

113 年助人者自我照顧工作坊課程計畫

一、主題：當助人者也是憂鬱症患者！

- 當助人工作者也同時是憂鬱症患者！既是生命故事分享，也是專業經驗的分享。身為專業人員，如何在罹患憂鬱症時自我照顧？如何應用自身經驗與專業能力來協助個案？
- 身為執業超過 20 年的諮商心理師，同時也是臺灣推動性教育先驅的王瑞琪老師，以自己的親身經驗化為最真實的素材，介紹憂鬱症的專業知識、切身之痛。
- 書的介紹，請參考 <https://reurl.cc/eyVW1M>



二、主辦單位：社團法人臺東縣康復之友協會

三、協辦單位：臺東縣衛生局、東區精神醫療網

四、時間/地點：113/11/8 13:30-16:30 太麻里鄉公所會議室 113/11/9 14:00-17:00 臺東縣社區心理衛生中心

五、參與對象 (含人數)：每場次上限 25 人，含工作人員與講師共計 30 人

- 相關領域之工作人員與志工人員
- 精神康復者與家屬

六、課程內容：

● 南迴線場次

日期	11月8日	地點
13:30-16:00	助人者自助生命故事分享	訂於太麻里鄉公所二樓會議室
16:00-16:30	綜合討論	
16:30	賦歸	

● 市區場次：

日期	11月9日	地點
14:00-16:30	助人者自助生命故事分享	訂於臺東縣社區心理衛生中心四樓會議室
16:30-17:00	綜合討論	
17:00	賦歸	

七、報名方式：

- 報名專線：089-232110，請告知姓名、電話及欲報名場次。
- 報名網址：<https://forms.gle/sNzLjmlnzvihueJW9>
- Line 報名：0975226885，請先加為好友後報名。

*本課程擬申請相關學分：臨床心理師、護理師護士、諮商心理師、社工師等繼續教育積分及公務人員繼續教育積分。