2026
秋冬心理工作坊
從關係、疲憊到那些還留在心裡的事

11/12月｜關於喜歡，也關於我們
——談愛情與親密關係

為什麼有些人一靠近，我就想逃？
為什麼明明很在乎，卻總忍不住把對方推遠？
從喜歡與靠近開始，一起看看關係裡的自己。



11/12月｜累了，卻不知道怎麼休息
——重新認識自己的需要

明明已經很累了，卻還是停不下來。
休息時焦慮，什麼都不做又感到罪惡。
從「累」開始，慢慢聽見自己的需要。



11/12月｜有些事情過去了，為什麼還留在心裡？
——談失落、關係與還沒說完的情緒

一段結束的關係，一次沒說出口的告別，
為什麼過了這麼久，還是會想起？
一起理解那些仍留在心裡的感受。



工作坊資訊
活動期間如有托育需求，可提供免費托兒服務

每場 2 小時｜18 歲以上
活動日期：11/13(五)18:00-20:00
12/05(六)09:00-11:00
12/05(六)09:00-11:00

單場｜ 1,800 元／人
單場兩人同行｜ 1,700 元／人
三場全報｜ 5,000 元／人
4 人成行｜ 每場上限 6 人

報名表單

深藏覓心心理治療所
聯絡電話：0963-926-727/06-2670186
地址：台南市東區崇善路233-6號