

# 113年臺南市鹽水區社區心理衛生中心 「回憶幸福時光」~長者懷舊系列活動

## 壹、活動目的

懷舊是一種我們與其它的人或事建立聯繫的資源，將記憶中的情緒儲存，讓我們可以有意識地獲取過往的回憶，然而我們可以透過懷舊治療在日常生活中不斷利用過往的回憶來抒發長者的心理感受，藉由早期生命經驗的回顧，分享生活經驗，幫助他們重新檢視並整理自己的生命經驗，可改善長者的負向情緒、提高自尊、促進認知與增進社會連結及增加生活滿意度等成效，幫助長者以更健康的心態面對，未來成為珍愛生命守門人，進而擔任社區心理衛生中心志工來幫助及關懷憂鬱長者。

貳、主辦單位：臺南市政府衛生局、鹽水區社區心理衛生中心

參、辦理地點：鹽水社區心理衛生中心1樓多功能活動室(臺南市鹽水區武廟路21號)

肆、辦理日期：113年5月10日、113年5月21日、113年6月3日及113年6月17日，共四場次。

伍、活動費用：免費。

陸、參加人數：每一場次最多40人(名額有限，額滿為止)。

柒、參加對象：65歲以上長者優先，家屬或照顧者可陪同。

## 捌、活動方式：

一、共4場系列活動，一人最多可報名四場次。

二、第一場活動分發集點卡，並於每次活動結束後蓋章，集滿二個以上的章，於第四場活動結束後一星期內(6/24以前)至鹽水區社區心理衛生中心，兌換精美小禮物1份。

三、第一場參加者請攜帶1張代表自己的生活照片或具有特殊代表的照片。

## 玖、報名方式：

一、實體報名：上班時間撥打報名電話(06-7003631分機208 莊先生)或親洽鹽水區社區心理衛生中心臨櫃報名。

二、線上報名：<https://reurl.cc/0vzAgA> 或掃描 QR code。



### 壹拾、注意事項：

- 一、 於活動前3天會收到主辦單位電話通知參加活動。
- 二、 若額滿時以報名兩場以上者為優先。

### 壹拾壹、議程內容：

#### 一、 回憶幸福時光~「講咱的少年時代」(第一場)

(一)、課程時間：113年5月10日(星期五)上午9時至12時10分

(二)、活動內容：

時間	活動內容	主持人/主講人
09：00~09：10	報到	鹽水區社區心理衛生中心
09：10~09：20	長官致詞	臺南市政府衛生局心理健康科 陳月英科長
09：20~11：00	拾起相片中的美好記憶	同行身心診所 林吟芸諮商心理師
11：00~11：10	休息時間	
11：10~12：10	拼出嶄新故事篇章	同行身心診所 林吟芸諮商心理師
12：10	賦歸	

#### 二、 回憶幸福時光~「歡喜逗陣來奉茶」(第二場)

(一)、課程時間：113年5月21日(星期二)上午9時至12時10分

(二)、活動內容：

時間	活動內容	主持人/主講人
09：00~09：10	報到	鹽水區社區心理衛生中心
09：10~09：20	長官致詞	臺南市政府衛生局心理健康科 陳月英科長
09：20~11：00	飲茶舒壓趣	寬欣心理治療所 葉金源 資深心理師/副所長
11：00~11：10	休息時間	
11：10~12：10	好睡眠	寬欣心理治療所 葉金源 資深心理師/副所長
12：10	賦歸	

三、 回憶幸福時光~「愛笑才會心花開」(第三場)

(一)、課程時間：113年6月3日(星期一)上午9時至12時10分

(二)、活動內容：

時 間	課 程 內 容	主持人/主講人
09：00~09：10	報到	鹽水區社區心理衛生中心
09：10~09：20	長官致詞	臺南市政府衛生局心理健康科 陳月英科長
09：20~11：00	愛笑瑜珈(一)	台灣愛笑瑜珈協會 理事 陳美麗 笑長
11：00~11：10	休息時間	
11：10~12：10	愛笑瑜珈(二)	台灣愛笑瑜珈協會 理事 陳美麗 笑長
12：10	賦歸	

四、 回憶幸福時光~「紓壓古玩在厝邊」(第四場)

(一)、課程時間：113年6月17日(星期三)上午9時至12時10分

(二)、活動內容：

時 間	課 程 內 容	主持人/主講人
08：50~09：00	報到	鹽水區社區心理衛生中心
09：00~09：10	長官致詞	臺南市政府衛生局心理健康科 陳月英科長
09：10~11：30	紓壓古玩	謝蕙如 心理諮商師
11：30~11：40	休息時間	
11：40~12：10	心衛中心在厝邊	鹽水區社區心理衛生中心
12：10	賦歸	

## 拾貳、活動地點地圖

