

# 103年度家庭照顧者 支持團體簡章

因為長期照顧家人 您與朋友漸行漸遠?  
因為長期照顧家人 您無法好好睡覺?  
因為長期照顧家人 您的心情低落?  
因為長期照顧家人 您覺得沒有了自己?  
參加每月一次的團體活動，讓您放鬆休息、  
覺察自己的照顧路、與其他照顧者聊聊天

- 一、主辦單位：臺北市政府衛生局、中華民國家庭照顧者關懷總會
- 二、對象：家庭照顧者，每次30人，額滿為止。
- 三、費用：免費參加
- 四、課程時間：103年3月至12月，每月一次，下午2點~5點，課程表如後
- 五、活動地點：近捷運忠孝新生站2號出口
  - (一)3月至6月場次地點：幸安區民活動中心，近忠孝新生捷運站2號出口  
(臺北市中正區臨沂街10巷1號1樓)
  - (二)7月至12月場次：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心4樓講堂  
(臺北市中正區金山南路1段5號)
- 六、報名方式：每月活動日前電話、傳真、E-MAIL報名，額滿為止。
  - (一)中華民國家庭照顧者關懷總會 0800-580-097，林小姐
  - (二)臺北市政府衛生局社區心理衛生中心 電話1999轉8860分機26曾小姐
- 七、注意事項：報名成功之照顧者可以申請活動當日之免費喘息服務，本會將協助媒合居家照顧服務員做為替代照顧人力，有需求者請至少於活動十天前告知，以便安排人力(名額有限，額滿為止)。



家庭照顧者關懷總會 照顧的路一起走

課程表：

序	日期	主題	內容	講師
1	3月28日 (五)	憂傷的靈使骨枯乾	認識照顧家庭裡的悲傷與失落	呂依真老師
2	4月25日 (五)	照顧者，是情緒操控了你？還是你主宰著自己的情緒？	認識正確的情緒管理方法	呂依真老師
3	5月30日 (五)	到底誰踩了誰的地雷？	探討照顧家庭裡的關係界線問題	呂依真老師
4	6月27日 (五)	我的照顧路	以圖卡來展開我的照顧經驗與相關生命故事的分享 / 相互學習	魏楚珍老師
5	7月25日 (五)	我的生涯抉擇	以圖卡來統整與開創我對生涯的抉擇與安排的歷程	魏楚珍老師
6	8月29日 (五)	我的照顧關係	以圖卡與活動體驗來探索我的照顧生涯價值來源，以及照顧關係角色的覺察與情緒因應	魏楚珍老師
7	9月26日 (五)	如何與壓力共處	以芳香療法讓照顧者獲得壓力釋放，且能於平時生活中壓力得到紓解	崔儀佩老師
8	10月31日 (五)	聽見心理的聲音	以自我探索方式，讓照顧者發現每個人的獨特與可貴，以更正向的方式看待事情。	陳以儒 臨床心理師
9	11月28日 (五)	身體在發警報，你知道嗎？	以簡單量表分析，讓照顧者察覺壓力在身上所造成的不適，及該如何面對與紓解。	許惠淳 臨床心理師
10	12月26日 (五)	換個角度，原來可以差這麼多	以經驗分享方式，讓照顧者發現用不同角度看待事物，如何對心理造成的影響。	林怡君 臨床心理師

※備註：參與課程者為響應環保請參與者自行攜帶環保杯具。





附件、地圖

1. 3月至6月場次地點：幸安區民活動中心，近忠孝新生捷運站2號出口  
(臺北市中正區臨沂街10巷1號1樓)



2. 7月至12月地點：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心4樓講堂，近忠孝新生捷運站  
(臺北市中正區金山南路1段5號)

