

## 113 年中華心理衛生協會復元學院招生簡章



報名 QR-CODE

- 一、 課程宗旨：為啟動復元，培養韌性，本會結合心理健康各領域專業協同教學，發展以復元為導向、促進心理健康的多元化課程，提供社區精神康復者精神復元、健康促進、心理韌性、綠色療癒、認識社區資源及友善社會連結，開辦一系列免費課程。
- 二、 課程班別：每班 12 人，午餐自理。
- 三、 上課地點：台北市大同區民權西路 136 號 16 樓之 2 (民權西路站一號出口步行 5 分鐘或捷運大橋頭站二號出口步行 5 分鐘)。
- 四、 課程說明：

| 班別編號 | 課程名稱         | 課程內容   | 上課時間  | 講師         | 備註            |
|------|--------------|--|---|------------|---------------|
| 2    | 正念班          | 正念是一套系統性的練習，以人在心在的方式，讓注意力與每個當下同在，改善心不在焉、胡思亂想的習慣。這些習慣正是幻聽、妄想、情緒困擾、人際溝通的來源。  | 時間：每週五下午 14:00-17:00<br>日期：5/3、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/21<br>時數：7 堂/21 小時 | 葉千榕<br>林佳蓁 | 報名截止          |
| 3    | 情緒管理班 (EQ 班) | 結合促進個體情緒管理素養之「情緒管理教育、精神醫學與健康心理學」等知識，透過課堂介紹、活動演練及家庭作業等過程，提供學員「認識自我、認識他人，進一步維護自己與他人的心理健康、生活品質」之能力養成。                                     | 時間：每週二上午 09:00-12:00<br>日期：5/7、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、7/9<br>時數：7 堂/21 小時  | 王梅君        | 報名截止          |
| 4    | 園藝暨手作紓壓班     | 以園藝及手作活動為媒介，鼓勵學員從認識、栽種、觀察植物，及動手去觸碰、相互觀摩互助、及思考創作中，得到樂趣和成就感。並透過作品及照顧植物等經驗分享及欣賞，擴大個人的生活觸角，得到心情的放鬆。  | 時間：每週四下午 13:30-16:30<br>日期：5/16、5/23、6/6、6/13、6/20、6/27<br>時數：6 堂/18 小時     | 胡訓慈        | 報名截止          |
| 5    | 攝影與身心復元班     | 攝影中透過圖像等視覺媒介，引導學員觀賞，在分享和回饋中找到新的生命意義，能深化並思考個人存在之價值，並擴展人際關係的互動，提升更健康的身心。   | 時間：每週二下午 14:00-17:00<br>日期：7/2、7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/13<br>時數：7 堂/21 小時  | 郭金福        | 報名截止：<br>6/29 |
| 6    | 啟動反思營        | 從學習分辨事實與觀點啟動反思力以促進溝通避免誤會，「反思」是一種專注、主動、自覺的行為活動，在學習過程中將所學到的新知識、訊息，內化至自身，並透過自我反省、觀察、分析檢視學習成效，根據檢視學習後的情況建立出新的行為以求自我成長，以達成更有效的人際溝通，降低誤會與衝突。 | 時間：連三天 09:00-16:30<br>日期：7/3-7/5<br>時數：6 堂/18 小時                            | 戴雅君<br>陳宗仁 | 報名截止：<br>6/30 |

| 班別編號 | 課程名稱           | 課程內容  | 上課時間   | 講師                | 備註        |
|------|----------------|---|--|-------------------|-----------|
| 7    | 音樂與身心復元-樂來樂健康班 | 運用生活中周遭的聲音與音樂，激發人心或舒緩情緒，提升學員覺知聲音對己心之影響，利於情緒表達與舒發的正向經驗，強化自我舒壓的心理調適能力。  | 時間：隔週一下午 13:30-16:30<br>日期：7/8、7/22、8/5、8/19、9/2、9/16、9/30<br>時數：7 堂／21 小時   | 張孟真               | 報名截止：7/4  |
| 8    | 繪畫與身心復元班       | 以自然界的花卉及景觀作為彩繪課程主題，透過觀察及認識大自然的動植物及地質景觀，在彩繪大自然的美好經驗裡，這份洞察和連結就是一種美好的療癒。   | 時間：每週五下午 14:00-17:00<br>日期：7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、8/16、8/23<br>時數：7 堂／21 小時  | 王夷倩<br>陳燕萍        | 報名截止：7/9  |
| 9    | 就業準備班          | 1. 連結復元與就業的關係、<br>2. 強化身為工作者的意識、<br>3. 建立職場人際與倫理、<br>4. 成為走向復元的同儕工作者  | 時間：每週三下午 14:00-17:00<br>日期：8/21、8/28、9/4、9/11、9/18、9/25、10/2<br>時數：7 堂／21 小時 | 潘宗育               | 報名截止：8/18 |
| 10   | 社區資源班：社區式服務篇   | 運用社區資源安排健康的社區生活模式的能力，可學習到精障者適用的社區式服務資源，從認識、選擇與運用的學習。提供正確資訊，增加選擇、判斷與瞭解，學習如何決定適合自己的社區生活服務資源，擁有健康且符合自己期待的老年生活安排。   | 時間：隔週四下午 14:00-17:00<br>日期：9/5、9/19、10/3、10/17、10/31、11/7<br>時數：6 堂／18 小時    | 周慧敏               | 報名截止：9/2  |
| 11   | 多元健康促進班        | 活動以伸展運動、中醫經絡搭配芳療、討論分享、手作保養品及家庭作業等型式進行。除了兩者皆為可促進身體健康之專業學科，亦可減少大家對西醫之衛生教育、醫病互動之既有印象，而對課程怯步。對於服用多種藥物者而言，是另一種可採行的自我照顧方式。  | 時間：每週五下午 14:00-17:00<br>日期：10/4、10/11、10/18、10/25、11/1、11/8<br>時數：6 堂／18 小時  | 葉千榕<br>李威毅        | 報名截止：10/1 |
| 12   | 學習減壓班          | 受到精神疾病影響，認知、感覺與情緒功能受損，連帶著使其對環境壓力的承受能力降低。壓力是指為了因應環境的變化，身體為了做出調整，而在身體、心靈或情緒上產生的反應，表現在身體上會有肌肉緊繃、呼吸急促、心悸心慌、頭悶與頭痛、胃痛等情況，在精神患者常見遇到壓力情境會有注意力失焦的六神無主的反應。當壓力情境之下出現恐懼、憤怒、悲傷、憂慮等情緒，可透過對穴道經絡的自我照護來舒緩情緒，進而改善壓力之下的身體反應，以達因應壓力與克服問題之道。 | 時間：每週二 9:00-16:30<br>日期：10/8、10/15、10/22<br>時數：6 堂／18 小時                     | 戴雅君<br>林建宇<br>范文千 | 報名截止：10/5 |

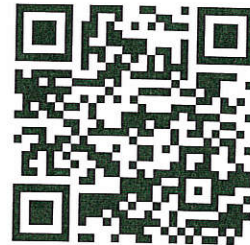


報名 QR-CODE



課程講師

- 葉千嬅 台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊主任、重修舊好健康促進講師
- 林佳蓁 台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊社工
- 王梅君 芯福里情緒教育推廣協會講師、臺灣大學學生心理輔導中心兼任輔導老師、臺北市觀音線心理暨社會關懷協會志工督導、北辰身心醫學診所特約臨床心理師
- 胡訓慈 曾任台北市聯合醫院松德院區社會工作師；心禾診所諮商心理師；精障及老人長照據點園藝暨手作活動帶領者、擁有園藝治療師認證。
- 郭金福 國家級攝影裁判、國家級視覺傳達設計評審、國立故宮博物院導覽志工、雅痞書店藝文講座特約講師、歐洲日本深度旅行、美學講師(藝術、建築、攝影、人文)
- 戴雅君 鹿野耕食宿身心復原共學平台社工、屏東縣/台東縣/花蓮縣精障協作模式外部督導。
- 陳宗仁 台灣也思服務學習協會專業帶領人。
- 張孟真 社區精神護理之家、康復之家、日托中心、老人養護機構、兒童身心障礙機構、社區失智據點、健康長者之音樂照顧活動帶動、士林天主堂親職教養及青年講座
- 王夷倩 台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊、南港工坊繪畫班老師
- 陳燕萍 台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊(專任管理員)
- 潘宗育 台北市康復之友協會就業服務督導、台北市康復之友協會精神康復者戲劇團體[生藝人計畫]負責人、台北市康復之友協會一人一故事劇團[異常精彩]團長、強化精神障礙者就業社區支持試辦案[向陽會所/星辰會所]就服督導、新竹縣喜憨兒基金會 外聘就服督導
- 周慧敏 新北市瑞芳明燈公共托老中心主任、中華民國優質生命協會外聘社工督導、中華民國兒童福利聯盟兼任心諮人員、新北市家庭暴力暨性侵害防治中心
- 李威毅 台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊社工
- 林建宇 新北市河岸會所社工督導。
- 范文千 台北市向陽會所社工師、東吳大學社工系兼任講師、林芳瑾基金會雅樂舞專案課程推廣教師。



社團法人中華心理衛生協會

報名 QR-CODE

聯絡郵箱：[mhat.peerwork@gmail.com](mailto:mhat.peerwork@gmail.com)

聯絡電話：02-2557 6980(石小姐) 傳真電話：02-25576871



~健康人生 ☺ 從♥開始~

