

## 2012 年喜樂月活動行程表

活動名稱	活動日期	活動時間	活動地點	主辦單位	聯絡人 聯絡電話
第三梯次會心坊	8/15(三) 8/22(三) 8/29(三) 9/5(三) 9/12(三) 9/19(三) 9/26(三) 10/3(三)		肯愛社會服務協會 台北市 110 信義區松仁路 228 巷 7 弄 2 號 B1	肯愛社會服務協會	趙嘉蓋 02-6617-1885#12
社區心理健康系列講座 ～對抗藍色病毒	9/12(三)		忘憂草曾子會址 高雄市左營區曾子路 332 號 2 樓	高雄市忘憂草憂鬱防治協會	鄭滋霈 07-3454336 0935705701
用愛揮出屬於你的逆轉勝 ～小巨人 紀寶如生命分享會	9/16(日)	14:00~16:30	臺南市勞工育樂中心一樓 第二會議室-南門路 261 號	社團法人 台南市憂鬱症關懷協會	社工 吳咨呈 06-2983000
相見歡，自我介紹 ～森田療法概述	9/21(五)	18:30~20:30	台北市敦化南路一段 57 號 11 樓(1105 室)	生活調適愛心會	02-2759-3178
進階志工訓練(第一日)	9/21(五)		忘憂草曾子會址 高雄市左營區曾子路 332 號 2 樓	高雄市忘憂草憂鬱防治協會	鄭滋霈 07-3454336 0935705701
進階志工訓練(第二日)	9/24(一)		忘憂草曾子會址 高雄市左營區曾子路 332 號 2 樓	高雄市忘憂草憂鬱防治協會	鄭滋霈 07-3454336 0935705701

社區心理健康系列講座 ～改變想法，改變人生	9/26(三)		忘憂草曾子會址 高雄市左營區曾子路 332 號 2 樓	高雄市忘憂草憂鬱防治協會	鄭滋霈 07-3454336 0935705701
平常心是「道」 ～森田理論的中心思想與認知行為 治療	9/28(五)	18：30～20：30	台北市敦化南路一段 57 號 11 樓(1105 室)	生活調適愛心會	02-2759-3178
十月份溫心 880 講座	10/1(一)		台灣大哥大基金會	肯愛社會服務協會	趙嘉蓋 02-6617-1885#12
談「幸福」 ～森田理論的學習要點和參考書目 介紹	10/5(五)	18：30～20：30	台北市敦化南路一段 57 號 11 樓(1105 室)	生活調適愛心會	02-2759-3178
第三梯次工作坊	10/6(六) 10/7(日)		天下一家 共融廣場 (新北市新店)	肯愛社會服務協會	趙嘉蓋 02-6617-1885#12
談「最近持續困擾我的事情」 ～為什麼會得精神官能症	10/12(五)	18：30～20：30	台北市敦化南路一段 57 號 11 樓(1105 室)	生活調適愛心會	02-2759-3178
「輪轉心境 跨越憂鬱」 2012 憂鬱症篩檢日	10/13/(六)	08：00～11：30	台北市大佳河濱公園薄膜廣場	台北市政府衛生局、董氏基金會 臺灣憂鬱症防治協會、肯愛協會 敦安基金會、新光吳氏基金會	游組長 02-2728-1701
我可以獨處以及與人相處皆自在 嗎？ ～幼弱性的特徵和突破	10/19(五)	18：30～20：30	台北市敦化南路一段 57 號 11 樓(1105 室)	生活調適愛心會	02-2759-3178
認識自我的性格特質？ ～神經質性格的特徵和兩面觀	10/26(五)	18：30～20：30	台北市敦化南路一段 57 號 11 樓(1105 室)	生活調適愛心會	02-2759-3178
我會隨喜悅或悲傷起舞嗎？ ～情緒和行為的法則	11/2(五)	18：30～20：30	台北市敦化南路一段 57 號 11 樓(1105 室)	生活調適愛心會	02-2759-3178
分享我對「生命與死亡」的觀點 ～慾望與不安的相關性	11/9(五)	18：30～20：30	台北市敦化南路一段 57 號 11 樓(1105 室)	生活調適愛心會	02-2759-3178

我做了甚麼，實現了日日是好日？ ～實踐和行為的原則	11/16(五)	18：30～20：30	台北市敦化南路一段 57 號 11 樓(1105 室)	生活調適愛心會	02-2759-3178
我如何應對生活中的種種苦惱？ ～順其自然的詮釋	11/23(五)	18：30～20：30	台北市敦化南路一段 57 號 11 樓(1105 室)	生活調適愛心會	02-2759-3178
精神官能症療癒的自助之道	11/30(五)	18：30～20：30	台北市敦化南路一段 57 號 11 樓(1105 室)	生活調適愛心會	02-2759-3178
總結	12/7(五)	18：30～20：30	台北市敦化南路一段 57 號 11 樓(1105 室)	生活調適愛心會	02-2759-3178

附註：生活調適愛心會舉辦的『生活學習座談班』為讀書會性質，教導病友對於精神官能症有正確認知，增加對自身疾病之了解，引導正向思考，減少負面想法之發生。在課程中形成學習互動團體，增強人際互動之功能，並運用團體動力支持網路。將自我生活學習心得，與處在疾病狀態的病友分享，引起更大共鳴。相關資訊請上生活調適愛心會網站～<http://www.ilife.org.tw>