

113 年中華心理衛生協會復元學院招生簡章

- 1、課程宗旨：為啟動復元，培養韌性，本會結合心理健康各領域專業協同教學，發展以復元為導向、促進心理健康的多元化課程，提供社區精神康復者精神復元、健康促進、心理韌性、綠色療癒、認識社區資源及友善社會連結，開辦一系列免費課程。
- 2、課程班別：每班 12 人，午餐自理。
- 3、上課地點：台北市大同區民權西路 136 號 16 樓之 2（民權西路站一號出口步行 5 分鐘或捷運大橋頭站二號出口步行 5 分鐘）。
- 4、課程說明：

班別編號	課程名稱	課程內容	上課時間	講師	備註
2	正念班	正念是一套系統性的練習，以人在心在的方式，讓注意力與每個當下同在，改善心不在焉、胡思亂想的習慣。這些習慣正是幻聽、妄想、情緒困擾、人際溝通的來源。	時間：每週五下午 14:00-17:00 日期：5/3、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/21 時數：7 堂／21 小時	葉千榕 林佳蓁	報名截止
3	情緒管理班 (EQ 班)	結合促進個體情緒管理素養之「情緒管理教育、精神醫學與健康心理學」等知識，透過課堂介紹、活動演練及家庭作業等過程，提供學員「認識自我、認識他人，進一步維護自己與他人的心理健康、生活品質」之能力養成。	時間：每週二上午 09:00-12:00 日期：5/7、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、7/9 時數：7 堂／21 小時	王梅君	報名截止
4	園藝暨手作紓壓班	以園藝及手作活動為媒介，鼓勵學員從認識、栽種、觀察植物，及動手去觸碰、相互觀摩互助、及思考創作中，得到樂趣和成就感。並透過作品及照顧植物等經驗分享及欣賞，擴大個人的生活觸角，得到心情的放鬆。	時間：每週四下午 13:30-16:30 日期：5/16、5/23、6/6、6/13、6/20、6/27 時數：6 堂／18 小時	胡訓慈	報名截止
5	攝影與身心復元班	攝影中透過圖像等視覺媒介，引導學員觀賞，在分享和回饋中找到新的生命意義，能深化並思考個人存在之價值，並擴展人際關係的互動，提升更健康的身心。	時間：每週二下午 14:00-17:00 日期：7/2、7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/13 時數：7 堂／21 小時	郭金福	報名截止：6/25
6	啟動反思營	「我原本以為我的想法應該就是事實，學習分辨事實與觀點之後，我可以在主觀想法裡加入客觀立場，增加自己求證的能力，減少誤會與衝突。」--康復者課後心得。 誤會與溝通不良經常發生在把個人觀點當作事實，運用簡易的方法與遊戲，讓學員掌握分辨事實與觀點的幫助，突破思考的盲點，再將學習到的新知識轉化為學習行動，提升學習成效。	時間：連三天 09:00-16:30 日期：7/3~7/5 時數：6 堂／18 小時	戴雅君 陳宗仁	報名截止：6/27

班別 編號	課程名稱	課程內容	上課時間	講師	備註
7	音樂與身心 復元-樂來 樂健康班	運用生活中周遭的聲音與音樂，激發人心或舒緩情緒，提升學員覺知聲音對己心之影響，利於情緒表達與舒發的正向經驗，強化自我舒壓的心理調適能力。	時間：隔週一下午 13:30-16:30 日期：7/8、7/22、8/5、8/19 、9/2、9/16、9/30 時數：7 堂／21 小時	張孟真	報名 截止： 7/1
8	繪畫與身心 復元班	以自然界的花卉及景觀作為彩繪主題，觀察及認識大自然的動植物及地質景觀，在彩繪大自然的美好經驗裡，洞察自我生命與自然脈動的連結，在洞察中找尋靈感即是靈性與自然的連結，將這份洞察和連結延伸或轉化成為藝術創作就是一種美好的療癒。	時間：每週五下午 14:00-17:00 日期：7/12、7/19、7/26、8/2 、8/9、8/16、8/23 時數：7 堂／21 小時	王夷倩 陳燕萍	報名 截止： 7/5
9	就業準備班	1. 連結復元與就業的關係、 2. 強化身為工作者的意識、 3. 建立職場人際與倫理、 4. 成為走向復元的同儕工作者	時間：每週三下午 14:00-17:00 日期：8/21、8/28、9/4、9/11 、9/18、9/25、10/2 時數：7 堂／21 小時	潘宗育	報名 截止： 8/14
10	社區資源班 ：社區式服 務篇	運用社區資源安排健康的社區生活模式的能力，可學習到精障者適用的社區式服務資源，從認識、選擇與運用的學習。提供正確資訊，增加選擇、判斷與瞭解，學習如何決定適合自己的社區生活服務資源，擁有健康且符合自己期待的老年生活安排。	時間：隔週四下午 14:00-17:00 日期：9/5、9/19、10/3、10/17 、10/31、11/7 時數：6 堂／18 小時	周慧敏	報名 截止： 8/26
11	多元健康促 進班	活動以伸展運動、中醫經絡搭配芳療、討論分享、手作保養品及家庭作業等型式進行。除了兩者皆為可促進身體健康之專業學科，亦可減少大家對西醫之衛生教育、醫病互動之既有印象，而對課程怯步。對於服用多種藥物者而言，是另一種可採行的自我照顧方式。	時間：每週五下午 14:00-17:00 日期：10/4、10/11、10/18、 10/25、11/1、11/8 時數：6 堂／18 小時	葉千榕 李威毅	報名 截止： 9/27
12	學習減壓班	受到精神疾病影響，認知、感覺與情緒功能受損，連帶著使其對環境壓力的承受能力降低。壓力是指為了因應環境的變化，身體為了做出調整，而在身體、心靈或情緒上產生的反應，表現在身體上會有肌肉緊繃、呼吸急促、心悸心慌、頭悶與頭痛、胃痛等情況，在精神患者常見遇到壓力情境會有注意力失焦的六神無主的反應。當壓力情境之下出現恐懼、憤怒、悲傷、憂慮等情緒，可透過對穴道經絡的自我照護來舒緩情緒，進而改善壓力之下的身體反應，以達因應壓力與克服問題之道。	時間：每週二 9:00-16:30 日期：10/8、10/15、10/22 時數：6 堂／18 小時	戴雅君 林建宇 范文千	報名 截止： 10/1



課程講師

葉千榕 台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊主任、重修舊好健康促進講師

林佳蓁 台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊社工

王梅君 芯福里情緒教育推廣協會講師、臺灣大學學生心理輔導中心兼任輔導老師、臺北市觀音線心理暨社會關懷協會志工督導、北辰身心醫學診所特約臨床心理師

胡訓慈 曾任台北市聯合醫院松德院區社會工作師；心禾診所諮商心理師；精障及老人長照據點園藝暨手作活動帶領者、擁有園藝治療師認證。

郭金福 國家級攝影裁判、國家級視覺傳達設計評審、國立故宮博物院導覽志工、雅痞書店藝文講座特約講師、歐洲日本深度旅行，美學講師（藝術、建築、攝影、人文）

戴雅君 鹿野耕食宿身心復原共學平台社工、屏東縣 / 台東縣 / 花蓮縣精障協作模式外部督導。

陳宗仁 台灣也思服務學習協會專業帶領人。

張孟真 社區精神護理之家、康復之家、日托中心、老人養護機構、兒童身心障礙機構、社區失智據點、健康長者之音樂照顧活動帶動、士林天主堂親職教養及青年講座

王夷倩 台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊、南港工坊繪畫班老師

陳燕萍 台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊(專任管理員)

潘宗育 台北市康復之友協會就業服務督導、台北市康復之友協會精神康復者戲劇團體【生藝人計畫】負責人、台北市康復之友協會一人一故事劇團【異常精彩】團長、強化精神障礙者就業社區支持試辦案【向陽會所/星辰會所】就服督導、新竹縣喜憨兒基金會 外聘就服督導

周慧敏 新北市瑞芳明燈公共托老中心主任、中華民國優質生命協會外聘社工督導、中華民國兒童福利聯盟兼任心諮人員、新北市家庭暴力暨性侵害防治中心

李威毅 台北市康復之友協會附設孫媽媽工作坊社工

林建宇 新北市河岸會所社工督導。

范文千 台北市向陽會所社工師、東吳大學社工系兼任講師、林芳瑾基金會雅樂舞專案課程推廣教師。



社團法人中華心理衛生協會

聯絡郵箱：mhat.peerwork@gmail.com 報名 QR-CODE

聯絡電話：02-2557 6980(石小姐) 傳真電話：02-25576871



~ 健康人生 從♥開始 ~

