

## 2024 陪你同行-家庭照顧者支持服務【澄心聚焦模式照顧知能訓練講座】

愛別人之前，要先懂得愛自己，  
照顧別人之前，更要先將身心照顧好，  
照顧別人的同時，也需要關注自己的感受。

講座將帶領你，藉由澄心聚焦，  
以溫和、接納的方式，對你的身體專注聆聽，覺察內在傳達給你的訊息。  
即使處於照顧情境仍能夠自我覺察，在有壓力的情境下擁有自我調節的耐受力，  
更能使你的心理空間擴大，保持清明並讓愛得以流動，  
透過更理解自己，醞釀向前進的動力，以你感到更好的方式創造想要的生活。

邀請擔任家庭照顧者的你，一起學習和體驗！

### ✦ 講師

周怡蕙 澄心聚焦取向諮商心理師

陳致豪 臨床心理師 / 國際澄心聚焦學會 (TIFI) 認證培訓師

- ✦ 適合參與對象：為符合方案補助目標，本課程僅開放【家庭照顧者】參加，如您具有 18-40 歲的【年輕家庭照顧者】身份，我們將提供優先錄取名額。

### ✦ 講座內容

#### 主題 A：與感受為友-家庭照顧者的自我照顧

5/04 (六) 13:30-16:30 講師：周怡蕙 心理師

6/04 (二) 13:30-16:30 講師：陳致豪 心理師

#### 主題 B：與感受為友-家庭照顧者的陪伴學習

5/18 (六) 13:30-16:30 講師：周怡蕙 心理師

6/25 (二) 13:30-16:30 講師：陳致豪 心理師

- ✦ 講座地點：加惠心理諮商文教基金會 (台北市復興北路 181 號 7 樓之 5)

- ✦ 講座費用：免費 (費用由中華社會福利聯合勸募協會補助。)

(為保障服務對象的參訓權益，並避免資源浪費，講座收取保證金 100 元，講座當日出席者全額退還。)

繳費資訊如下

帳號：1416-872-037832

合作金庫（銀行代號 006），營業部分行（分行代號 0567）

戶名：財團法人加惠心理諮商文教基金會

✿ 報名流程：

1. 線上填寫報名表單（<https://forms.gle/PuVVoAXnFnzLJCBU8>），並完成保證金匯款。
2. 匯款完成後，請將匯款姓名、匯款帳戶後五碼、匯款日期，以電子郵件寄到 mail@jcf.org.tw。
3. 本會於確認已收到款項後，會寄發已確認匯款信件，報名成功以收到本會寄發已確認匯款信件為準。
4. 本會於每場次開課前，會以 e-mail 發送課前通知，為確保公益資源得以有效運用，若您無法如期出席，煩請盡早通知本會【取消報名】，以利安排其他候補學員，【於開課前兩週內】取消報名，保證金將不予退還。
5. 每場次報名人數額滿即關閉選項。
6. 若您對於本活動有任何疑慮，敬請來電洽詢。



報名表單

✿ 若報名人數未達 12 人，本會保留調整開課日期之權利。

✿ 提醒您，若您未事先取消且當天未出席，將會影響到您後續參加其他加惠免費公益課程的權益。

✿ 備註：

1. 報名所填之個人資料僅供加惠基金會活動所用。
2. 本案由中華社會福利聯合勸募協會補助辦理。
3. 活動洽詢電話與信箱：（02）2558-2771 / mail@jcf.org.tw



加惠心理諮商文教基金會  
JAHU COUNSELING FOUNDATION (加惠於己 益於他人) 公益非營利



2024 陪你同行 家庭照顧者支持服務

# 澄心聚焦模式照顧知能訓練講座

愛別人之前，要先懂得愛自己，  
照顧別人之前，更要先將身心照顧好。

報名連結



報名主題A：

**與感受為友-家庭照顧者的自我照顧**

場次a：5/04 (六) 13:30-16:30

場次b：5/18 (二) 13:30-16:30

報名主題B：

**與感受為友-家庭照顧者的陪伴學習**

場次a：6/04 (六) 13:30-16:30

場次b：6/25 (二) 13:30-16:30

講師：

周怡蕙

澄心聚焦取向諮商心理師

陳致豪

臨床心理師/

國際澄心聚焦學會

(TIFI) 認證培訓師

\*本方案由中華社會福利聯合勸募協會補助辦理