

臺北市政府 115 年度長照支持系列講座

本系列講座專為臺北市政府家有長照需求同仁設計。
隨著高齡化社會來臨，同仁在職場與家庭間的平衡面臨巨大挑戰。
本系列規劃四個場次，從心理覺察、藝術減壓、資源介紹到自我照顧，全方位提供同仁支持與能量補給。



第 1 場：心理健康覺察

115年9月18日(五)14:00-17:00。

主題為「照顧者與被照顧者之心理健康覺察」

地點於市政大樓 2樓 **北區 N213 會議室**



第 2 場：藝術減壓活動

115年10月16日(五)14:00-17:00。

主題為「壓力調適與安頓-藝術減壓活動」，
透過創作療癒心靈。

地點於市政大樓 2樓 **北區 N213 會議室**



第 3 場：社福資源介紹

115年10月27日(二)14:00-17:00。

主題為「長期照顧-相關社福資源介紹」，
提供最實用的補助與服務管道。

地點於市政大樓 2樓 **西區多功能室**



第 4 場：照顧者自我照顧

115年10月30日(五)14:00-17:00。

主題為「照顧者自我照顧之道」，
學習如何愛護自己。

地點於市政大樓 2樓 **北區 N213 會議室**

報名與參與資訊



參與對象：本府各機關
(構)學校家中有長期照顧
需求之同仁。



小班制：為了維持品質，
部分場次人數上限為20
人。



地點：位於市政大樓(北
區N213會議室或西區多
功能室)，方便大部分同
仁參與。