

『中崙諮商中心心理諮商關懷服務』 社區心理衛生工作坊及講座報名簡章

壹、緣起及目的：

中崙諮商中心今年度受台北市政府衛生局心理衛生中心委辦「社區心理衛生分區服務方案」旨在提升社區民眾之心理健康。鑑於服務責任區（士林區、北投區、中山區）弱勢關懷及社區民眾之心理健康促進，本中心希望透過一系列相關的講座及工作坊來協助民眾對長者、身心障礙及悲傷情緒議題有更多的認識與了解，以帶動社區民眾共同來關心長者與身心障礙者之心理健康。

貳、主辦單位：臺北市政府衛生局

承辦單位：中崙諮商中心心理諮商所

參、活動內容

一、講座時間、地點及主題內容：

◇參加對象：凡對講座主題內容有興趣者皆可報名

主題	內容	時間	地點	講師
身障者心理工作之 困境與突破	透過講座分享助人者 (家屬、社工、心理 師)在協助身障者的 過程中該如何自處， 及遇到的困難與挑戰	104年09月18日(五) 14:00~16:00	奇岩區民活動中心 (台北市北投區公 館路198號4樓)	張雅雯 諮商心理師
障礙體驗與角色模擬	透過講座讓學員體驗 身障者的溝通方式與 互動技巧	104年09月25日(五) 14:00~16:00	奇岩區民活動中心 (台北市北投區公 館路198號4樓)	李克翰 諮商心理師
「輕鬆樂活、積極老 化」-銀髮族的正向 生活態度	透過講座讓學員了解 銀髮族如何樂觀生 活，並對「老化」抱 持著正向積極的態度	104年10月03日(六) 09:30~11:30	中山公民會館 多功能會議室 (臺北市中山區中 山北路二段128號)	郭振賦 諮商心理師

二、工作坊時間、地點及課程綱要：

◇ 工作坊(1)轉角遇到礙：障礙者工作坊(1 梯次共 3 天)-

透過生命經驗整理及生活技巧學習讓成員重新找到生命的目標與力量

✓ 參加對象：凡對工作坊活動內容有興趣者皆可報名

✓ 時間：104 年 08 月 28 日(五) 09：00~16：30

104 年 09 月 04 日(五) 09：00~16：30

104 年 09 月 11 日(五) 09：00~16：30

✓ 地點：奇岩區民活動中心-台北市北投區公館路 198 號 4 樓

✓ 課程綱要：

活動名稱		活動內容
DAY 1	犀利麻吉	<ul style="list-style-type: none"> ● 藉由簡單活動到成員彼此熟悉進一步進入團體活動的狀態。 ● 透過不斷更換成員的小組接觸活動提高凝聚力，並尋找相同屬性或特質的成員。 ● 成員彼此分享這些屬性和特質對自己的影響，進一步達到對彼此障礙呈現相互瞭解的目的。
	我們的故事	<ul style="list-style-type: none"> ● 藉由團體成員共同創作的過程提升彼此之間的互動，並藉由共同完成編造故事的方式加強凝聚力的提升。 ● 成員在創作與編造故事過程中將開始出現許多障礙與生命歷程相關的議題讓團體成員加以體驗。
DAY 2	助與被助之間	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助者在障礙者的生命歷程中扮演了十分重要的角色，而在彼此互動中也出現了許多的張力，進而產生耗竭。 ● 透過自我敘說與角色扮演的活動觸發彼此了解，同時也藉此了解助與被助之間如何相互支持與同理。
	障礙與優勢	<ul style="list-style-type: none"> ● 身心障礙者如何在他人的眼光中詮釋出較為正向且適當的自我樣貌十分重要，因此本次團體將利用他人的鏡射讓團體成員看見較為正向的自己。 ● 協助成員呈現出自己的優點與正向能量，並且在選擇他人特質的過程中，覺察自己的缺點也許是他人所需要的特質，最終達過程中領導員可引導成員針對面對他人不舒服的眼光或對待時會如何處理或轉念的經驗交流到提高有能感的目的。
DAY 3	壓力釋放	<ul style="list-style-type: none"> ● 介紹壓力形成的方式及影響自身的程序，同時告知簡單且有效的壓力因應模式。 ● 將壓力因應模式分為認知、行為、暗示等類項，說並以幽默化的方式實際演練，以達到簡單且實際可操作目的。 ● 透過身體與肌肉的伸展、按摩與物理運動的方式體驗身體紓壓的經驗，同時更讓障礙者在障礙的限制中獲得新的嘗試。

DAY 3	只溶你口不溶 你手的祝福	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用融化的拐杖糖將障礙外化，使成員學習與適應與障礙共處。 ● 透過同理的操作和轉念的認知改變，讓成員有重新面對困難關係的新思考方式，並希望這樣的經驗能夠延續和擴大到之後的生命經驗當中。 ● 讓參與者能夠在離開團體之前，再一次去經驗之前團體工作過程中的學習，並且覺察自己的改變和成長。
-------	-----------------	---

◇ 工作坊(2)與內在情緒相處：情緒調適工作坊(1 梯次共 3 天)-

探索及覺察情緒並進而處理情緒，最後學習如何調適情緒，並應用於生活中。

- ✓ 時間：104 年 10 月 18 日(日) 09：00~16：30
104 年 10 月 25 日(日) 09：00~16：30
104 年 11 月 01 日(日) 09：00~16：30
- ✓ 地點：台灣文創訓練中心 202 教室-台北市士林區劍潭路 21 號 2 樓
- ✓ 課程綱要：(課綱擬定中，補上後再另行通知)

肆、報名資訊

一、報名時間：

- (1)請於即日起至各講座及工作坊報名截止日前完成線上報名，敬請提早報名。
- (2)報名截止日：報名人數額滿為止。
- (3)人數限制：講座 60 人/工作坊 40 人。

二、報名方式：

- (1)線上報名，報名網址為：<https://goo.gl/lpNwnL>
- (2)來電報名，報名專線：(02)2731-9731 或 0937-842-731
- (3)凡進行線上報名或電話報名即報名完成，本中心將於各講座及工作坊活動前三天傳送活動提醒簡訊，請報名者務必填寫正確電話聯絡方式。
- (4)工作坊為整天課程，參加工作坊者提供午餐餐盒，講座因時間限制，參加講座者未提供餐盒，敬請見諒。

三、聯絡方式：

聯絡單位：中崙諮商中心心理諮商所
聯絡人員：王智瑜先生
聯絡電話：(02)2731-9731 或 0937-842-731

講師資歷

郭振賦 諮商心理師

學歷：國立政治大學心理學系
台北護理健康大學生死教育與輔導所碩士
現任：中崙諮商中心兼任諮商心理師
經歷：社團法人台灣失落關懷與諮商協會
癒心鄉心理諮商中心
台灣青少年醫學暨保健協會

張雅雯 諮商心理師

學歷：淡江大學教育心理與諮商研究所碩士
現任：行政院衛生署國民健康局戒菸專線專任諮詢員/課程講師
中國文化大學兼任心理師
康社力協輔工作室專案心理師
經歷：新北市婦幼成長協會保育(母)人員專業訓練課程講師
新北市衛生局友善校園計畫課程講師
脊髓損傷基金會同儕支持員輔導訓練課程講師
馬偕護理專科學校通識中心及夜間部心理學課程講師
心世代心理諮商所專任心理師
臺北市諮商心理師公會總幹事
淡江大學諮商輔導組兼任諮商心理師
台北市立聯合醫院松德院區精神官能症病房全職實習諮商心理師
台北市立聯合醫院陽明院區身心科兼職實習諮商心理師

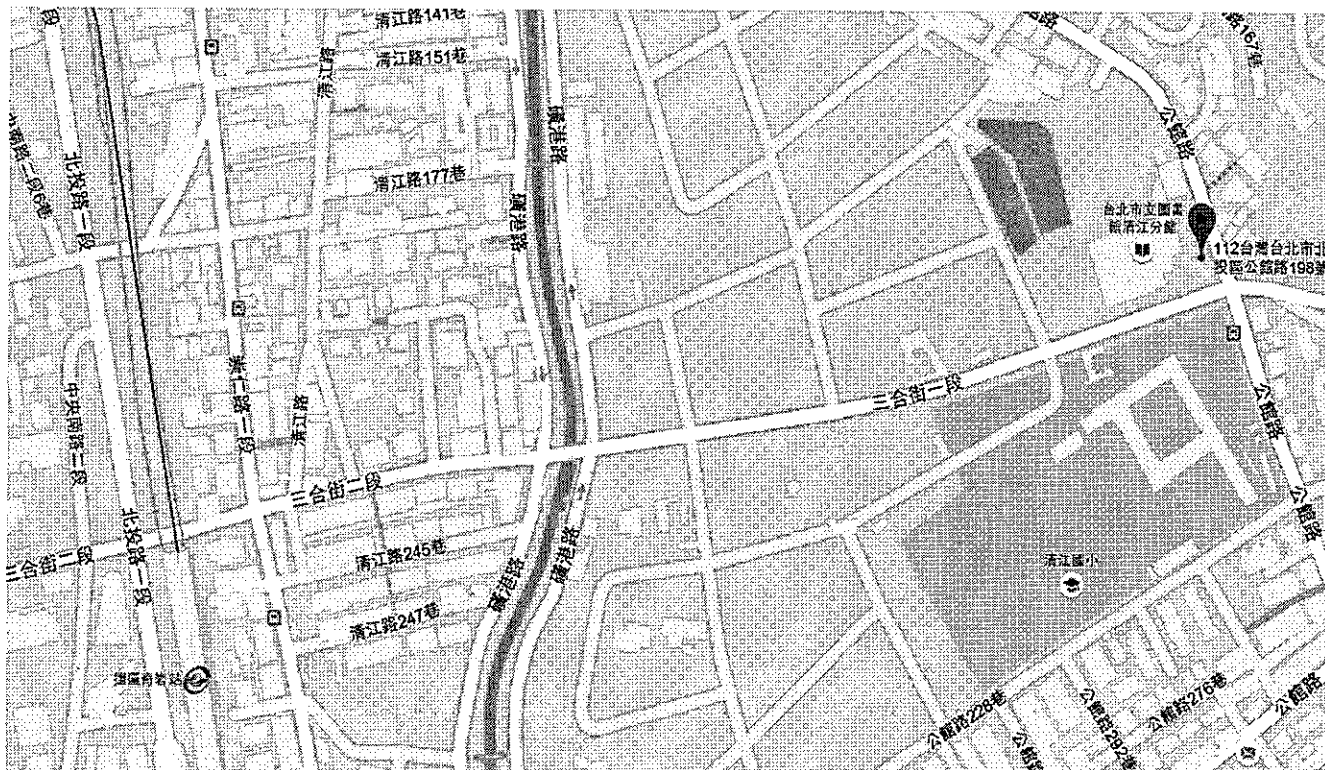
李克翰 諮商心理師

學歷：淡江大學教育心理與諮商研究所碩士
現任：康社力心理工作團隊召集人
世新大學兼任心理師
台北市勞工局身心障礙者職涯輔導諮商心理師
經歷：淡江大學兼任諮商心理師
國立政治大學兼任諮商心理師
康社力協輔工作室心理工作者
淡江大學資源中心輔導老師
桃園縣私立脊髓損傷潛能發展中心諮商心理師
中華民國無障礙發展協會志願輔導員
南區身心障礙大學生走出戶外活動代言

活動場地位置圖

1. 奇岩區民活動中心

台北市北投區公館路 198 號 4 樓



交通資訊

➤ 捷運：

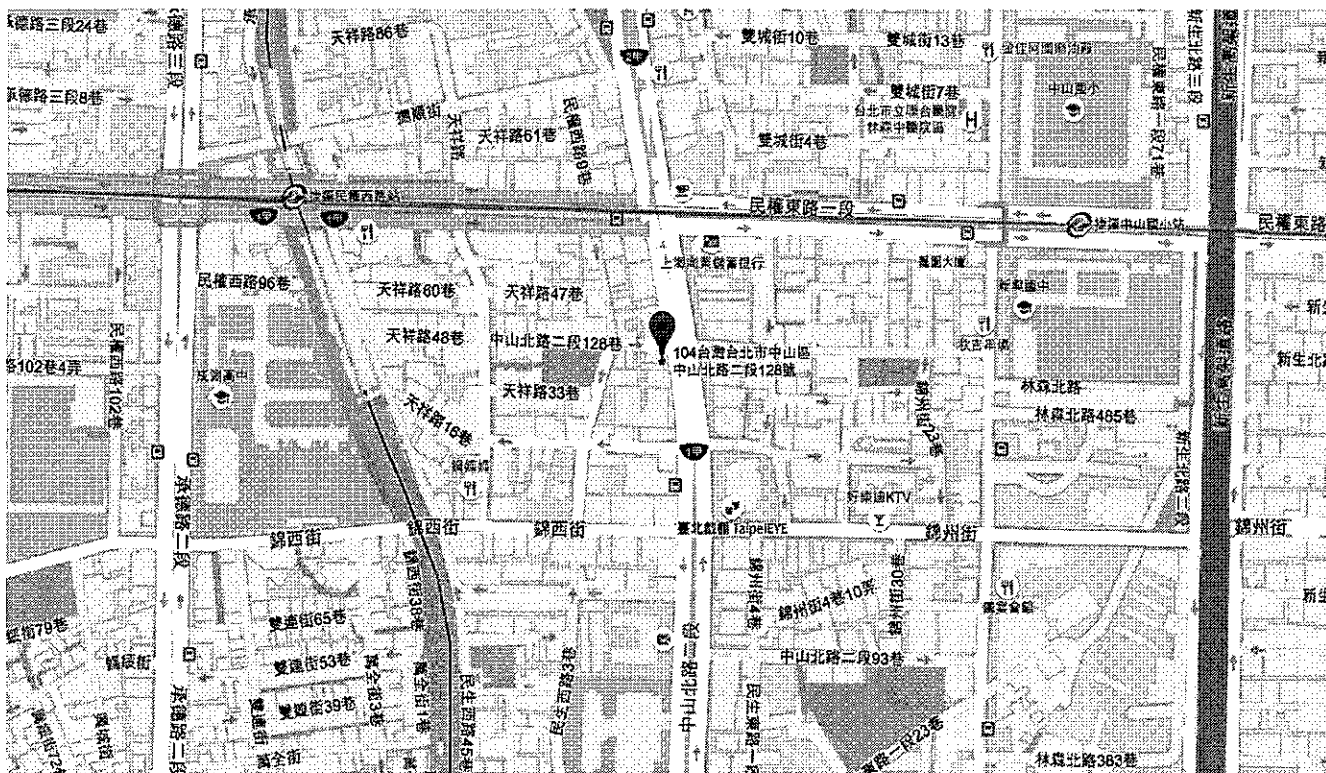
奇岩站(單一出口)

可搭乘淡水信義線下車，於出口沿三合街二段往東行至公館路，步行時間約 10 分鐘，即可見活動地點位於頂好超商旁。

➤ 公車：216(區)、602、小 14、小 21 清江國小站

2. 中山公民會館

臺北市中山區中山北路二段 128 號



交通資訊

➤ 捷運：

民權西路站(出口 4)

可搭乘淡水信義線、中和新蘆線下車，於出口沿天祥路 48 巷直行經中山北路二段 128 巷至中山北路二段，步行時間約 5 分鐘。

中山國小站(出口 2)

可搭乘中和新蘆線下車，於出口沿林森北路往南行至中山北路二段 137 巷，沿中山北路二段 137 巷直行過中山北二路口，步行時間約 5 分鐘。

➤ 公車：211、225 民權中山路口站

218、220