

關懷家庭照顧者推廣活動

把溫柔留給家人時， 讓臺北陪你留一杯回甘。

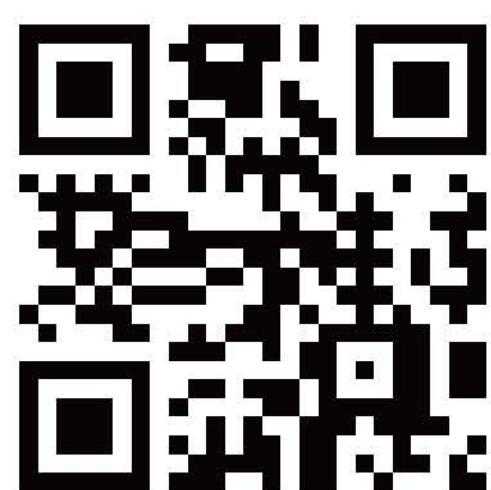
你總是記得家人的需要，卻有多久，沒有問問自己：「我還好嗎？」無論你正在照顧年幼的孩子、年長的父母、失能或失智的家人，或在工作與家庭之間努力撐起每一天，這一次，也為自己留一點時間。照顧，不必一個人撐。透過療癒劇場、情境體驗、專業研習、心理互動與照顧資源，陪你看見自己的疲憊，也找到可以接住你的力量。

心理天氣

活動網頁

照顧資源

活動報名



掃描 QR Code，
讓支持離你近一點。

《從「我」到「我們」：給照顧者的療癒劇場》

以「實境戲劇 × TED-style 短講」，

帶你走進育兒、失智照顧

與高負荷照顧的真實日常。

透過故事看見自己的心情，也從專家分享中
找到理解、支持與喘息的方法。

邀請每一位正在照顧、曾經照顧，或關心照顧議題
的你，一起走進劇場，從一個人的「我」，
走向彼此接住的「我們」。



照顧孩子、父母、伴侶或家人的每一天，
你也值得被好好照顧。



從「我」到「我們」，讓照顧不再只靠一個人。

今天，也留一點時間給自己。

指導單位 |



主辦單位 |



臺北市政府社會局
http://www.dosw.taipei.gov.tw



臺北市社會安全網
Social Safety Net, Taipei City

執行單位 |

