

~精神復元學院~

正念班招生簡章

本方案係本協會從109年經蘋果日報基金會贊助，開始試辦同儕支持工作者培訓班，歷經2年，今年更獲衛生福利部補助，擴大辦理成立復元學院，係專為精神康復者開設，除以致力個人復元為目標外，更希望成為一個長期培育「精神康復同儕支持工作者」的單位，為未來提供同儕支持服務培育人才，真正由有生病經驗且受過訓練的同儕工作者，用他們自己康復的經驗，以適當及有效的方式，去協助與支持另一個同儕，共同學習並邁向復元。

歡迎大家來報名參加，共同茁壯我們復元的力量喔！

正念班（報名截止日期：8/31止）

目的：你是否覺得焦慮不安、是否覺得找不到平靜。你有多久沒有好好地品嚐食物及聞花香、又有多久沒跟自己好好說說話。透過正念練習，讓我們溫柔的關照焦躁沮喪的自己、訓練自己的心發展找回平靜的能力。

報名對象與名額：精神康復者，15~20人。

上課地點：台北市康復之友協會。

（台北市松山區八德路四段604號2樓之6）

日期	課程內容	時間
09月16日	第一堂：感官甦醒	(五)14:00-17:00
09月23日	第二堂：靜態身體覺察	(五)14:00-17:00
09月30日	第三堂：音樂與情緒	(五)14:00-17:00
10月07日	第四堂：我的心情故事	(五)14:00-17:00
10月14日	第五堂：動態身體覺察	(五)14:00-17:00
10月20日	第六堂：聲音與念頭覺察	(四)14:00-17:00

講師學經歷

A. 方翠君老師

學歷：東海大學社會工作學系畢

現職：新北市康復之友會附設新莊工作坊/負責人兼主任兼社工師、社團法人臺灣向日葵全人關懷協會常務理事、社團法人社區精神康復者服務行動聯盟常務監事

B. 葉千榕老師

學歷：輔仁大學護理系畢

現職：台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊/主任

※所有課程，皆為衛生福利部補助免費※

報 名 表(截止日期：111.08.31)

姓名		出生 年月日	年 月 日	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
教育程度	<input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 大專 <input type="checkbox"/> 研究所以上	有無 工作	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(請說明)_____		
聯絡 電話		E-mail		婚姻 狀態	<input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 分居
聯絡 地址				家人 知情	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
從何處 得知報 名訊息	<input type="checkbox"/> 工作人員 <input type="checkbox"/> 其他病友 <input type="checkbox"/> 其他_____	目前 生活 安排	<input type="checkbox"/> 在家中 <input type="checkbox"/> 住康家 <input type="checkbox"/> 獨居 <input type="checkbox"/> 社區復健中心復健 <input type="checkbox"/> 日間醫院 <input type="checkbox"/> 會所 <input type="checkbox"/> 擔任志工 <input type="checkbox"/> 其他_____		
診斷別		生病 年數		看診 醫院	
參加的 班別	<input type="checkbox"/> 一般課程 <input type="checkbox"/> 正念班	<input type="checkbox"/> 我能全程參與☺ <input type="checkbox"/> 無法全程上課 <input type="checkbox"/> 我有其他需求：			
備註	※本學院為衛生福利部補助設立				

主辦單位：社團法人中華心理衛生協會

mhat.peerwork@gmail.com

聯絡電話：02-2557 6980(石小姐) 傳真：02-25576871



～健康人生 ☺ 從♥開始～

