

# 照顧的路上，你並不孤單

## 失智症患者主要照顧者表達性藝術支持團體

你是不是總是手足無措、擔心害怕著...

“他不認得回家的路，會不會發生意外？”

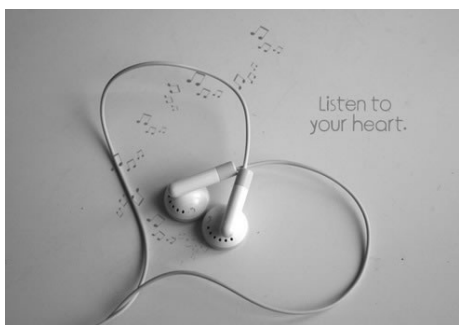
“莫名地大吼大叫會不會吵到鄰居？”

“他突然哭得很傷心，卻不知道為何而哭？”

你的所有思緒都被這些擔心、不安、恐懼給佔滿了，忘了好像很久沒有為自己倒杯咖啡；為自己靜下心來看本書。你的心、你的情緒也需要被照顧、被滋養。

本次工作坊將以體驗各種表達性藝術活動，帶領你聽見內心的聲音，學習照顧與疼惜自己、紓解累積的情緒與壓力。誠摯地邀請你~

照顧的路上，讓我們陪著你。



**對象：**本方案主要邀請居住大台北地區，家中有失智症患者的主要照顧者優先報名參加，亦歡迎擔負照顧身心障礙的的家長或家人。

**時間：**

第一場次：103/10/05(日)上午 09：00-下午 16：00

第二場次：103/10/25(六)上午 09：00-下午 16：00

第三場次：103/11/01(六)上午 09：00-下午 16：00

**地點：**財團法人加惠心理諮商文教基金會 團體室  
(台北市大同區承德路一段 68 號 7 樓)

**帶領者：**

第一、三場次 張卉湄諮商心理師(諮心字第 002776 號)

第二場次 林之珮諮商心理師(諮心字第 001005 號)

**費用：**參加一場次 300 元、二場次 450 元、三場次 600 元。  
(本方案部分費用獲台北市文化局經費補助)

### 報名方式：

1. 電話報名：02-2558-2771
2. Email 報名：[jcfpost@gmail.com](mailto:jcfpost@gmail.com) (請註明:姓名、聯絡電話、聯絡信箱、性別，以及報名場次。)
3. 親洽本會報名：台北市大同區承德路一段 68 號 7 樓
4. Google 表單報名(連結至下面網址，填寫報名表後，按提交):  
[https://docs.google.com/forms/d/1U4x5u0eYrQlwS\\_vJS7shkYzycp0ds\\_2tkHahvo8iPSs/viewform](https://docs.google.com/forms/d/1U4x5u0eYrQlwS_vJS7shkYzycp0ds_2tkHahvo8iPSs/viewform)

### 匯款帳號：

合作金庫(代號 006，帳號：[1416872037832](#))，匯款後請來電或來信告知帳號後五碼。

### 團體大綱：

梯次/時間	主題
第一梯次 103/10/05(日) 09:00-16:00	一. 面對不滿意:互動溝通之盲點與覺察 二. 凝聚安全的家:環境與家庭動力之整合 三. 放心盒:情緒涵容技巧與儀式轉化
第二梯次 103/10/25(六) 09:00-16:00	一. 梳理累積的情緒，與內在自我對話。 二. 體驗放鬆和靜心，好好跟自己在一起。 三. 學習冥想與能量繪畫，滋長正向力量。
第三梯次 103/11/01(六) 09:00-16:00	一. 平衡關係- 外求與內求 二. 澄心與專注: 用身體與曼陀羅對話 三. 自我宣言 & 心手相連 四. 課程回顧與綜合討論

### 備註：

1. 報名所填之個人資料僅供加惠基金會活動所用
2. 退費說明：活動費用一旦入帳，恕不退費，但經主辦單位同意後，可轉讓友人，或轉為其他課程使用。
3. 若未開班，全額退費。

本活動由財團法人加惠心理諮商文教基金會主辦，台北市文化局經費補助。