

活本人生

系列講座

109年度基隆市志工作者關懷

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。

※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。

※每場次預定30人 ※地點：基隆市安樂路二段 164 號 9 樓(安樂區行政大樓 9 樓)

07/27 (一) 14:00-16:00
談身心健康之重要性
曾如敏 講師

1

擁抱老年生活，跳脫以往思考，從「心」出發，讓人看見一個自由自在的美好晚年。

08/15 (六) 10:00-12:00
打造 easy 人際關係
許琦嫻 社工

2

將透過認識不同的溝通特質，增進個案與服務對象或志工組織間的溝通技巧。

09/12 (六) 14:00-16:00
讓人願意說也願意聽
項朝梅 社區據點督導

5

希望透過講座能幫助志工朋友學習人際溝通的藝術，使他們在家庭角色及志工角色中都能因此受益。

08/24 (一) 14:00-16:00
自立與共好的家庭關係
柳秋雅 講師

3

學習找到活化家庭關係的方法，營造幸福的家庭氛圍，讓家庭成為志工在從事助人工作時堅強的後盾。

09/08 (二) 14:00-16:00
改變思緒轉換情緒
張佳雯 講師

4

情緒本身沒有好壞之分，只是當我們生理上或精神上受到外來刺激時，情緒就會反映個人需要的一種訊號，而講座將教導志工們如何處理自己的訊號。