

活伴人生系列

工作坊

109年度基隆市志工心理關懷

在服務過程中，我們常會面臨許多的挫折與傷痛，如服務對象的逝世、被拒絕、重大事故處理等不可預期的事件，而被要求以「專業」的態度來面對，忽略了我們內心的感受，為此辦理了一系列的學習與成長課程，讓志工在助人之餘，也能找到增進活力、提升效能及度過危機的方法，讓自己順利的面對人生的挑戰，永續的利益他人、也豐富自己。

※課程時間：早上9時-下午4時(每場次6小時) ※地點：基隆市安樂區行政大樓9樓
※報名對象：服務於基隆市的「志工」夥伴，名額有限(工作坊每團體15人)額滿為止
※本系列活動費用由「財團法人應柴秀珍女士紀念基金會」贊助。

1

09/05(六) 壓力調適

壓出好心情工作坊

廖美惠 園藝治療師

*本課程酌收材料費用

- *增進志工面對壓力及紓解压力的能力。
- 並紓解現實生活及從事志願服務產生的失衡壓力，讓志工能更輕鬆、更快樂的享受生活。
- *過程中藉由有生命體的植物，舒緩負面情緒，減輕平日服務時面對的壓力及焦慮。

- *經由活動的引導，幫助志工歸納自己的人格特質屬性，並發掘適合自己的溝通方式。
- *藉由引導成員間的互動，體驗不同的人格特質所產生的人際互動差異。

自我探索 09/18(五)

自我探索工作坊

曾繁慧 講師

2

3

10/06(二) 家庭關係

關係中讓愛流動工作坊

江文賢 諮商心理師

- *協助志工探索自己在家庭中的角色位置。
- 並了解自己原生家庭對現在家庭的重要性及影響性。
- *協助志工在家庭與從事志願服務工作中維持和諧的關係，並協助思考如何把從事志願服務所習得的經驗及體會帶回家庭中。

- *藉由小團體活動，點燃志工對生命的熱情，重新找回生活的目標與方向。
- *透過活動的練習，幫助志工培養正面積極、樂觀開放的能量潛力。

心靈成長 10/17(六)

正向領航工作坊

簡玉坤 臨床心理師

4

5

11/14(六) 情緒管理

主宰自我情緒工作坊

葉允斌 積木設計師

- *透過活動的引導和練習，協助志工學習控制情緒的方式，並體驗主宰情緒的感受。
- *過程中藉由創作積木聚焦在事件上，再藉由分享聚焦在他人，使志工有效專注於當下，表達自己。