



社團法人高雄市築夢關懷協會

* 家屬成長支持團體 *

依據統計得知，照顧精神障礙者的**負擔與壓力遠大於照顧其他疾病患者**，許多照顧者因長期照顧的壓力，產生情緒且免疫功能下降，這顯示照顧者的身心壓力亟需被關懷與紓解。據研究指出，若照顧者有正確的精神疾病知識、正確的照顧方法、良好的溝通技巧與充足的社區資源，不但**可以幫助患者早日康復回歸社區、融入社會**，還可以**提升照顧者自身生活品質**，結合家連家精神教育課程讓家屬間能得以互相支持陪伴、交換照顧經驗，家屬才不致疲於奔命，並形成強大凝聚力。



課程日期：113年8月10日-113年10月5日（每週六）09:00-12:00

課程地址：高雄市三民區十全一路100號

地點：高醫醫技大樓4樓-日間病房討論室（十全一路建昌藥局正對面）

※視疫情狀況，若有異動再行通知。*



參加對象：限精神障礙者（康復者）等病友**家屬**或**主要照顧者**

報名期限 &
注意事項

- (1) 即日起~**名額有限，額滿為止！**（至多15人）
 - (2) **請注意!** 本課程非開放性團體須先報名成功方可參加！
- ※若報名額滿，請來電洽詢。



※報名資訊※

(1) 電話報名：07-553-7971 / 313-0151 請洽蕭理事長

(2) 線上 google 表單報名網址

<https://forms.gle/4Fh6qyTNPXBrCtFw9>

報名表 QR code



指導單位：衛生福利部社會及家庭署、高雄市政府社會局

主辦單位：社團法人高雄市築夢關懷協會

協辦單位：高雄醫學大學附設中和紀念醫院精神科



社團法人高雄市築夢關懷協會

* 113 年家屬成長支持團體 - 課程表 *

序號	日期	課程主題	課程內容	講師
1	08/10(六) 9點~12點	課程說明會	以說明會形式進行第一堂課，並向報名者及預計報名之家屬說明該課程進行方式及注意事項(含：創會宗旨、組織成員分享照顧的歷程以及家連家的開課意義與經驗分享)。	呂興軍 蕭瓊華
2	08/17(六) 9點~12點	精神疾病的基本概念	讓家屬認識精神病，剔除標籤化的影響，鼓勵家屬從分享他們的親身經歷到不速之客(指精神疾病)如何對家人的影響說起，共同探討如何與面對精神疾病在家庭中的影響。	呂興軍 蕭瓊華
3	08/24(六) 9點~12點	溝通的技巧	掌握「我-語句」和「反映式回應」兩種溝通方式的基本應用技巧，降低溝通障礙，探索家屬如何與精神疾病的家人有效的溝通技巧。	陳玉英 顏秀霞
4	08/31(六) 9點~12點	危機的預防與處置	學習辨識危機、處理危機，減低危機發生的可能性。當發生不幸事件時，如何善後。鼓勵家屬積極分享在生活中遇到的實際問題使之能靈活處理。並讓家屬認識如何應對精神病患者的暴力及自傷行為。	林清烈 陳玉英
5	09/07(六) 9點~12點	認識精神用藥	了解精神疾病治療藥物的基本類別、作用及副作用，讓家屬認識精神科藥物。探討精神藥物的副作用以及有關服藥、停藥的須知及狀況。	醫師待聘 許鴻語藥師
6	09/14(六) 9點~12點	別忘了愛自己	認識自己的情緒和認清壓力來源，學習善待自己，保持平衡。讓家屬認識自己的情緒，探索自己的價值及內在力量，並學習欣賞及善待自己。	蕭瓊華 何純純
7	09/21(六) 9點~12點	復元與希望的意義	找出一個既實際又樂於接受的康復期望水平。肯定家屬自身獨特的價值、長處和內在資源，探索現在及將來的自己、瞭解自己的價值、重建自信心。	柯碧雲 陳東富
8	09/28(六) 9點~12點	精神衛生法的介紹	了解精神衛生政策，提高自身的權利意識，掌握一些個人層面的倡導技巧。讓家屬了解相關精神法規、康復的觀念及鼓勵家屬為自己創造未來。	陳東富 高秀蘭
9	10/05(六) 9點~12點	優勢與想望	家屬座談心得交流 複習前面所學，鞏固聯繫合作。靈活運用所學，以提昇生活品質，發現問題並交流分享。	蕭瓊華 林清烈

課程地址：高雄市三民區十全一路 100 號

地點：高醫醫技大樓 4 樓-日間病房討論室 (十全一路建昌藥局正對面)

電話報名：07-553-7971 / 313-0151

