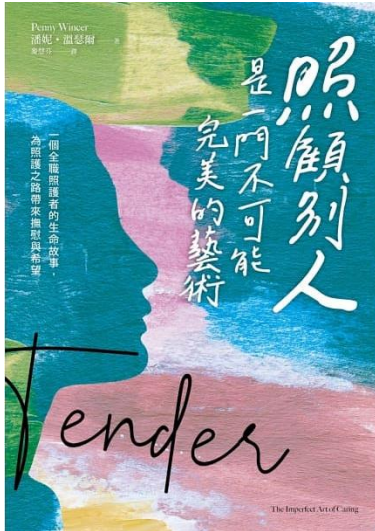


110 年度心靈讀書會－成長班

簡君玲老師所領讀的《以我之名：寫給獨一無二的自己》還給成員們輕鬆安然做自己的中年時光。



接下來四個月，心靈讀書會將邀請陳莉芹諮商心理師，導讀《照顧別人，是一門不可能完美的藝術：一個全職照護者的生命故事，為照護之路帶來撫慰與希望》，

陳莉芹諮商心理師將在課程中摘要內容、知識統整，引導所有成員覺察自身狀態，在課程結尾時教導成員學習放鬆、愛自己的技巧，提升對情緒的敏銳度。

只有在愛自己的狀態，才有力量持續前進！

● 課程資訊

1. 課程日期：5/2(日)、6/6(日)、7/4(日)、8/29(日) 14:00-17:00
2. 課程地點：台北病友服務中心(台北市中山區中山北路二段 52 號 10 樓)
3. 招收對象：北部罕見疾病病友或家屬報名。
 - 1) 本活動屬心理支持團體課程，以能全程參與者為優先
 - 2) 經通知錄取後，不克出席請務必事先通知
4. 招收人數：20 人。(若報名額滿將另行通知)
5. 費用：免費。
6. 報名時間：即日起至 110 年 4 月 25 日截止
7. 報名方式：
 - 1) 網路報名，請掃描 QRcode 進入報名表單
 - 2) 來電本會，由專人為您填寫報名表
8. 注意事項：
 - 1) 課程書籍由本會提供
 - 2) 相關問題請洽聯絡窗口：(02)2521-0717#169 病患服務組 劉懿心專員



● 課程大綱

序	日期	閱讀章節	內容流程
1	5月2日(日) 14:00-17:00	第一章 第二章	講師導讀、成員討論 情緒與壓力覺察活動
2	6月6日(日) 14:00-17:00	第三章 第四章 第六章	講師導讀、成員討論 情緒調節與自我照顧活動
3	7月4日(日) 14:00-17:00	第五章 第七章	講師導讀、成員討論 失落療癒活動
4	8月29日(日) 14:00-17:00	第八章 第九章 第十章	講師導讀、成員討論 內外資源整合活動

● 師資介紹－陳莉芹諮商心理師（諮心字第 001198 號）

1. 學歷：台北市立教育大學 諮商與心理研究所
2. 經歷：家防中心心理師、北市社福中心心理師、勵馨基金會、智障者家長協會
3. 專長：情緒與壓力處遇、特殊教育、情緒取向伴侶與家族諮商、親職關係、家庭暴力處遇、悲傷輔導