指導單位：台北市政府衛生局

主辦單位：財團法人旭立文教基金會

******擁抱藍天，遇見幸福**

**─憂鬱症家屬自我照顧工作坊**

　　“家人得了憂鬱症，我要怎麼幫忙他?”這是憂鬱症家屬經常出現的疑問，然而長期面對家中的憂鬱症患者時，難免會有無力、無助的心情。好像怎麼做都不夠?嘗試支持、鼓勵，患者也不見好轉?安排許多活動期待轉移患者注意力，患者本人卻不願參與?這時候焦慮、擔心、惱怒或挫折的感受，很有可能累積在我們的心裡面。憂鬱症患者需要陪伴，憂鬱症家屬更需要被好好照顧。

　　本工作坊看見憂鬱症家屬長期陪伴罹患憂鬱症家人的困難與疲乏。特別邀請本會對於憂鬱症有許多實務經驗的方曉喻臨床心理師，幫助您在陪伴憂鬱症家人時，也可以看見自己的需要。期待透過此工作坊，讓憂鬱症家屬們的心情，可以有機會被好好聽見與支持，期待您的報名參加！

1. **時間：**105/07/02（六）-105/07/03(日)10:00-16:30
2. **講師：**方曉喻 臨床心理師（旭立文教基金會臨床心理師）
3. **地點：**旭立文教基金會團體室（台北市羅斯福路三段245號7樓）
4. **對象：**家有憂鬱症之親友，居住、工作或設籍在台北市，共計8-12人
5. **費用：**免費
6. **報名期限：**105/06/24(五)中午12:00前
7. **洽詢電話：**02-2362-8040，呂岱凌輔導員
8. **報名方式：**

1.網路報名：請上旭立基金會網站[www.shiuhli.org.tw](http://www.shiuhli.org.tw)首頁，點選「政府補助專區」→「台北市政府衛生局南區整合性心理衛生多元服務實施計畫」→「擁抱藍天，遇見幸福-憂鬱症家屬自我照顧工作坊」→「報名表（https://goo.gl/K6xhC2）」，確認填寫資料無誤後，提交報名表。

2.傳真報名：請填妥下列報名表後，傳真至02-2362-5212，註明呂岱凌輔導員收。

|  |
| --- |
| **報名表** |
| 姓名 |  | 性別 | □男 □女 | 手機 |  |
| E-mail |  |
| 年齡 | □24歲（含）以下 □25-34歲 □35-44歲 □45-54歲 □55-64歲 □65歲以上 |
| 教育程度 | □國中以下 □高中職 □大學（專） □碩士以上 |
| 您的工作、設籍、居住地為 | □大安區 □信義區 □文山區 □其他 |
| 您與憂鬱症患者的關係 | □家人:\_\_\_\_\_\_\_\_(稱謂) □朋友 □同事□其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 您的用餐習慣 | □ 葷食□ 素食 |
| ◎由何處得知此報名訊息:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ◎患者是否領有身心障礙手冊:\_\_\_\_\_\_\_\_ ◎患者患病幾年:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ◎醫生診斷為何:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |