志工自我照顧團體

從擔任「志工」，那一刻起，就是一份使命及責任，總是在付出，總是在服務。

想讓您的情緒及壓力得到釋放? 想聽聽您的內心說了些甚麼？

嘗試用圖卡、藝術、書寫、肢體與行動表達等多種的方式，覺察身體發出的訊息，情緒與內在的需求，並發展出專屬您的自我照顧策略。

讓我們在四次的團體中，學習更自由、更從容、更輕鬆地面對自己，照顧及整合自我的身心，創造生命的能量。

1. 團體帶領人：蔡裕婷心理師(樂為診所) 。
2. 團體時間：106年9/12、9/19、9/26、10/3(星期二)上午9:00-12:00。
3. 團體地點：樂為診所。新北市220板橋區漢生西路68號。

(捷運板橋站3號出口)

1. 參加對象：新北市教育、醫療、民間服務性團體志工，板橋區優先。

名額8人(滿6人開班)。

1. 聯絡人: 李蘋育、黃春香。
2. 聯絡電話：(02)22500007。手機： 0972776708。
3. 報名傳真：(02)22518068。E-mail報名：[janehclee2003@gmail.com](mailto:janehclee2003@gmail.com)

報名網址：[goo.gl/45Azca](http://goo.gl/45Azca)

1. 團體時間與主題

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 次數 | 團體日期 | 團體主題 |
| 1 | 9/12 | 認識關係你我他 |
| 2 | 9/19 | 從身體症狀覺察情緒及壓力 |
| 3 | 9/26 | 傾聽內心的故事 |
| 4 | 10/3 | 身心整合與平衡 |

---------------------------------------------------------------------

志工自我照顧團體報名表(請於9/6前完成報名)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 機構名稱 |  |
| 出生年月日 |  | 教育程度 |  |
| 聯絡電話  及手機 | 市話：  手機： | E-mail |  |
| 對本團體的期待 |  | | |
| 其他補充 |  | | |