



# 財團法人罕見疾病基金會 中部辦事處

## 107 年度中區全方位活動(二)

### 「紓解壓力 你不孤單」罕病家庭照顧者二日喘息課程 活動簡章

親愛的罕病家庭照顧者 您好：

罕病家庭一生與罕病共存，長時間照顧而身心俱疲的家庭照顧者們，身體的勞累需要被釋放，心理的痛苦與壓力，同樣需要一個出口，更需要能夠被傾聽與理解你們的心聲。有鑑於此，中部辦事處特別規劃為期兩天的系列主題課程，為病友家屬們尋求一個改變的契機。經由專業講師的引導及團體的氛圍之下，有機會學習到適合自己的紓壓方式，情緒得以解放，身心靈獲得平衡，並重拾照顧力量，得以在人生路途繼續走下去，在此邀請中部地區罕病家庭照顧者踴躍報名參與!!

※主辦單位：財團法人罕見疾病基金會 中部辦事處。

※活動時間：107 年 6 月 30 及 7 月 1 日上午 10:00-下午 17:00(共計二日課程)。

※活動地點：台中市愛心家園地下一樓研習教室五(台中市南屯區東興路一段 450 號)。

※參與對象：中部(苗栗以南、嘉義以北地區)罕病病友家庭主要照顧者共計 40 人，含活動當日需托顧之病友 20-30 人，交通可自理者。(如超過預計人數，報名截止後將進行抽籤，並通知是否錄取)。

#### ※6/30(六)活動流程與內容：

時間	課程地點(研習教室五)	講師	課程地點(研習教室二)	講師
6/30(六)	家庭主要照顧者課程		病友活動	
09:30-10:00	報到、開場引言			
10:00-12:00	看見心力量-情緒管理與紓壓	人文傳習書院心理治療所 高永騫諮商心理師	手作藝品 DIY part1	繞圈子黏土捏塑工作室 楊淑惠老師
12:00-13:00	午餐時間			
13:00-15:00	放鬆好自在-芳療按摩	IAA 中華芳香精油全球發展協會 許甄庭老師	綠能療癒-創意植栽 DIY	園藝治療師 李亦媛老師
15:00-17:00	經絡按摩-照顧者的解壓按摩法			傳統整復推拿師暨乙級按摩技術士 楊鈺如老師

#### ※7/1(日)活動流程與內容：

時間	課程地點(研習教室五)	講師	課程地點(研習教室二)	講師
7/1(日)	家庭主要照顧者課程		病友活動	
10:00-10:30	報到、開場引言			
10:30-12:30	聽你聽我-人際溝通	人文傳習書院心	科學體驗課程	臺中市國小自

		理治療所 朱倍毅臨床心理 師		然輔導團輔導 員 楊宗榮老師
12:30-13:30	午餐時間			
13:30-15:30	藝術療癒-心的修復與 情緒轉化	人文傳習書院心 理治療所 江芊玥藝術治療 師	手作藝品DIY part2	繞圈子黏土捏 塑工作室 楊淑惠老師
15:30-17:00	舒活減壓健康操(場地移至三樓音律地板教室)			有氧瑜珈 宋淑真老師

※ 報名方式：請以郵寄/傳真/e-mail/QR CODE 線上表單，回傳報名表，敬請來電確認是否完成報名。

1、郵寄：請寄到 404 台中市北區進化北路 238 號 7 樓之 5，罕見疾病基金會中部辦事處收。

2、傳真：04-2236-9853，傳真後請來電，04-2236-3595 轉分機 16，顏春華社工確認。

3、e-mail：[ps09@tfrd.org.tw](mailto:ps09@tfrd.org.tw)。

4、QR CODE 線上表單：<https://ppt.cc/fE5J2x> (掃描右側條碼即可報名)。

5、報名截止日：即日起至 6 月 20 日(三)止。

6、洽詢電話：04-2236-3595 轉分機 16，顏春華社工。

<有關活動參與相關疑問或需要討論之處，歡迎來電洽詢>

7、6/30-7/1 兩天活動，請所有參加者穿著寬鬆衣物，避免穿著緊身衣物(如牛仔褲)。



#### ※【台中市愛心家園】交通方式

\*自行開車：

南下國道 1 號：

下臺中交流道(178K)往臺中方向→行駛臺灣大道 3 段→右轉文心路→左轉永春東路→右轉東興路→過文心南五路臺中市愛心家園即在您左側。

北上國道 1 號：

下南屯交流道(181K)往臺中方向→行駛五權西路二段→右轉東興路→過文心南五路臺中市愛心家園即在您左側。

北上國道 3 號：

下快官交流道(202K)往臺中方向→行駛中彰快速道路→下環中路四段匝道→左轉環中路四段(請行駛慢車道)→右轉永春東路→右轉東興路→過文心南五路臺中市愛心家園即在您左側。

\*臺中市搭乘公車：

1、可搭乘仁友 30.40.11 號於南屯路與東興路口下車走進來。

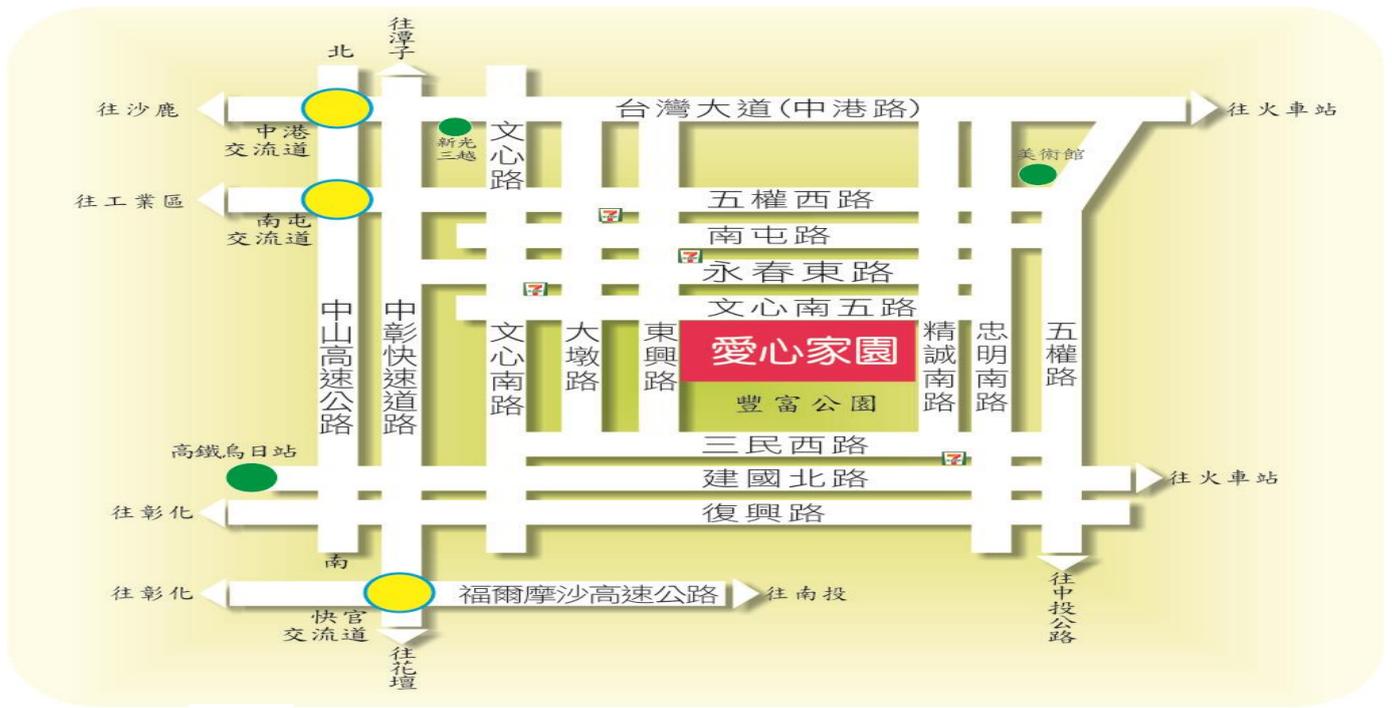
2、可搭乘統聯 53、73、85 號於文心路與文心南五路豐樂公園站下車走進來，或 52、79 號於三民西路與忠明南路口崇倫國中站下車走進來。

3、可搭乘彰化客運 79 號於三民西路與忠明南路口崇倫國中站下車，或 99 號東興路愛心家園站下車走進來。

4、可搭乘台中客運 60 號於東興路與永春東路口下車，或 70 號於東興路與文心南五路口愛心家園站下車。

5、可搭乘豐榮客運 127 號於東興路與文心南五路愛心家園站下車。

6、請使用本市公車動態資訊網查詢→點選路網轉乘→依地標、交叉路口、站牌查詢。




**財團法人罕見疾病基金會 中部辦事處**  
**107 年度中區全方位活動(二) 「紓解壓力 你不孤單」**  
**罕病家庭照顧者二日喘息課程 活動報名表**

<b>基本資料</b>	病友姓名		病友是否需要托顧？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 (選否，第 2-4 行免填)
	疾病名稱		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
	生日		身分證字號	
	輔具使用： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 普通手推輪椅 <input type="checkbox"/> 電動輪椅 <input type="checkbox"/> 其他：_____			
<b>家庭主要照顧者</b> (必填，供投保旅平險使用)	姓名：	與病友關係：		
	生日：	身分證字號：		
	姓名：	與病友關係：		
	生日：	身分證字號：		
<b>聯絡方式</b>	參加者 1 手機：		參加者 2 手機：	
	緊急連絡人姓名/關係：		手機：	
<b>飲食情形</b>	<input type="checkbox"/> 葷食共_____人； <input type="checkbox"/> 素食共_____人 <input type="checkbox"/> 其他特殊飲食限制或相關注意事項：			

課程 事前提問	
------------	--

※病友照護相關注意事項：

資料運用聲明暨同意書

提醒您！個人資料保護法於 101 年 10 月 1 日開始施行。為保障您的權益，本會有義務在報名時先行告知，在活動期間會由本會指派之攝影志工拍照攝影，並作為本會相關成果、網站、會刊等相關之運用。如果收集影像之行為使您不舒服，活動期間您有權要求本會停止拍攝或將相關影像做為其他用途。

同意      不同意

立同意書人簽名：\_\_\_\_\_

※備註：報名後如欲更換參加者請於 6/25 前來電告知，以免保險投保資料與實際參與人員不符。

※報名截止日期：即日起至 6 月 21 日(四)止。

1、郵寄：請寄到 404 台中市北區進化北路 238 號 7 樓之 5，罕見疾病基金會中部辦事處收。

2、傳真：04-2236-9853。3、e-mail：[ps09@tfrd.org.tw](mailto:ps09@tfrd.org.tw)。

4、QR CODE 線上表單：<https://ppt.cc/fE5J2x>（掃描右側條碼即可報名）。

5、洽詢電話：04-2236-3595 轉分機 16，顏春華社工，報名後請來電確認是否完成報名。

