

# 100年度 社區高關懷群民眾 心理輔導團體活動

~關懷、傾聽、分享、支持，  
重新發現「愛」讓我們彼此更靠近!~

主辦單位：臺北市政府衛生局

協辦單位：如表格所示

辦理地點：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心(金山南路一段5號)、協辦機構

聯絡電話：02-33936779轉分機24 李政達 心理輔導員

報名時間：各項團體於開辦前1個月開放報名，報名表可至心衛中心網站(<http://mental.health.gov.tw>)下載，或向相關協辦單位索取，並於填寫完成後，以傳真方式(02-33936588)或親至本中心進行報名

## 心理輔導團體活動辦理時間表

梯次	辦理月份	團體名稱	活動對象	日期	星期	團體時間	團體地點	報名截止日 (團體前2週)	團體人數上限	活動內容摘要	團體帶領者	合作單位/協辦單位
1	5月	魔高一丈：青少年家長支持工作坊團體	罕病病友及家屬	5/7-5/28	六	09:30-16:30	罕見疾病基金會	4/25(一)	10-12人	協助團體成員與其家屬在面對特殊疾病的衝擊時，學習面對有限的生命與家人溝通對話、壓力調釋與情緒管理，避免彼此身心耗竭。	曠裕業 社工師	罕見疾病基金會、社團法人台灣結構硬化症協會
2	6-8月	長期照顧者自我身心調適團體	長期照顧病人家屬導致身心壓力大者	6/13-8/1	一	19:00-21:00	心衛中心 2F團體室	5/31(二)	10-12人	協助團體成員在照顧別人的過程中，所造成的身心耗竭的情形，透過團體活動，達到身心壓力的釋放與重新充電，在過程中懂得如何照顧自己。	侯南隆 心理師	台北市家庭照顧者關懷協會/台北市長期照顧管理中心/各區老人服務中心
3	6-8月	瓦礫中的玫瑰--外遇療癒團體	曾在婚姻中發現伴侶出軌者(男女不拘)	6/16-8/4	四	18:00-21:00	心衛中心 4F團體室	6/1(三)	10-12人	在婚姻或穩定關係中發現伴侶外遇、想處理及療癒此份傷痛，學習為自己的生命負責，同時不放棄對幸福的追尋與創造。	胡可欽 心理師	中華單親家庭互助協會/臺北市立家庭教育中心/台灣婦女團體全國聯合會/各區婦女暨家庭服務中心
4	7-8月	我不是跳虎虎~協助注意力缺失過動孩子父母	父母參加即可(不限其兒童年齡)	7/6-8/24	三	18:30-21:30	心衛中心 4F團體室	6/22(三)	10-12人	以戲劇、角色扮演方式，讓父母學習過動孩子教養技巧實用在生活中，並協助父母進一步了解自己孩子的內心世界。	王韻齡 心理師	臺北市立家庭教育中心
5	7-8月	做孩子的心理醫師-家長效能輔導團體	家中有12歲以下含親子議題困擾之高關懷群家長	7/7-8/25	四	18:30-20:30	心衛中心 2F兒童遊戲治療室	6/23(四)	10-12人	透過團體方式，帶領家長不僅吸收觀念，也要融入體驗，除了學習技巧，也懂得自我反思，進而提升其教養子女的自我效能感。	彭鍾仔 心理師	臺北市立家庭教育中心
6	7-8月	內觀認知心理治療團體	憂鬱症民眾	7/11-8/29	一	18:30-20:30	心衛中心 4F團體室	6/27(一)	10-12人	透過專注於當下的練習，能在想法發生時自由地觀察和感受，發現你的想法不是你，也不是現實，可以讓自己從被想法扭曲的現實中釋放出來，重拾對生命的掌握。 <b>報名注意：本團體屬於國科會研究計畫的一部分，所有資料將遵守保密原則且不作其他用途，若有意願並同意參與研究後再行報名。</b>	林怡君 心理師	醫療院所
7	7-8月	好眠團體	一般市民	7/15-8/26	五	19:00-21:00	心衛中心 4F講堂	6/8(三)	10-12人	根據科學研究的結果，教導病人認識自己的睡眠，找出干擾自己睡眠的因素，並學習正確的方法改善睡眠。	詹雅雯 心理師	政大睡眠實驗室、醫療院所
8	8-9月	單親父母紓壓支持團體	單親父母(男女不拘)	8/4-9/22	四	18:30-20:30	心衛中心 4F團體室	7/18(一)	10-12人	提升單親父母親職溝通能力，增進對自己、對孩子的理解與情緒智能，化解親子衝突。	劉夢齡 心理師	中華單親家庭互助協會
9	8-9月	面對與克服職場壓力挑戰	有職場困擾的上班族	8/9-9/27	二	19:00-21:00	心衛中心 4F團體室	7/20(三)	10-12人	針對職場規劃、生涯、壓力等相關議題，以及常遭遇之工作壓力問題，做深入探索與分享。	曹國璽 心理師	企業、公司
10	8-10月	男性壓力調適與身心健康團體	任何想抒解壓力或提升身心健康之成年男性	8/17-10/5	三	19:00-21:00	心衛中心 2F團體室	8/2(二)	10-12人	藉由活動、討論與分享，協助苦悶的現代男性重新檢視人生，因應生活壓力，處理親密關係，提升身心健康。	張純吉 心理師	男性關懷專線/中華單親家庭互助協會
11	8-10月	老人是寶團體：快樂銀髮生活支持團體	高齡長者	8/31-10/19	三	09:00-12:00	士林老人服務中心	8/15(一)	10-12人	協助高齡長者學習如何照顧老身、老心(二寶)更柔軟、彈性、有力，也學習對老伴、老友(二寶)，兼顧內心的省思、整理、紛發，體現內外皆觀、動靜均宜、人我平等的安適！	李開敏 心理師	各區老人服務中心/民間老人社會福利機構
12	9-10月	家庭探索團體	一般市民	9/2-10/21	五	18:30-21:30	心衛中心 4F講堂	8/17(三)	10-12人	透過活動歷程協助，協助成員重新檢視個人與家人之間的關係，探索隱微的家庭動力對自己在想法、情緒與行為的影響，並進一步解構與重建彼此的親密關係。	吳浩平 心理師	中華單親家庭互助協會/臺北市立家庭教育中心
13	9-10月	亞斯伯格小孩及其父母輔導團體	有亞斯伯格小孩的父母親	9/6-10/25	二	09:30-11:30	心衛中心 4F團體室	5/23(一)	10-12人	藉由親職效能訓練，學習瞭解孩子的特性，透過彼此經驗的分享，沉澱反思教養的歷程，適當舒緩教養的壓力，凝聚後續的教養動力。	陳恩誠 心理師	醫療院所
14	9-10月	「男人來自火星、女人來自金星」親密關係伴侶團體	一般市民	9/7-10/26	三	18:30-20:30	心衛中心 4F團體室	8/23(二)	10-12人	透過活動，協助成員了解個人在親密關係中的風格與需求，釐清常見的情感迷思，增進有效經營親密關係的能力。	常以方 心理師	臺北市立家庭教育中心
15	9-11月	寵愛真我--多重角色之職業婦女自我調適團體	有多重角色困擾之職業婦女	9/26-11/21	一	19:00-21:00	心衛中心 4F團體室	9/9(五)	10-12人	輔導職業婦女如何兼顧多重角色，提升職場性別平等、性別平等意識，亦增進其教養技巧與自我照顧能力，並在適當時尋求專業協助。	王嘉琳 心理師	台灣婦女團體全國聯合會/各區婦女暨家庭服務中心
16	10-11月	新移民團體	新移民(男女不拘)	10/4-11/22	二	18:30-20:30	心衛中心	9/19(一)	10-12人	透過自我探索與價值澄清，協助新移民文化適應臺灣文化，發揮個人潛在能力。	邀請中	台北市新移民婦女暨家庭中心、臺北市新移民會館(南港區、萬華區)、伊甸社會福利基金會新移民家庭成長中心
17	10-12月	健康性格導航團體	期待提高自我效能之一般市民	10/6-12/1	四	18:30-20:30	心衛中心 4F團體室	9/21(三)	10-12人	學習健康性格、調整壓力情緒、改善生活品質。	王梅君 心理師	醫療院所



臺北市府衛生局

關心您

