

台北市立聯合醫院松德院區附設文山職能工作坊

【我們與照顧的距離 ~ 失智症照顧者心理支持團體】

身為照顧者

需要有足夠豐沛的身心靈能量
才能讓我們經驗那些坑坑坎坎之後
仍然願意持續前行

在這裡，我們可以喘息、可以分享
在日復一日的照顧日常裡

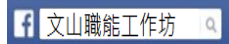
發掘

還有哪些美好的片刻.....

還有哪些被忽略的力量.....

以及，還有哪些被遺忘的生命寶藏.....

一、主辦單位：台北市立聯合醫院松德院區附設文山職能工作坊



二、課程內容：身心紓壓、內在正向資源統整、照顧經驗裡的失落與意義轉化等。

時間		活動內容	
上 午 場	09:00 ~ 09:10	主辦單位致詞： 北市聯醫松德院區職能治療科 李淑君 主任	
	09:10 ~ 09:30	主 題 ： 壓 力 與 情 緒 覺 察	暖身活動
	09:30 ~ 10:10		相見歡
	10:10 ~ 10:20		休息
	10:20 ~ 11:20		藝術媒材運用： 運用簡易媒材紓解情緒壓力
	11:20 ~ 12:00		分享與討論
	12:00 ~ 13:00	午 休	
下 午 場	13:00 ~ 13:10	主辦單位致詞： 北市聯醫松德院區文山職能工作坊 蘇俊瑞 負責人	
	13:10 ~ 13:30	主 題 ： 失 落 與 意 義 轉 化	暖身活動
	13:30 ~ 14:10		藝術媒材運用： 探索失智症對家庭的影響
	14:10 ~ 14:20		休息
	14:20 ~ 15:20		藝術媒材運用： 重塑對於家庭關係的理解
15:20 ~ 16:00	分享與討論		

三、課程目的：

- (一) 提升對自我情緒的覺察力，發展各種壓力紓解與管理的方法。
- (二) 盤點個人正向資源，厚植面對照顧責任的勇氣與信心。
- (三) 梳理身為照顧者的失落經驗，同時探索新的意義。

四、課程日期：108 年 12 月 14 日（六）分上、下午兩場，上午場 9:00 ~ 12:00，下午場 13:00 ~ 16:00，可報任一單場或兩場全報。

五、課程地點：台北市立聯合醫院松德院區附設文山職能工作坊 1、2 樓教室（台北市文山區興隆路二段 160 號）

六、進行方式：以小團體方式進行，活動內容包括表達性藝術媒材應用與創作、經驗分享、回饋討論等。

七、帶領人：

鍾孟燕 諮商心理師（諮心字第4140號）

現任加惠心理諮商文教基金會心理師，長期照顧服務醫事人員認證，曾任現代婦女基金會展心復原中心心理輔導員、士林老人中心失智症家屬支持團體帶領人、馬偕醫院乳癌病友志工藝術治療成長團體帶領人等。

譚如萍 諮商心理師（諮心字第4207號）

現任癒心鄉心理諮商中心心理師，長期照顧服務醫事人員認證，曾任臺灣諮商心理學會社區照顧關懷據點「幸福養心站」高齡心理健康團體帶領人、士林老人中心失智症家屬支持團體帶領人等。

八、報名辦法：

(一) 對象：符合下列資格者皆可報名，但以第 1~3 項為優先。

1. 本工作坊服務的照顧者
2. 主辦單位工作人員
3. 與失智症相關的照顧者或服務人員
4. 其他人員

(二) 名額：上、下午各一場，每場 12-15 人，可報任一單場或兩場全報，不提供午餐。

(三) 報名方式：

1. 108 年 11 月 4 日（一）中午 12:00 開放網路報名，報名網址 <https://reurl.cc/pD5gLr>，或掃描右下方 QR Code。
2. 每場名額 12-15 人。若有任何問題請洽課程承辦人趙慧攸個案管理師，電話：02-29332373，E-mail：j0112@tpech.gov.tw。
3. 報名期限：開放報名日起至額滿即停止受理報名。
4. 費用：本課程全程免費。
5. 課程官網：<https://www.facebook.com/WSOT11smart/>

