

臺灣諮商心理學會 社區關懷據點
幸福長照養心站 107年4月 活動秘笈

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
4/2	4/3	4/4	4/5	4/6
08:30-10:30 身體強健BMI- 樂齡體適能 11:00-12:00 一起呷飯-共餐 13:00-16:00 青銀交流-心靈來電	09:00-11:00 BE friend 芳香自我心靈花園 11:00-12:00 一起呷飯-共餐 13:00-16:00 青銀交流-我愛故我在	清明連假	清明連假	清明連假
4/9	4/10	4/11	4/12	4/13
08:30-10:30 身體強健BMI- 樂齡體適能 11:00-12:00 一起呷飯-共餐 13:00-16:00 青銀交流-心靈來電	09:00-11:00 BE friend 芳香自我心靈花園 11:00-12:00 一起呷飯-共餐 13:00-16:00 青銀交流-我愛故我在	09:00-11:00 Identity 當我們同在 一起(銀髮族人際支持團體) 11:00-12:00 一起呷飯-共餐 13:00-16:00 開放時段	09:00-11:00 Mindfulness 心靈營養學 11:00-12:00 一起呷飯-共餐 13:00-16:00 青銀交流	09:00-12:00 青銀交流— 心靈綠地 13:00-16:00 開放時段
4/16	4/17	4/18	4/19	4/20
08:30-10:30 身體強健BMI- 樂齡體適能 11:00-12:00 一起呷飯-共餐 13:00-16:00 青銀交流-心靈來電	09:00-11:00 BE friend 科學好好玩 11:00-12:00 一起呷飯-共餐 13:00-16:00 青銀交流-我愛故我在	09:00-11:00 Identity 當我們同在 一起(銀髮族人際支持團體) 11:00-12:00 一起呷飯-共餐 13:00-16:00 開放時段	09:00-11:00 Mindfulness 心靈營養學 11:00-12:00 一起呷飯-共餐 13:00-16:00 青銀交流	09:00-12:00 青銀交流— 心靈綠地 13:00-16:00 開放時段
4/23	4/24	4/25	4/26	4/27
08:30-10:30 身體強健BMI- 樂齡體適能 11:00-12:00 一起呷飯-共餐 13:00-16:00 青銀交流-心靈來電	09:00-11:00 BE friend 芳香自我心靈花園 11:00-12:00 一起呷飯-共餐 13:00-16:00 青銀交流-我愛故我在	09:00-11:00 Identity 當我們同在 一起(銀髮族人際支持團體) 11:00-12:00 一起呷飯-共餐 13:00-16:00 開放時段	09:00-11:00 Mindfulness 心靈營養學 11:00-12:00 一起呷飯-共餐 13:00-16:00 青銀交流	10:00-13:00 青銀交流— 心靈綠地 13:00-16:00 開放時段
4/30	* Be friend 芳香自我心靈花園 講師：蕭淑萍 老師 * Mindfulness 心靈營養學 講師：葉寶華 國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系碩士班學生 * Identity 當我們同在一起 講師：王嫻凌 諮商心理師			

地址：幸福人學院 癒心鄉諮商中心- 台北市北投區明德路365號 (國立臺北護理健康大學---校園餐廳二樓)

連絡窗口：劉慧蓮、許元兒，服務時間為周一至周五 10:00-16:00 例假日及國定假日休息

電話：02-2822-7101轉分機3259 電子郵件：happy.healthy.aging@gmail.com

幸福養心站
@hwcs554e



心理健康 BMI B：Be friend M：Mindfulness I：Identity

~幸福長照養心站是陪伴長者養心的好所在~

各位會員您好：

長期照顧已是全國性急需解決的問題，

臺灣諮商心理學會配合臺北市政府社會局推動「社區照顧關懷據點方案」之精神，

建構身心雙BMI健康照護方案在桌遊、藝術、園藝等團體心智健康照護活動，運動處方診斷與規劃，

減緩失能失智的祖孫共學社會參與互動，及青銀互動互惠的志工培訓平台，減少都市化小家庭失能者家庭的照顧壓力。

透過幸福長照養心站據點，讓更多社區長者得到據點服務。

更希望藉由本學會心理諮商之特色，營造一個身心靈健康之長者社區關懷據點。

✿ 今年度臺灣諮商心理學會與社會局合作承辦社區照顧關懷據點方案5.0，想要邀請對於長照服務有興趣的會員們參與。

✿ 方案期程：107年3月-12月，方案時間：每週二、每週三、每週四上午09:00-11:00。

✿ 方案規劃：預計由心理師以心理健康BMI為基礎來規劃團體方案，

帶領據點長者進行心靈成長團體活動或心理健康課程(約6~8次團體)。

✿ 心理健康BMI請參考http://phco.ntunhs.edu.tw/files/14-1013-28845_r11-1.php?Lang=zh-tw

✿ 服務對象：參與成員多為60歲以上亞健康長者為主。

✿ 參與方式：有興趣的會員夥伴請來信臺灣諮商心理學會 社區照顧關懷據點 幸福長照養心站happy.healthy.aging@gmail.com，

提供您的簡歷、專長及聯絡方式，簡歷將列入本次或未來相關活動的講師名單，不再另行回覆。

入選者將由承辦人員另行聯繫，提供心理健康BMI相關具體方案者優先入選。

✿ 收件至5/23止

~幸福長照養心站是陪伴長者養心的好所在~

心理健康 BMI B: Be friend M: Mindfulness I: Identity

幸福養心站
@hwc5566e

