而您怎樣才能感到幸福快樂？許多人汲汲營營追求功成名就並不能感到幸福快樂，似乎有比這更能讓人心感受到幸福快樂的事；聯合國大會決議 2013 年起每年 3 月 20 日是「國際幸福日」(International Day of Happiness) 舉辦各種活動倡議「追求幸福是人類的一項基本目標」，透過國際幸福日「讓我們加強包容各方面可持續人類發展的承諾，重申助人的許諾為公眾謀福利，並成為善心之人去互助建設想要的幸福未來」(華人百科，2016)。因此幸福學重新成為現代人追求圓滿人生的心理健康修為，正是幸福人學院發展的核心。

幸福人學院呼應國際幸福日推出幸福月活動，先發表「幸福小書」導讀：(一)國際幸福日的由來與倡議，(二)世界幸福報告中的臺灣，(三)臺灣美好生活指數與幸福城市，(四)心理健康 BMI 幸福心指標；以彰顯結合幸福人學院心理健康 BMI 核心價值(B=Be-friends 友善助人、M=Mindfulness 正念安心、I=Identity 價值意義)。邀請產官學各界人士寫下心中幸福定義作為幸福宣言，來植幸福、倡幸福，鼓勵現代人注重心理健康來正視身心均衡發展的養心/養生運動重要性，為幸福人學院三系合力推出幸福月系列活動拉開序幕。

二、活動時間：106 年 3 月 20 日(一) 14:30-17:00

三、活動地點：國立臺北護理健康大學 樂育樓中庭「幸福起點廣場」
(臺北市北投區明德路 365 號)

四、活動程序

時程	320 國際幸福日慶典	主講者/主持人
14:30-15:00	等待幸福的序曲～ 報到暨幸福海報展	
	開幕：鳳凰樹下幸福人音樂廣場倡幸福	
15:00-15:10	幸福小書導讀： 「國際幸福日的由來與倡議」 「世界幸福報告中的臺灣」、 「臺灣美好生活指數與幸福城市」 「心理健康 BMI 幸福心指標」	幸福人學院 李玉嬋院長 暨幸福研究小組

15:10- 16:00	各界幸福宣言：「我的幸福哪裡來」	<ul style="list-style-type: none"> ● 衛生福利部心理及口腔健康司 謹立中 司長 ● 謝楠楨 校長 ● 社團法人臺灣圓緣慈善推廣協會 創辦人 湯發鉅博士 ● 蔣萬安、林岱樺、李彥秀立委 ● 吳育仁、許忠信、楊玉欣前立委 ● 良機集團 張廣博 董事長
	演唱幸福組曲	同心合唱團
16:00- 16:40	植幸福活動：幸福戳戳樂 戳取幸福方格，領取幸福驚喜	馬偕醫學院 林一真教授 暨心理諮商中心主任
16:40- 17:00	癒心鄉導覽與自由參觀	生死與健康心理諮商系曾煥棠主任、黃 傳永助理教授

幸福月(3/20-4/20)系列活動預告		
3/20-3/24	樂終:生諮週系列活動	生死與健康心理諮商系 曾煥棠 主任
3/27-3/31	樂活:運保系系列活動	運動保健系 彭雪英 主任
4/1-4/7	樂學:幼保系系列活動	嬰幼兒保育系 黃馨慧 主任

六、指導單位

行政院衛生福利部 心理與口腔健康司

七、主辦單位

國立臺北護理健康大學 人類發展與健康學院(幸福人學院)

嬰幼兒保育系、運動保健系、生死與健康心理諮商系

八、協辦單位

社團法人臺灣圓緣慈善推廣協會

社團法人臺灣諮商心理學會

九、活動聯絡

國立臺北護理健康大學 人類發展與健康學院 連曼君

電話：02-2822-7101 #7001 電子信箱：edoca30hdh@ntunhs.edu.tw

(敬請回電或回信報名，若有停車需求貴賓請提前告知，謝謝!)



歡迎蒞臨指導！

國立臺北護理健康大學 幸福人學院 祝您幸福！