

115 年度高雄市政府衛生局

「烏雲總會散，阮來做你的傘」經濟壓力支持團體

115 年度高雄市政府衛生局「烏雲總會散，阮來做你的傘」經濟壓力支持團體 開放報名囉!!
在經濟危機與困境的打擊下，常常讓人感到羞愧、焦慮，甚至失去自信。但你不是孤單的！
在這裡，我們會一起分享心情、彼此陪伴，用理解與支持，幫助你一步步走向安心與希望的生活。🌈

本團體課程，由高雄市政府衛生局/社區心理衛生中心/心理師帶領，透過單次團體的方式（共 12 場），提供一個安全、自在的空間，讓參與者能自由表達感受，並從分享與專業引導中獲得新的力量。

在團體裡，我們會聊聊壓力下的心情故事，陪你把心裡的重擔說出來，一起想想怎麼減輕壓力，學會在日常生活中調整自己，也會整理一些實用的小技巧，如何尋找資源獲得協助，帶著新的方法和勇氣，慢慢把生活重新拼湊起來！

◇ 團體課程場次/日期時間/地點/帶領者 團體帶領者：本局社區心理衛生中心心理師

場次	區域	日期	時間	地點	帶領者
第一場	鹽埕區	5/06(三)	1430-1630	鹽埕區社區心理衛生中心	陳姿穎
第二場	苓雅區	5/13(五)	1800-2000	苓雅區社區心理衛生中心	莊惠宇
第三場	苓雅區	5/21(四)	1800-2000	苓雅區社區心理衛生中心	吳懷笙
第四場	苓雅區	5/27(三)	1800-2000	苓雅區社區心理衛生中心	吳怡萱
第五場	鳳山區	7/29(三)	1400-1600	鳳山區社區心理衛生中心	王韻婷
第六場	林園區	8/08(六)	1400-1600	林園區社區心理衛生中心	林孟杰
第七場	鳳山區	8/28(五)	1400-1600	鳳山區社區心理衛生中心	林源欽
第八場	鳳山區	8/31(一)	1400-1600	鳳山區社區心理衛生中心	梁力友
第九場	岡山區	10/01(四)	1430-1630	岡山區社區心理衛生中心	張又箏
第十場	楠梓區	10/05(一)	1430-1630	楠梓區社區心理衛生中心	林郁珊
第十一場	杉林區	10/14(三)	1000-1200	杉林區社區心理衛生中心	邢媚涵
第十二場	岡山區	10/29(四)	1430-1630	岡山區社區心理衛生中心	謝智恆

◇ 團體資訊

- ◆ **參與對象**：因經濟危機或困境感到心理困擾的 18 歲(含)以上民眾 (8 人)。
- ◆ **報名期限**：即日起至額滿為止。
- ◆ **報名聯繫電話**：倪小姐 電話：07-7134000 分機 5707。
- ◆ **報名方式**：請點選連結或掃描 QR code 報名。報名連結：<https://ppt.cc/flbUmx>

◇ 活動注意事項

1. 本活動限 18 歲(含)以上成人參加。
2. 如報名後欲更改或取消報名，請於活動前一天來電通知。
3. 為利團體課程進行，請務必準時出席。



報名資訊