

WIN!



女性支持團體

好好愛自己



3月

4、8、18

婦女節

4月

1、15、29

5月

9、13、27

母親節

6月

7、21

7月

12、26

8月

9、19、29

情人節

9月

2、16、30

10月

3、14、28

中秋節

平日場：14：00-16：00

假日場：10：00-12：00

節慶活動：時間另行通知



高雄市前金區中正四路211號4樓

07-211-1311分機802 楊個管員

1	人際關係的重要性：我的人際關係有多健康？
2	打開心門： 自我照顧(靜心紓壓) 我的心門(牌卡)
3	自我覺察與自己的身體： 協助成員覺察是否有飲食失調問題，或是負面身體自我意象
4	心靈拼貼： 自我照顧(靜心紓壓) 心靈圖卡(藝術探索活動)
5	我的異想世界： 自我照顧(靜心紓壓) 內在與外在資源探索(藝術探索活動)
6	談自我情緒：還發生了什麼？ 協助成員理解各種情緒的不同
7	黑暗帶給我的力量： 自我照顧(靜心紓壓) 生命中無法承受的重量(藝術探索活動)。
8	情緒自我調節，掌控內心平衡： 協助成員在難以管理的情緒時，能夠透過什麼方法自我調節。
9	破解障礙，發掘內在力量： 協助成員分辨出可能的復原障礙。 提醒成員其擁有協助自己走過復原過程的天賦優點。

10	談照顧者角色：認識自己有被需要嗎？
11	親職角色： • 協助成員看到施用毒品可能對子女所造成的安全問題 • 協助成員理解時間管理技巧的重要性
12	談兒童、育兒和安全：我給孩子的禮物，盡我所能成為最好的父母
13	談六件事讓你活出自己的生命價值： 正向自我回饋，找到自我價值
14	擁抱「玻璃心」自我肯定日常練習
15	愛與寧靜：創造寧靜—愛自己並重視自己
16	認識關係，重塑自我，邁向健康連結： • 協助成員分辨健康與不健康的人際關係 • 協助成員了解過去可能因為藥癮或是依賴而延續一段關係，那樣的關係模式如何影響自己？ • 協助成員找出希望在一段關係中得到什麼
17	與自己和解，感恩中成長： • 協助成員透過原諒自己來理解，何謂成為自己最好的朋友。 • 協助成員發展出感謝名單，做為感到灰心氣餒時的調適工具。
18	女性的需求和天賦：成功康復的清單