

Doelger 長者中心 即將舉辦音樂治療 課程

您有興趣了解音樂如何支持您的情緒和行為健康嗎？歡迎加入我們的**音樂治療項目**，了解音樂如何幫助改善您的心情並表達您的情緒和感受。我們提供一個支持的空間，您可以在這裡享受音樂、改善心理健康並結交新朋友。

該項目完全免費。每周一節課，一共包括**10次團體音樂治療和2次同伴支持小組討論**。在這些課程中，您將使用課堂上介紹的各種樂器來創做自己的音樂作品。我們還將在一個安全的空間裡討論音樂和治療如何幫助我們與同伴表達情緒和感受。在計劃結束時，您可以自願在我們的社區活動中與您的同伴及親友分享和表演您的作品。



課程地點



Doelger 長者活動中心
Westlake Park, 101 Lake
Merced Blvd, Daly City, CA

項目主辦單位信息



東北醫療中心
211 Eastmoor Avenue
Daly City, CA 94015



650-550-3923



[www.nems.org/services/
behavioral-health/](http://www.nems.org/services/behavioral-health/)

▶ 如何報名 ◀

課程將於 **2024年2月7日**
(星期三) 開始

如果您有興趣參加我們的音樂治療項目，請聯絡您的中心代表：

Andrea Tsang
Senior Services Specialist

☎ 650-991-8086

✉ antsang@dalycity.org



音樂治療 項目


CREATIVE VIBES
MUSIC THERAPY

**NEMS NORTH EAST
MEDICAL SERVICES**
東北醫療中心
a californiah⁺center

什麼是音樂治療？

我們的活動包括 四種與音樂互動的方式：

- **自創音樂**
以自己的方式演奏您最愛的歌曲。充滿樂趣的同時還可以幫助您與他人分享自己的感受。
- **聽與說**
我們將一起聽音樂並談論我們的想法。這是相互了解的好方法。
- **即興創作音樂**
您將與同伴一起參與即興創作。我們建立了一個安全、積極的創作平臺，鼓勵您用心去表達和創作美妙的旋律！
- **寫歌**
在這個訓練營裏，您可以自己寫歌，可以通過改編自己熟悉的歌詞來表達自己的感受和想法。您將會學到通過音樂講故事是一件很有趣的事。



我們將用大部分時間重新創作音樂和寫歌，但我們也可能嘗試其它方式。**您無需提前知道如何演奏音樂-只需準備好享受樂趣並嘗試新事物！**



課程表

週	課程安排
1	音樂治療課程
2	音樂治療課程
3	音樂治療課程
4	音樂治療課程
5	同伴支持小組討論
6	音樂治療課程
7	音樂治療課程
8	音樂治療課程
9	音樂治療課程
10-11	社區表演
12	同伴支持小組討論

您將從音樂治療中得到：

- **心情更好**
音樂可以讓您微笑並感覺更好。
- **表達自己**
唱歌、演奏音樂或只是享受節拍。
- **結交朋友**
結識同樣熱愛音樂的人。
- **提高記憶力**
音樂可以幫助提高您的記憶力。
- **放鬆**
音樂是放鬆和休息的好方法。
- **慶祝美好時光**
用音樂記住快樂的時刻。

NEMS complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.
Spanish ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).
Chinese 注意：如果您使用中文，您可以免費獲得語言援助服務。
請致電 (415) 391-9686 轉內線 8160 (TTY: 1-800-735-2929)。
Vietnamese CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số (415) 391-9686 ext. 8160 (TTY: 1-800-735-2929).

NEMS - Rev. 02/2024

同伴支持小組

什麼是同伴支持小組？

我們的**同伴支持小組**為您提供一個舒適、安全的環境，讓您與同伴聯繫、分享和成長。每個課程均由治療師主持，他/她可以幫助您了解自己的感受並支持您的情緒健康。

同伴支持小組可能會包括的內容：

- **反思**
| 反思從音樂治療課程中收穫的知識和經驗。
- **分享您的故事**
| 談論您的生活經歷並向他人學習。
- **討論健康**
| 學習保持健康和快樂的新方法。
- **創意表達**
| 嘗試有趣的活動，例如寫作或手工。
- **放鬆並保持平靜**
| 學習如何放鬆並保持平靜。
- **談論生活中的轉變**
| 分享您如何應對生活中的重大轉變。
- **結交新朋友**
| 結識新朋友並建立友誼。

讓我們共同成長

在我們的同伴支持小組中，我們相信分享和共同成長的力量。歡迎加入我們，探索音樂治療和同儕支持小組如何幫助您！