



# 臺北市諮商心理師公會與合格心理諮商機構 合辦民眾心理健康講座

**主辦單位：**臺北市諮商心理師公會

**合辦單位：**中崙諮商中心心理諮商所、盼心理諮商所、看見心理諮商所、格瑞思心理諮商所、財團法人天主教聖母聖心會附設懷仁全人發展中心、財團法人加惠心理諮商文教基金會、財團法人台北市失親兒福利基金會附設諮商中心、財團法人「張老師」基金會台北分事務所、啟宗心理諮商所、暖心全人諮商中心心理諮商所、點亮心燈諮商中心心理諮商所。（按筆畫順序排列）

**講座時間：**110年03月至12月，週三或週四晚上7-9點

**註1：**講座報名事宜請與該場次負責機構聯繫。

**註2：**此活動為免費公益講座，如有機構收取場地費用，敬請來電告知公會，謝謝。

| 日期       | 主題                        | 講師           | 地點                                                       | 報名方式                                                     | 報名日期    | 限額(人)           |
|----------|---------------------------|--------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------|-----------------|
| 3/17(三)  | 與心溝通—聽懂孩子的悄悄話             | 姜尚文<br>諮商心理師 | 暖心全人諮商中心心理諮商所<br>臺北市中正區羅斯福路二段198號6樓之5                    | 網路報名：「暖心全人諮商中心」FB粉專或官網                                   | 2/17(三) | 25              |
| 3/18(四)  | 與你家青少年過招—秘術大公開            | 林少潔<br>諮商心理師 | 看見心理諮商所<br>臺北市大安區忠孝東路三段305號5樓之2                          | 網路報名：「看見心理諮商中心」FB粉專或官網                                   | 3/1(一)  | 25<br>(不開放現場候補) |
| 4/14(三)  | 遠離情緒黑洞—談青少年憂鬱與協助          | 謝宇鈞<br>諮商心理師 | 看見心理諮商所<br>臺北市大安區忠孝東路三段305號5樓之2                          | 網路報名：「看見心理諮商中心」FB粉專或官網                                   | 3/1(一)  | 25<br>(不開放現場候補) |
| 4/15(四)  | 與悲傷共生—從無可避免的哀痛死亡中，重獲生之勇氣  | 莊微白<br>諮商心理師 | 中崙諮商中心心理諮商所 208室<br>臺北市大安區忠孝東路三段54號2樓                    | 電話報名：02-2731-9731<br>網路報名：「中崙諮商中心心理諮商所」FB粉專              | 2/25(四) | 20              |
| 4/21(三)  | 談分手後的復原歷程                 | 詹惠文<br>諮商心理師 | 暖心全人諮商中心心理諮商所<br>臺北市中正區羅斯福路二段198號6樓之5                    | 網路報名：「暖心全人諮商中心」FB粉專                                      | 3/21(日) | 25              |
| 5/12(三)  | 寵物療癒心理學—透過狗狗，看見自己         | 潘翠汝<br>諮商心理師 | 點亮心燈諮商中心心理諮商所<br>臺北市大安區復興南路一段253巷8號10樓                   | 電話報名：02-2784-9528                                        | 4/12(一) | 20              |
| 5/19(三)  | 情緒「青」紅燈—與青少年孩子的互動停、看、聽    | 謝鈞融<br>諮商心理師 | 城男善事心驛站<br>台北市松山區敦化北路199巷5號3樓                            | 網路報名：「城男善事心驛站 Men's Talk」FB粉專或官網                         | 4/10(六) | 40              |
| 5/27(四)  | 凝視深淵—認識原生家庭的關係焦慮          | 劉瑋珊<br>諮商心理師 | 暖心全人諮商中心心理諮商所<br>臺北市中正區羅斯福路二段198號6樓之5                    | 網路報名：「暖心全人諮商中心」FB粉專                                      | 4/27(二) | 25              |
| 6/10(四)  | 我們與創傷的距離—瞭解是療癒的開始         | 呂伯杰<br>諮商心理師 | 臺北市諮商心理師公會<br>臺北市中正區中山北路二段二號6樓之5                         | 網路報名：「盼心理諮商所」FB粉專                                        | 2/1(一)  | 25              |
| 6/17(四)  | 精神障礙者的就業之路—精障者與陪伴者的對話     | 曾昱慧<br>諮商心理師 | 中崙諮商中心心理諮商所 208室<br>臺北市大安區忠孝東路三段54號2樓                    | 電話報名：02-2731-9731<br>網路報名：「中崙諮商中心心理諮商所」FB粉專              | 4/25(日) | 20              |
| 6/24(四)  | 成為孩子的戰友，共同對抗網路的誘惑         | 邱泓霖<br>諮商心理師 | 臺北市諮商心理師公會<br>臺北市中正區中山北路二段二號6樓之5                         | 網路報名：「盼心理諮商所」FB粉專                                        | 2/1(一)  | 25              |
| 6/30(三)  | 「當您老了…」—成年子女與父母相處的「愛」與「礙」 | 曹筵<br>諮商心理師  | 懷仁全人發展中心<br>臺北市中山北路一段2號9樓950室                            | 電話報名：02-2311-7155                                        | 4/30(五) | 40              |
| 7/8(四)   | 壓力調適—學會三招，壓力就會成為你的助力      | 林玉恩<br>諮商心理師 | 看見心理諮商所<br>臺北市大安區忠孝東路三段305號5樓之2                          | 網路報名：「看見心理諮商中心」FB粉專或官網                                   | 3/1(一)  | 25<br>(不開放現場候補) |
| 7/15(四)  | 欲安怎對你說出心內話：伴侶溝通互動的剛柔並濟    | 黃蕙靜<br>諮商心理師 | 點亮心燈諮商中心心理諮商所<br>臺北市大安區復興南路一段253巷8號10F-3<br>(近大安捷運站6號出口) | 電話報名：02-2784-9528                                        | 6/15(二) | 20              |
| 7/21(三)  | 焦慮那件小事                    | 方鴻耀<br>諮商心理師 | 格瑞思心理諮商所<br>臺北市復興南路四段265巷21弄26號<br>(近信義安和5號出口)           | 電話報名：02-2325-4648                                        | 即日起     | 25              |
| 8/4(三)   | 創傷知情—從失落中找回愛              | 林世莉<br>諮商心理師 | 啟宗心理諮商所<br>臺北市大安區東豐街7號5樓-2                               | 電話報名：02-2325-4066<br>網路報名：「啟宗心理諮商所」FB粉專或官網               | 7/1(四)  | 30              |
| 8/12(四)  | 藝療畫中話                     | 高郁婷<br>諮商心理師 | 格瑞思心理諮商所<br>臺北市信義路四段265巷21弄26號<br>(近信義安和5號出口)            | 電話報名：02-2325-4648                                        | 即日起     | 25              |
| 8/19(四)  | 不怕孩子問！如何與青少年談「性」          | 周宗成<br>諮商心理師 | 城男善事心驛站<br>台北市松山區敦化北路199巷5號3樓                            | 網路報名：「城男善事心驛站 Men's Talk」FB粉專或官網                         | 4/10(六) | 40              |
| 9/8(三)   | 未曾擁有的失去—不孕女性的壓力、失落與調適     | 蘇新惠<br>諮商心理師 | 中崙諮商中心心理諮商所 208室<br>台北市大安區忠孝東路三段54號2樓                    | 電話報名：02-2731-9731<br>網路報名：「中崙諮商中心心理諮商所」FB粉專              | 7/20(二) | 20              |
| 9/15(三)  | 壓力面面觀                     | 許暉儒<br>諮商心理師 | 懷仁全人發展中心<br>臺北市中山北路一段2號9樓950室                            | 電話報名：02-2311-7155                                        | 7/15(四) | 40              |
| 9/23(四)  | 如果有一天我們說再見—失落歷程的復原之路      | 蔡育韻<br>諮商心理師 | 失親兒福利基金會附設諮商中心<br>臺北市松山區寶善街18-3號                         | 電話報名：02-2747-7555#215 #305<br>網路報名：官網                    | 5/1(六)  | 50              |
| 10/13(三) | 烘焙心世界                     | 莫玟晶<br>諮商心理師 | 格瑞思心理諮商所<br>臺北市復興南路四段265巷21弄26號<br>(近信義安和5號出口)           | 電話報名：02-2325-4648                                        | 即日起     | 25              |
| 10/21(四) | 歲月如何靜好：談生涯中的轉折與安適         | 王瑋琪<br>諮商心理師 | 啟宗心理諮商所<br>臺北市大安區東豐街7號5樓-2                               | 電話報名：02-2325-4066<br>網路報名：「啟宗心理諮商所」FB粉專或官網               | 9/15(三) | 30              |
| 11/10(三) | 如何過好一個人的生活                | 汪樂慧<br>諮商心理師 | 加惠心理諮商文教基金會<br>臺北市復興北路181號7樓之5                           | 電話報名：02-2558-2771<br>網路報名：「心理諮商的公有花園—加惠心理諮商文教基金會」FB粉專或官網 | 8/1(日)  | 30              |
| 11/18(四) | 喪親陪伴者的自我照顧                | 黃于真<br>諮商心理師 | 失親兒福利基金會附設諮商中心<br>臺北市松山區寶善街18-3號                         | 電話報名：02-2747-7555#215 #305<br>網路報名：官網                    | 7/1(四)  | 50              |
| 12/9(四)  | 真心不要換絕情—人際溝通修煉之道          | 陳劭齊<br>諮商心理師 | 點亮心燈諮商中心心理諮商所<br>臺北市大安區復興南路一段253巷8號10F-3<br>(近大安捷運站6號出口) | 電話報名：02-2784-9528                                        | 11/1(一) | 30              |
| 12/16(四) | 家庭發生嚴重衝突或暴力時怎麼辦？          | 羅仁鴻<br>諮商心理師 | 加惠心理諮商文教基金會<br>臺北市復興北路181號7樓之5                           | 電話報名：02-2558-2771<br>網路報名：「心理諮商的公有花園—加惠心理諮商文教基金會」FB粉專或官網 | 8/1(日)  | 30              |
| 12/23(四) | 情緒與大腦的內在地圖—淺談兒少情緒調適與腦科學   | 顧典德<br>諮商心理師 | 失親兒福利基金會附設諮商中心<br>臺北市松山區寶善街18-3號                         | 電話報名：02-2747-7555#215 #305<br>網路報名：官網                    | 8/1(日)  | 50              |

## 中崙諮商中心心理諮商所

機構立案字號：XY01020052

### 機構簡介

我們相信，每個受困的靈魂，都有破繭的契機；每段受傷的經歷，都有痊癒的可能；然而我們也懂，破繭前的掙扎、療傷中的煎熬，常常十分難捱而令人信感挫折，甚至萌生放棄的念頭……

正因為生命的韌性無所不在，「中崙諮商中心」結合專擅各種領域的諮商心理師、臨床心理師與社工師，以「當事人」為中心的服務理念，重視個人隱私的設計，針對大眾的心理疑難雜症提供多元諮詢的諮商服務。

「中崙諮商中心」位於臺北科技大學正對面，鄰近捷運「忠孝新生站」3號出口，交通便捷、空間舒適，為您提供一個溫馨而能放心傾訴的相談環境。

當您準備好了，願意給自己一個機會，我們都歡迎您一起來談談。

當您願意敞開自己，傾訴一些時光照顧自己、好好看看自己，心理師們都願意陪伴您一起度過這些不容易的時刻。

### 服務對象

服務時間：平日10:00-22:00；週六10:00-19:00；週日13:00-17:00

電話：02-2731-9731

電子信箱：Centralhill.c.c@hotmail.com

地址：臺北市大安區忠孝東路三段54號4樓之1

網址：http://www.counseling.com.tw/

F B 粉專：中崙諮商中心心理諮商所

## 盼心理諮商所

機構立案字號：XY01020132

### 機構簡介

我們希望耕耘一塊園地，不但提供社會大眾高品質的伴侶諮商與家庭治療服務，同時也培訓家庭治療師，收集研究資料，希望把在諮商室裡學到的心得，拿來幫助更多人，追求他們想要的幸福。

服務內容：

1. 家庭諮商
2. 夫妻伴侶諮商
3. 親子諮商
4. 青少年心理系統評估與成長
5. 伴侶關係評估
6. 系統合作諮商

### 服務對象

服務時間：週一至週六 13:00-22:00

電話：02-2701-1116

電子信箱：hopefamilycc@gmail.com

地址：臺北市大安區西維路198巷38弄11號3樓

網址：https://www.hopefamilycc.com/

F B 粉專：盼心理諮商所，或搜尋@hopefamilycc

## 看見心理諮商所

機構立案字號：XY01020150

### 機構簡介

人生，沒有什麼是真正真實的，只要能夠好好看見，一切都可以轉化成滋養自己的沃土。」看見秉持著這樣的理念，致力於提供最適合華人文化脈絡的心理諮商服務，沒有空泛無效的理論與空談，讓我們陪伴您一起走一段不容易的改變之路。

當您願意找到我們，我們相信您已經選擇一段不容易的旅程，好的諮商治療需要雙方的努力，靠許自己想要的改變的動力，也感謝您願意信任我們。

### 服務對象

服務時間：週一至週五 10:00-22:00；週六 10:00-21:00；週日 10:00-18:00

電話：02-2715-1051

電子信箱：counsel@seeingcounseling.com

地址：臺北市大安區忠孝東路三段305號5樓之2

網址：https://www.seeingcounseling.com/

F B 粉專：看見心理諮商中心，或搜尋@seeingcounseling

## 梧棲恩心理諮商所

機構立案字號：9801021124

### 機構簡介

梧棲恩是台灣第一間立案申請的諮商所，十多年來，我們背負著使命、熱情、協助求助者找到了生命的出路。求助的人當中，除了兒童及青少年，像躁動症、亞斯伯格症、情緒困擾、拒學、適應困難、人際關係等等，也服務許多成人，涵蓋領域包含高職、情緒困擾、伴侶關係、老人長期照顧等等。我們期盼大眾能尋找到自我，擁有希望與動力，為這片土地添加許多有生命力的故事。

### 服務對象

服務時間：週二至週五 13:00-22:00；週六 10:00-22:00

電話：02-2325-4848

電子信箱：grace@mygrace.com.tw

地址：臺北市大安區信義路四段265巷21弄26號

網址：http://www.mygrace.com.tw

F B 粉專：梧棲恩心理諮商所，或搜尋@mygracego

## 啟宗心理諮商所

機構立案字號：XY01020187

### 機構簡介

啟宗心理諮商所成立於2017年4月24日，本所凝聚一群有熱情有愛心，並具有各種不同諮商理論與技巧的心理師，運用各自心理專業知識與經驗，陪伴正走在坎坷路上傷痛、無助與無力的你，提供有品質的心理服務外；更透過寬鬆的諮商空間與系列課程、團體的參與、多元服務方式，自我探索，擁抱自己，做自己改變。

「啟宗」二字，象徵著「開啟心中的愛」。

我們相信，每個人的生命中都存在著許多可能性，即使經歷狂風暴雨、浪濤洶湧、走在生命巔谷中，只要你願意開啟心中那扇窗，生命將會如晨曦般與成長。

Tomorrow is another day

### 服務對象

服務時間：平日09:00-18:00

電話：02-2325-4066

電子信箱：openmindcenter1050820@gmail.com

地址：臺北市大安區東豐路7號5樓-2

網址：http://www.mindopen.com.tw/

F B 粉專：啟宗心理諮商所，或搜尋@mindopen2love

## 暖心全人諮商中心心理諮商所

機構立案字號：XY01180062

### 機構簡介

我們專注於運用諮商、具神學學理基礎，配合心理測驗、生理回饋和教育訓練各方面，提供全方位完整的支援，幫助您實現內在的潛能。

我們認同真誠一致、同理心與正向關懷的重要性，在我們執業的過程中，我們秉持著謙虛誠懇與同理心，致力於陪伴並催化個人的內在正向潛力，從專業的合作中，給予您安穩的心靈成長環境，讓您的心靈感到如家般的溫暖安適。

### 服務對象

服務時間：週一至週六 10:00-22:00；週日 13:00-17:00

電話：02-2366-1089

電子信箱：warmheart1099@gmail.com

地址：臺北市中正區羅斯福路二段198號6樓之5

網址：https://humanitarian-love.com

F B 粉專：暖心全人諮商中心

## 點亮心燈諮商中心心理諮商所

機構立案字號：XY01020114

### 機構簡介

「專業團隊，成就自我」促成心理專業合作與心理學大眾化推廣一直是本中心成立以來的目標！重視不同心理領域的實務專業，也重視當事人的隱私、感受及個別差異，傾聽與心理成長及希望。

服務內容以「心理健康」為主題，採用「預防-輔導-治療」提供專業性及整合性服務。包含：個別諮商、伴侶諮商、家庭諮商、團體諮商、心理衛生推廣講座、各項危機事件之因應與壓力疏導、跨領域之專業合作。

### 服務對象

服務時間：週一至週六 10:00-21:00

電話：02-2784-8528

電子信箱：2015lightheart@gmail.com

地址：臺北市大安區復興南路一段253巷8號10樓之3

網址：https://tolighthouse.mystrikingly.com/

F B 粉專：點亮心燈諮商中心，或搜尋@tolighthouse

## 財團法人加東心理諮商文教基金會

機構立案字號：9801081108

### 機構簡介

加東心理諮商文教基金會成立於1993年，提供個別、伴侶、婚姻、家庭、團體諮商等服務，協助來談者勇於面對困境、澄清困惑、面對生命核心問題；同時引進 Focusing 身心聚焦課程，致力推廣心理、心理相關專業訓練與自我探索成長工作坊。

服務對象：一般民眾、學校、企業機構、諮詢相關助人工作者。

服務時間：週一至週五 10:00-21:00；週六、週日 預約制

### 服務對象

電話：02-2558-2771

電子信箱：mail@jcf.org.tw

地址：臺北市松山區復興北路181號7樓之5

網址：http://www.jcf.org.tw/

F B 粉專：心理諮商公有花園-加東心理諮商文教基金會，或搜尋@jcfjgarden

## 財團法人台北市佐兒兒福利基金會附設諮商中心

機構立案字號：9801201113

### 機構簡介

本會附設兒童青少年諮商中心，長期以來提供父母過世的兒童與青少年及其主要照顧者諮商服務，陪伴走過失親的失落悲傷歷程，或非失親議題之個人適應性困難。期可以將我們的諮商服務延伸至社會大眾，提供社區心理諮商服務，不論是人際、情感、學習、生涯發展、親子管教、緊張焦慮等問題，增加周邊親友心靈安撫有想不開的念頭，都歡迎您來尋求專業的協助。同時，我們也會定期辦理主題性講座、團體性工作坊，分享心理小知識。

心理師就在您身旁，歡迎來諮詢中心活動，在需要時前來諮詢吧。

### 服務對象

1. 本會服務之父母喪亡或其中一方過世之十八歲以下全住家失親兒童、少年與其主要照顧者。

2. 一般社會大眾。

### 服務時間

週一至週六，8:30-17:30（12:30-13:30休息）

電話：02-2474-7558#301#305

電子信箱：towfca@jorphan.org.tw

地址：臺北市松山區濟南路18-3號

網址：https://www.orphan.org.tw/towfcounseling

F B 粉專：台北市佐兒兒福利基金會，或搜尋@towfcounseling

## 財團法人天主教聖母聖心善明說教仁全人服務中心

機構立案字號：9801101181

### 機構簡介

懷仁位於交通便利之台北車站周邊，1975年服務至今，是台灣最早的心理輔導機構之一，累積多年的本土經驗，提供社會大眾心理諮商、家庭諮詢、伴侶諮詢、團體輔導等專業、隱密、溫暖的心理服務，陪伴需要的人們走過生命巔谷，透過與專業心理師的交談，發覺內在力量，共構生命故事的新頁。此外，懷仁也提供專業培訓課程，提供心理、社工、教育等助人工作者的專業養成與進修培訓。

### 服務對象

服務時間：週一至週五 9:00-21:00；週一、週六 9:00-17:00

電話：02-2311-7155

電子信箱：hualien@seed.net.tw

地址：臺北市中正區中山北路一段2號9樓950室

網址：https://www.hualien.org.tw/

F B 粉專：懷仁全人發展中心，或搜尋@hualien1975

## 財團法人「張老師」基金會台北分事務所

機構立案字號：9801000527

### 機構簡介

張老師公益中心以關注成年男性之身心健康為宗旨，是一個開放式的服務中心，場域寬敞寬敞、設施齊全，並且提供講座、工作坊、支持團體、心理諮詢、團體活動等多元化的服務，無論是想獲取新知、結交好友、抒發情緒、尋求協助或純粹想聽片語片刻，張老師的大門永遠為您敞開。

### 服務對象

服務時間：週二、六 10:00-18:00；週三、四、五 10:00-21:00

電話：02-2715-1970

電子信箱：tpmncenter@kyc.tw

地址：臺北市松山區敦化北路199巷5號3樓

網址：http://taipeimncenter.1990.org.tw/

F B 粉專：張老師公益中心 Men's Talk，或搜尋@tpmncenter

## 臺北市諮商心理師公會X臺北市府 110年市民免費心理諮詢站

由臺北市諮商心理師公會提供合格諮商心理師團隊，守護市民心理健康。本服務提供婚姻生涯、課業學習、感情人際、姻姻家庭、自我成長、信誼壓力相關等免費諮詢。



公會官網

公會FB粉專

臺北市合辦心理諮商所

- 服務地點：臺北市府一樓東區-秘書處市民服務組(臺北市信義區市府路1號)
- 服務時間：110年1月1日至110年12月31日，每週二、週四，中午12:20 - 13:30
- 預約專線：0963-385-820 (臺北市諮商心理師公會)
- 現場登記：每週二、週四，中午12:20 - 13:30
- 服務單位：臺北市諮商心理師公會

# 110年度臺北市諮商心理師公會主辦民衆心理健康講座



**主辦單位：**臺北市諮商心理師公會

**合辦單位：**臺北社區心理衛生中心、臺北市大同社區大學、臺北市立圖書館總館、臺北市立圖書館天母分館、臺北市立圖書館文山分館、臺北市立圖書館東園分館、臺北市立圖書館景美分館、臺北市中正親子館

- 注意事項：**
- (1) 此為公益活動，民衆皆可免費參與，因場地容納人數限制，請事先報名。
  - (2) 講座一律只開放線上報名，請至**臺北市諮商心理師公會官網**→**民衆服務**→**心理健康講座報名**）
  - (3) 報名成功者，請提前半小時完成報到，遲到恕不保留席次。
  - (4) 講座資訊若有任何異動，將以公會網站公告為準。

| 日期           | 時間          | 限額<br>(人) | 主題                                       | 講師                                   | 地點               | 開放報名     |
|--------------|-------------|-----------|------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|----------|
| 1/28<br>(四)  | 10:00-12:00 | 35        | 比子女更有餘裕的教養：<br>隔代教養的新可能                  | 陳亨亘 諮商心理師<br>馨思身心精神科診所               | 臺北市立圖書館總館        | 1/1(五)   |
| 3/25<br>(四)  | 19:00-21:00 | 50        | 我們與「他」的距離－<br>淺談精神疾病與陪伴                  | 李昀 諮商心理師<br>暖心全人諮商中心                 | 臺北社區心理衛生中心       | 3/1(一)   |
| 4/17<br>(六)  | 14:00-16:00 | 30        | 與壓力共處：<br>放鬆舒壓與自我照顧                      | 酒小萍 諮商心理師<br>張老師基金會台北分事務所            | 臺北市立圖書館天母分館      | 3/15(一)  |
| 4/29<br>(四)  | 19:00-21:00 | 50        | 迎接後同婚時代－<br>從彩虹中探索自己、<br>看見他人            | 蔡秉忻 諮商心理師<br>中南諮商中心                  | 大同社區大學<br>(建成國中) | 4/1(四)   |
| 5/1<br>(六)   | 10:00-12:00 | 60        | 一起 fun 輕鬆<br>~談壓力調適與共處                   | 詹惠文 諮商心理師<br>暖心全人諮商中心                | 臺北市立圖書館文山分館      | 4/9(五)   |
| 7/10<br>(六)  | 15:30-17:00 | 40        | 「雙薪家庭，雙倍幸福」－<br>談雙薪家庭的教養溝通               | 謝姍姍 諮商心理師<br>實踐大學諮商輔導中心              | 臺北市中正親子館         | 6/1(二)   |
| 7/17<br>(六)  | 14:00-16:00 | 50        | 如何說再見－談安寧緩和<br>醫療與預立醫療自主計畫               | 李珊 諮商心理師<br>啟宗心理諮商所                  | 臺北市立圖書館總館        | 6/7(一)   |
| 8/26<br>(四)  | 19:00-21:00 | 50        | 自性與自信的生活－<br>談中年後的自我實現探索<br>藝術創作工作坊      | 郭溥 諮商心理師<br>旭立文教基金會                  | 臺北社區心理衛生中心       | 8/2(一)   |
| 9/30<br>(四)  | 19:00-21:00 | 50        | 分手容易相處難：<br>外遇後的關係修復                     | 羅仁鴻 諮商心理師<br>加惠心理諮商文教基金會             | 臺北市社區心理衛生中心      | 9/1(三)   |
| 10/24<br>(日) | 14:00-16:00 | 25        | 青少年愛情議題：戀愛 ing                           | 黃立雯 諮商心理師<br>臺灣師範大學社區諮商中心<br>心田心理諮商所 | 臺北市立圖書館東園分館      | 10/1(五)  |
| 10/28<br>(四) | 19:00-21:00 | 50        | 健腦好活力－<br>失智症的認識與照護                      | 黃婕甯 諮商心理師<br>臺北榮民總醫院                 | 大同社區大學<br>(建成國中) | 10/8(五)  |
| 11/7<br>(日)  | 14:00-16:00 | 40        | 愛上陌生人－<br>網路交友的暗潮湧湧                      | 劉依函 諮商心理師<br>杏語心靈診所                  | 臺北市立圖書館景美分館      | 10/15(五) |
| 12/30<br>(四) | 19:00-21:00 | 50        | 酷老時代來臨，<br>您準備好了嗎？幸福「心」<br>生活，從重視自我照顧開始~ | 謝暉明 諮商心理師<br>向日葵全人關懷心理諮商所            | 臺北社區心理衛生中心       | 12/1(三)  |

## 講座建議參與對象



| 日期       | 主題                               | 建議參與對象<br>(亦歡迎對主題有興趣的民眾)                |
|----------|----------------------------------|-----------------------------------------|
| 1/28(四)  | 比子女更有餘裕的教養：隔代教養的新可能              | 一般大眾                                    |
| 3/25(四)  | 我們與「他」的距離－淺談精神疾病與陪伴              | 一般大眾                                    |
| 4/17(六)  | 與壓力共處：放鬆舒壓與自我照顧                  | 想要探索壓力、瞭解情緒的上班族                         |
| 4/29(四)  | 迎接後同婚時代－從彩虹中探索自己、看見他人            | 青少年至成人                                  |
| 5/1(六)   | 一起 fun 輕鬆～談壓力調適與共處               | 希望對情緒管理及壓力調適有更多瞭解的民眾                    |
| 7/10(六)  | 「雙薪家庭，雙倍幸福」－談雙薪家庭的教養溝通           | 雙薪家庭並育有子女、或想了解壓力調適的父母                   |
| 7/17(六)  | 如何說再見－談安寧緩和醫療與預立醫療自主計畫           | 欲了解預立醫療自主計畫或即將及正在使用長照，或關心安寧議題的一般民眾      |
| 8/26(四)  | 自性與自信的生活－談中年後的自我實現探索藝術創作工作坊      | 40 歲以上之成年人，以及退休後正在調適的年長者                |
| 9/30(四)  | 分手容易相處難：外遇後的關係修復                 | 一般大眾、有伴侶的民眾                             |
| 10/24(日) | 青少年愛情議題：戀愛 ing                   | 青少年                                     |
| 10/28(四) | 健腦好活力－失智症的認識與照護                  | 中老年、有照顧失智者經驗、對失智症有興趣者、有記憶困擾者            |
| 11/7(日)  | 愛上陌生人－網路交友的暗潮洶湧                  | 一般大眾                                    |
| 12/30(四) | 酷老時代來臨，您準備好了嗎？幸福「心」生活，從重視自我照顧開始～ | 中/老年人士，以及關心家中長者身心健康的家屬<br>具一般聽力、認知、行為能力 |

## 交通資訊



| 活動地點         | 地址                        | 交通方式                                                 |
|--------------|---------------------------|------------------------------------------------------|
| 臺北社區心理衛生中心   | 臺北市中正區金山南路一段 5 號 4 樓      | 捷運：忠孝新生站 2 號出口<br>公車：忠孝國小站                           |
| 大同社區大學（建成國中） | 臺北市大同區長安西路 37-1 號         | 捷運：中山站 6 號出口<br>公車：捷運中山站                             |
| 臺北市立圖書館總館    | 臺北市建國南路二段 125 號           | 捷運：大安森林公園站<br>公車：龍門國中站、大安國宅站、信義建國路口站                 |
| 臺北市立圖書館天母分館  | 臺北市中山北路七段 154 巷 6 號 3、4 樓 | 捷運：石牌站一轉公車 224、紅 19、重慶幹線<br>公車：天母總站、天母圖書館            |
| 臺北市立圖書館文山分館  | 臺北市興隆路二段 160 號 7-9 樓      | 捷運：萬芳醫院站<br>公車：興德國小站                                 |
| 臺北市立圖書館東園分館  | 臺北市東園街 199 號              | 公車：東園國小站、萬大國小站、光仁國小站                                 |
| 臺北市立圖書館景美分館  | 臺北市路 5 段 176 巷 50 號 2-4 樓 | 捷運：萬隆站 4 號出口<br>公車：武功國小(羅斯福)站、武功國小(興隆)站、市立圖書館(景美分館)站 |
| 臺北市中正親子館     | 台北市中正區仁愛路一段 17 號          | 公車：仁愛林森路口                                            |

## 臺北市諮商心理師公會X臺北市政府 110年市民免費心理諮詢站

由臺北市諮商心理師公會提供合格諮商心理師團隊，守護市民心理健康

本服務提供職場生涯、課業學習、感情人際、婚姻家庭、自我成長、情緒壓力相關等免費諮詢。

- 服務地點：臺北市政府一樓東區-秘書處市民服務組（臺北市信義區市府路1號）
- 服務時間：110年1月1日至110年12月31日，每週二、週四，中午12:20 - 13:30。
- 預約專線：0963-385-820（臺北市諮商心理師公會）
- 現場登記：每週二、週四，中午12:20 - 13:30
- 服務單位：臺北市諮商心理師公會

聯絡窗口：臺北市諮商心理師公會洪幹事

電話：02-2389-0188

電子郵件：tcpatw.service@gmail.com



公會官網



公會FB粉專



臺北市合格心理諮商所