

樂活養生、健康久久

親愛的罕病朋友及家長：

病友家庭常因長期照顧病友而忽略自我照顧，主要照顧者的健康議題更是需要被重視關懷，加上近幾年食安問題嚴重，基金會特別規劃健康飲食課程，讓病家可以獲得正確知能，同時也正視自我身體健康情形。此課程邀請專業營養師分享防癌飲食並且實際操作簡易小蛋糕，讓你在家也能輕鬆 DIY~吃得安心又健康。當日也特邀請中醫師分享運動保健照顧，簡易操作健康保養。這麼棒的課程與您共同分享，快來踴躍報名，期待當日與大家相見歡！

- ※ 課程時間：105 年 4 月 10 日(日) 上午 9:00 - 下午 16:30
- ※ 課程地點：大甲區農會－農民活動中心 3F 第一會議室
(台中市大甲區文武路 10 號)
- ※ 課程對象：中區罕見疾病病友及家屬 50 人 (額滿為止)
- ※ 報名時間：即日起至 3/25 止
- ※ 課程內容：



時間	課程	講師
9:00-9:30	報到、開場引言	
9:30-12:30	從生活飲食預防癌症課程 -手做蛋糕 DIY-	1、前台中榮總營養師兼臨床組組長 萬居仁 營養師 2、靜宜大學海外青年進修班 林淑寬 指導老師
12:30-13:30	午餐	
13:30-16:30	運動醫學保健	中國醫藥大學附設醫院 中醫傷科 陳志昇 主治醫師
16:30	大合照~賦歸	

- ※ 報名方式：請見報名表。

《交通方式》

《大甲區農會－農民活動中心》

活動地址：台中市大甲區文武路 10 號，電話：04-26863990



▲怎麼走：

◎**汽車**：從國道 3 號的 164-大甲 大甲出口下交流道，朝大甲前進，走大甲交流道聯絡道/132 縣道，甲后路向右轉入地下道，向左轉中山路一段，於文武路/132 縣道向右轉，農民活動中心在警察局大甲分局對面。

◎**公車**：

◇ **大甲火車站下車**：直走中山路一段，左轉文武路，走路約 5 分鐘，農民活動中心在警察局大甲分局對面。

◇ **巨業大甲總站下車**：往火車站方向直走，左轉文武路，走路約 10 分鐘，農民活動中心在警察局大甲分局對面。

◇ **搭乘以下公車皆能到大甲：**

【臺灣大道路廊公車路線】305 路 臺中-大甲、【台中 157 路】文心森林公園-大甲區公所、【巨業 167 路】大甲-僑光科技大學、【巨業 6354】大甲-通霄、

【中台灣 95 路】正英臺灣大道口-外埔老人文康中心、【豐原 213】豐原－大甲體育場、

【豐原 214】后里馬場－大甲火車站、【豐原 210】大甲－土城、

【豐原 170】大甲體育場－梧棲

◎**火車**：搭乘**海線火車**到大甲站，右轉走中山路一段，左轉文武路，走路約 5 分鐘，農民活動中心在警察局大甲分局對面。



財團法人罕見疾病基金會

105 年中區全方位課程(一)樂活養生健康久久 報名表



病友姓名		疾病名稱	
陪同者 與病友關係/姓名		輔具使用	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 推車 <input type="checkbox"/> 特製推車 <input type="checkbox"/> 普通輪椅 <input type="checkbox"/> 特製輪椅 <input type="checkbox"/> 電動輪椅 <input type="checkbox"/> 其他輔具：_____
聯絡電話	市內電話： 行動電話(必填)：	緊急聯絡人	市內電話： 行動電話(必填)：
飲食	<input type="checkbox"/> 葷 人 <input type="checkbox"/> 素 人		
1. 病友身體近況藥物使用情形： 2. 照護注意事項：			
※對於課程想詢問之問題：			
資料運用聲明暨同意書			
活動期間是否同意本會志工及工作人員進行拍照、錄影及照片畫面使用於網站及會刊上。 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意 立同意書人簽名：_____			

※報名截止日期：105 年 3 月 25 日止

※報名方式：

(1)e-mail 回條：tc13@tfrd.org.tw

(2)郵寄回條：404 台中市北區進化北路 238 號 7 樓之 5。

(3)傳真回條：04-2236-9853。

(4)洽詢電話：04-2236-3595 分機 12，活動專員 李紫忻。