



生活小飛俠

人際鍛鍊與危機應變力培養團體

- ★參加對象：精神障礙者(免費)
- ★團體帶領者：曾惟靈 社工師/諮商心理師
- ★共10堂，週四早上十點到十二點。
- ★需報名，可中途加入，額滿為止！



115 年日期 (四)	課程主題
8 月 6 日	我們的飛行基地 (團體開始)
8 月 13 日	生活雷達啟動 (困境與情緒覺察)
8 月 20 日	情緒風暴來了
8 月 27 日	問題拆解術
9 月 3 日	如果事情突然發生 (臨場反應與彈性思考)
9 月 10 日	人際互動小劇場
9 月 24 日	求救不是弱
10 月 1 日	金錢與生活危機
10 月 8 日	壓力爆表時 (危機管理)
10 月 15 日	我的飛行工具箱(畢業囉!)

★報名電話：2732-4512 (蔡社工師、顏服務員)

★地點：台北市信義區信安街 162 號【新住民會館信義多功能教室】



臺北市衛生局委辦「精神病人自立生活支持方案」



廣告



115 年「生活小飛俠-甜心團體」報名表				
姓名		☐ 男 ☐ 女	疾病別	☐ 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	()			
參加場次	☐ 全 10 堂(優先) ☐ 場次：_____ (自行填寫)			
★ 必要條件： ☐ 本人為慢性精神疾病患者。 (請提供身心障礙證明影本，或重大傷病資格、精神科看診證明) ★ ☐ 我需要定點集合一同前往活動地點 ★ 個資使用(請勾選同意的項目)：☐ 收心生活協會電子報(須留 email)、 ☐ 收協會紙本服務與活動快訊、☐ 收協會紙本會訊 (須留通訊地址)				

報名電話：2732-4512 (蔡社工師、顏服務員)

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

★地點：台北市信義區信安街 162 號《新住民會館-信義多功能教室》(近-基隆路/和平東路三段路口<六張犁捷運站>；信安街上有-雪坊優格店、21 世紀炸雞、機車行。)

★交通方式★

 **捷運【六張犁站】**
出口右轉，直行
和平東路三段經過<郵局>，
到<安吉耳鼻喉科>(對面是7-11統一超商)，左轉走入<信安街>。



公車

☆【信安街】市民小巴7

☆【捷運六張犁站】18、72、211、
282、292、292副、556、568、680、
685、758、902、902區、和平幹線、
敦化幹線、通勤24

☆基隆路上公車，在[喬治商職]、[福利總處]站下車後往六張犁捷運站方向走。

