



照顧者 充電工作坊



- ★參加對象：精神障礙者之家屬/照顧者(免費)!!!
- ★團體帶領者：陳一蓉 臨床心理師
- ★共8堂，週五晚上七點到九點。
- ★封閉式團體，需報名，額滿為止。

週次	日期(五)	課程主題
第1週	7月17日	相遇 (照顧者的光譜與調色盤)
第2週	7月24日	我的角色原子 (角色原子探索與雕塑)
第3週	7月31日	了解情緒 (情緒、身體、環境)
第4週	8月7日	看到情緒 (覺察自己的情緒與了解他人的情緒)
第5週	8月14日	辨識容納之窗 (覺察辨識自己與他人的容納之窗)
第6週	8月21日	減壓調色盤 (壓力光譜、減壓訣竅擴大容納之窗)
第7週	8月28日	我的充電機 (具象化與製作我的充電機)
第8週	9月4日	照顧者支持聯盟 (建立互惠圈與資源錦囊)

★報名電話：2732-4512 (蔡社工師、顏服務員)

★地點：台北市信義區忠孝東路五段71巷11弄25號【鑫喜教室】



臺北市衛生局委辦「精神病人自立生活支持方案」



廣告



115 年「照顧者充電工作坊」報名表				
姓名 (被照顧者)	☐ 男 ☐ 女	疾病別 (被照顧者)	☐ 思覺失調症 ☐ 重鬱症 ☐ 雙相情緒障礙(躁鬱症) ☐ 其他：	
連絡電話	E-mail：			
通訊地址	()			
被照顧者怎麼稱呼你？ _____ (自行填寫)				
★ ☐ 本人為慢性精神疾病患者之照顧者或家屬。 (請提供被照顧者身心障礙證明影本、或重大傷病資格、精神科看診證明) ★ 個資使用(請勾選同意的項目)： ☐ 收電子報(須留 email)、 ☐ 收協會紙本快訊、 ☐ 收協會紙本會訊 (須留通訊地址)				

★鑫喜文創教室交通方式★

台北市忠孝東路五段 71 巷 11 弄 25 號 (囍家手工西服隔壁)



公車

☆ 【捷運市政府站】仁愛幹線、212、270、600、藍10

☆ 【消防局(忠孝)】仁愛幹線、212、270、600



捷運【市政府站】4號出口左轉進忠孝東路五段71巷直行，看到<想你鮮果>右轉直行，教室在囍家手工西服隔壁。



報名電話：2732-4512 (蔡社工師、顏服務員)

(活動現場：0910-536-606、0965-256-829)

傳真: 2739-3150 電子信箱：heart.life@msa.hinet.net