

臺北市諮商心理師公會 107 年度公會主辦民眾心理健康講座

主辦單位：臺北市諮商心理師公會

合辦單位：臺北社區心理衛生中心、臺北市中正社區大學、臺北市大同社區大學

講座時間：星期四晚上 19:00-21:00

日期	限額 (人)	講題	心理師	活動地點
1 月 25 日	40	樂齡生活「心」體驗～淺談「現實 導向—居家認知環境」支持及失智 長輩陪伴心法	王弈升 心理師 臺北市立聯合醫院	臺北市諮商心理師公會
2 月 22 日	40	失眠不必再數羊·數呼吸就好	李亦欣 心理師 啟宗心理諮商所	臺北市諮商心理師公會
3 月 29 日	60	給媽咪們的腹內話～如何做好孕 產婦心靈調適	林世媛 心理師 心曦心理諮商所	臺北社區心理衛生中心
5 月 3 日	40	(兩性)擁抱幸福·原來很簡單～ 握住幸福的鑰匙	林莉琪 心理師 中國科技大學	中正社區大學(開南商工)
5 月 31 日	60	感受麻痺了嗎?調節情緒·讓我們 從「心」擁抱快樂	吳嫻瑩 心理師 微煦心靈診所	臺北社區心理衛生中心
6 月 28 日	40	「在旅行中·遇見真實的自己」	羅明榮 心理師 國立政治大學	臺北市諮商心理師公會
7 月 26 日	40	(兩性)心時代·新覺醒—談兩性 溝通力	陳淑琦 心理師 國立臺灣師範大學	大同社區大學(建成國中)
8 月 30 日	60	踢開職場壓力—找回你的元氣	辛宜娟 心理師 張老師基金會 臺北分事務所	臺北社區心理衛生中心
9 月 27 日	60	突破自我·跨出溝通的第一步	王瑩蕻 心理師 宇聯心理治療所	臺北社區心理衛生中心
11 月 1 日	40	樂齡生活幸福趣	李宜靜 心理師 國立臺北護理健康大學 癒心鄉社區諮商中心	大同社區大學(建成國中)
11 月 29 日	40	當孩子的情緒教練—從覺察到情 緒管理	黃宜靜 心理師 懷仁全人發展中心	臺北市諮商心理師公會
12 月 27 日	60	三腦概念談創傷與心理急救	周昕韻 心理師 馬偕紀念醫院	臺北社區心理衛生中心

注意事項：此為公益活動，民眾皆可免費入場參與，因場地容納人數限制，敬請事先報名。各場將於 18:30 開放報名者入場。每月 1 日開放當月活動報名，5/3、11/1 活動於 3/30、10/1 開放，報名電話 02-2389-0188

活動對象

日期	講題	適用對象 (對議題有興趣民眾亦可)
1月25日	樂齡生活「心」體驗~淺談「現實導向—居家認知環境」支持及失智長輩陪伴心法	一般長輩或失智長輩 (CDR 0.5-1 長輩)·搭配長輩之主要照顧者(外傭/家屬)
2月22日	失眠不必再數羊·數呼吸就好	希望能提升睡眠品質和情緒管理能力者
3月29日	給媽咪們的腹內話~如何做好孕產婦心靈調適	20~40歲之準媽媽/新手媽媽及其家人
5月3日	(兩性)擁抱幸福·原來很簡單~握住幸福的鑰匙	任何想增進和伴侶之間親密關係的人·渴望遇到對的對象建立幸福親密關係的人
5月31日	感受麻痺了嗎?調節情緒·讓我們從「心」擁抱快樂	有情緒困擾者
6月28日	「在旅行中·遇見真實的自己」	20歲以上一般民眾
7月26日	(兩性)心時代·新覺醒—談兩性溝通力	想學習兩性溝通的大眾
8月30日	踢開職場壓力—找回你的元氣	一般民眾、上班族、對職場壓力相關主題有興趣者
9月27日	突破自我·跨出溝通的第一步	適合16歲以上不敢或不懂拒絕別人·但又常感到困擾的人們
11月1日	樂齡生活幸福趣	任何對主題有興趣者
11月29日	當孩子的情緒教練—從覺察到情緒管理	家有0~15歲孩子的家長
12月27日	三腦概念談創傷與心理急救	成人、一般民眾或專業人員

交通資訊

活動地點	地址	交通方式
臺北市社區心理衛生中心	臺北市中正區金山南路一段5號4樓	捷運：忠孝新生站2號出口 公車：忠孝國小站·212、232、262、299、605
大同社區大學(建成國中)	臺北市大同區長安西路37-1號	捷運：中山站6號出口 公車：當代藝術館站：市民小巴9號 捷運中山站(志仁高中): 12、46、52、266、282、288、292、306、539、622、711、797、棕9、紅25
臺北市諮商心理師公會	臺北市中正區中山北路一段2號6樓之5	捷運：臺北車站7號出口 公車：行政院站：2、5、14、39、218、220、221、227、247、260、261、274、287、307、310、539、604、615、652、1717、中山幹線
中正社區大學(開南商工)	臺北市中正區濟南路一段6號	捷運：善導寺站2號出口 公車：開南商工站：15、22、208、295、615、671 捷運善導寺站：15、22、49、202、205、208、211、212、220、232、253、257、262、265、276、299、307、527、604、605、615、671