

115 年中華心理衛生協會復元學院招生簡章

- 一、課程宗旨：為啟動復元，培養韌性，本會結合心理健康各領域專業協同教學，發展以復元為導向、促進心理健康的多元化課程，提供社區精神康復者精神復元、健康促進、心理韌性、認識社區資源及友善社會連結，開辦一系列免費課程。
- 二、課程班別：每班 12 人，名額有限，報名後請等候通知。午餐自理。
- 三、上課地點：依各班指定地點上課。
- 四、課程說明：

班別編號	課程名稱	課程說明	上課時間／地點	講師	備註
1	同儕工作專班：培力進階班	本課程以精神障礙者的復元經驗為基礎，透過系統化培力，協助學員認識同儕支持理念與角色，學習傾聽陪伴、情緒支持、資源連結及助人技巧。期待培養具服務熱忱的同儕工作者，在自助與助人的過程中發揮自身經驗價值，成為支持他人的重要力量。	時間：每週六下午 13:30-16:30 日期：6/27、7/4、7/11、8/1、8/8、8/15、8/22、8/29、9/5、9/12、10/3(整天) 時數：12 堂／36 小時 地點：蘆洲心衛中心（蘆洲區集賢路 245 號 1 樓，集賢派出所旁）	周慧敏 胡訓慈	報名截止：6/24
2	正念班	正念是一套系統性的練習，以人在心的方式，讓注意力與每個當下同在，改善心不在焉、胡思亂想的習慣。這些習慣正是幻聽、妄想、情緒困擾、人際溝通的來源。	時間：每週五下午 14:00-17:00 日期：7/3、7/10、7/17、7/31、8/7、8/14、8/21 時數：7 堂／21 小時 地點：新店馬公日照（新店區北新路一段 88 巷 11 號 3 樓）	葉千榕 林佳蓁	報名截止：6/26
3	復元與就業支持班	本課程以復元觀點出發，陪伴學員探索自我優勢與職涯方向，認識就業資源、培養職場溝通與人際互動能力，並學習履歷撰寫、面試技巧及 AI 輔助工具運用。透過循序漸進的練習與支持，協助您建立信心，穩健邁向就業與自立生活。	時間：每週六上午 09:00-12:00 日期：7/4、7/11、7/18(整天)、7/25(整天)、8/1、8/8、8/15、8/29、9/1、9/19(下午) 時數：12 堂／36 小時 地點：蘆洲心衛中心（蘆洲區集賢路 245 號 1 樓，集賢派出所旁）	陳淑芳	報名截止：6/27
4	影像賞析與身心復元班	你是否曾被一部電影、一幅畫面深深觸動？想透過影像的美學力量，達到身心療癒與自我成長？讓影像成為療癒的橋樑，帶領你進入內心的深層探索！歡迎對影像美學與身心靈療癒有興趣的你，一同加入我們！	時間：每週二下午 14:00-17:00 日期：7/7、7/21、7/28、8/18、8/25、9/1、9/8 時數：7 堂／21 小時 地點：板橋（視參訪地點而定）	郭金福	報名截止：6/30
5	生活達人班	想讓生活更有秩序、更有自信嗎？生活達人班將帶領學員從日常自我照顧、居家整理、健康飲食、財務管理到社區資源運用，逐步建立穩定的生活習慣與自立能力。透過實用練習與經驗分享，提升生活品質、增加社會參與機會，讓每一天都過得更充實自在。	時間：每週三下午 14:00-17:00 日期：7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、8/19、8/26、9/2、9/9、9/16、9/23 時數：12 堂／36 小時 地點：祐成康復之家（板橋區重慶路 260 及 262 號 8 樓）	林淑華	報名截止：7/1

班別 編號	課程名稱	課程說明	上課時間／地點	講師	備註
6	精神復元 專班：邁 步復元路	此班係為精神康復者邁向復元，啟動成長而努力，藉由同儕帶領閱讀邁步復元路一書，探索自我，並透過書寫、分享和溝通，交換心得與經驗，彼此提攜，互相砥礪，了解疾病與自己的連結與意義，開啟希望的大門與重生的可能。	時間： 每週五上午 09:00-12:00 日期： 9/4、9/11、9/18、10/2、10/16、10/23、10/30、11/6、11/13、11/20、11/27、12/4 時數： 12 堂／36 小時 地點： 蘆洲心衛中心（蘆洲區集賢路 245 號 1 樓，集賢派出所旁）	馬秀珍	報名 截止： 8/28

課程講師

- 周慧敏 台北市一葉蘭喪偶家庭成長協會外聘社工督導、新北市家庭暴力暨性侵害防治中心兼任心諮人員、新北市樂平身心障礙者服務中心主任
- 胡訓慈 曾任台北市聯合醫院松德院區社會工作師；心禾診所諮商心理師；精障及老人長照據點園藝暨手作活動帶領者、擁有園藝治療師認證
- 葉千榕 台北市康復之友協會專業人員、重修舊好健康促進講師
- 林佳蕓 台北市康復之友協會社工
- 陳淑芳 臺北市立聯合醫院仁愛院區精神科職業復健轉銜中心督導、台北市心生活協會理事、台灣非營利組織領導力發展協會理事
- 郭金福 國家級攝影裁判、國家級視覺傳達設計評審、國立故宮博物院導覽志工、雅痞書店藝文講座特約講師、歐洲日本深度旅行、美學講師（藝術、建築、攝影、人文）
- 林淑華 祐成康復之家負責人 11 年、臺灣精神康復者社區服務行動聯盟秘書長
- 馬秀珍 中華心理衛生協會同儕工作者

同儕工作專班徵選方式

- 錄製自我介紹影片 3-5 分鐘：簡單介紹自己與家庭情形、復元的狀況，及說明想成為同儕工作者的動機，及具有哪些優勢可以成為同儕工作者。
- 115 年 6 月 24 日（周三）23:59 前完成報名。注意：報名同儕工作專班，須填答所有題目。請先準備好自我介紹文字（500-1000 字內）及影片 3 分鐘（上傳至自己的 YouTube，取得影片連結網址）。



報名 QR-CODE

社團法人中華心理衛生協會

聯絡郵箱：mhat.peerwork@gmail.com

聯絡電話：02-2557 6980 (石小姐) 傳真電話：02-25576871



～健康人生 ☺ 從♥開始～

