

活水人生

桃園生命線與應柴秀珍女士紀念基金會合作，希望提供市內在各單位擔任志工的夥伴講座、工作坊及心理諮詢的服務。期待能給大家一個放鬆和自我成長，為走一輩子的志工路做準備，延續服務社會的活力！



風趣輕鬆授課模式，實質讓志工夥伴放鬆緊繃的心情，延續服務的熱情！



桃園市生命線協會



地址：330 桃園市桃園區大興西路二段 61 號 13 樓

電話：(03)3011021

傳真：(03)3020897

E-mail：taoyuanlifeline@gmail.com

聯絡人：謝幸真 社工員

活水人生--

桃園市志工心理關懷服務



贊助單位-

財團法人應柴秀珍女士紀念基金會

辦理單位-

桃園市生命線協會

個別心理諮詢服務

服務對象	桃園市內遇有困擾、煩惱、需協談之志工
預約方式	來電預約-3011021
服務時間	即日起至 105 年 11 月底-「預約制」
服務時段	❶ 星期一早上 9:00~12:00 ❷ 星期二晚上 6:00~9:00 ❸ 星期三下午 2:00~5:00 ❹ 星期四晚上 6:00~9:00



心理健康講座

課程名稱/師資/時間	課程內容
身心健康小學堂 楊嘉慶藥師 5/10(二) 9:00~11:00	隨著平均壽命增加，如何活得更健康成為我們需要重視的主題。生活上有甚麼促進身心健康的小撇步可以增進志工伙伴的自我照顧能力呢？
自我療癒紓壓練習- 身心放鬆練習曲 葉美君職能治療師 [台北榮總桃園分院] 5/26(四) 14:00~16:00	桃園的志工多為中壯年市民，身心健康議題不容忽略，學習深度的身心放鬆是增進健康的不二法門。也期待志工能將正確的知識再次傳播，使更多人受惠。
做一個快樂的志工- 志工的心理健康 張翠華社工師 [生命線主任] 6/28(二) 19:00~21:00	擔任志工是一個不容易的過程，於付出心力的期間經常會面臨來自各方的壓力，希望能討論志工的自我照顧策略，讓自己能樂於服務、享受服務。
面對悲傷與失落 林佩玲諮商心理師 7/28(四) 14:00~16:00	志工面對重大創傷事件時，易於在心理層面留下陰影不易遺忘。希望透過課程活動讓志工學習如何面對與因應，讓志工再接觸類似對象時，能夠有能力調適情緒上的波動。
提升家的溫度-談家庭關係促進 謝秀貞諮商心理師 [中央大學諮商輔導中心] 8/24(三) 19:00~21:00	家庭是支持志工在外服務的重要角色，家庭關係不佳或危機，也經常是志工於志願服務中抽離的原因，故增進家庭關係對志願服務者而言非常重要。
家庭溝通與親子關係- 讓你懂得我的心 張伏彬社工師 [桃園家扶中心主任] 9/21(三) 14:00~16:00	家庭的支持可以讓志工從事助人工作產生穩定的力量。本次講座期待能保持和諧的家庭關係，讓家庭成為志工在從事助人工作時堅強的後盾。
美好的志工路- 人生下半場精彩登場 鄭瀛川副教授 [銘傳大學諮商與工商心理學系] 10/12(三) 14:00~16:00	志工隨著歲月增長都得面對退休後的生活轉變，因此人生下半場如何規劃？如何在既有的志工服務中持續或尋求更多生涯發展？

心理健康工作坊

工作坊名稱師資	工作坊內容	場次時間
志工自我探索與照顧- 桌遊工作坊 朱惠瓊諮商心理師	輕鬆、趣味的桌上型遊戲，提供志工伙伴作為探索的媒材。良好的自我探索與自我照顧，是增進團隊溝通互動的助力。	6/26(日) 9:00~16:00
生活壓力紓解- 園藝療育工作坊 黃盛璜園藝治療師	桃園市內志工通常為中、高齡者，此年齡階段在生活上常須扮演多重角色，聲聲壓力吃緊，故藉由植物媒材，進行壓力紓解練習，增進志工活力，延續志工生涯。	6/30(四) 9:00~16:00 7/3(日) 9:00~16:00
志願服務經驗整理- 舞蹈治療工作坊 郭若蘭臨床心理師 舞蹈治療師	志工在生活之餘能持續為志願服務工作堅持並非容易的事，在此藉由活潑的舞動身心方式，進行自我探索。	7/24(日) 9:00~16:00 7/25(一) 9:00~16:00
家庭關係與志工生涯- 心理劇工作坊	了解自己在家庭中的角色、互動模式，找到舒適自在互動模式，增進良好的家庭關係，讓家庭成為志工生涯的後盾。	8/11(四) 9:00~16:00 9/4(日) 9:00~16:00
人際溝通與關係促進- 體驗教育工作坊	透過體驗式活動，理解自己溝通的方式，並練習增進溝通關係的方式。了解自己或志工團隊的溝通模式之外，減少團隊衝突。	講師邀約中

桃園市生命線協會

地址：桃園市桃園區大興西路二段 61 號 13 樓

電話：(03)3011021 傳真：(03)3020897

E-mail：taoyuanlifeline@gmail.com

聯絡人：❶ 謝幸真 社工員