財團法人罕見疾病基金會

**2023年罕見家園身心悠活團體課程**

**【身心悠活之旅~重新找到自我】**

 身心適度的放鬆與運動，都是照顧自己的方式。漫步於療癒花園，揮汗於無障礙體適能室，讓身心重新獲得能量，歡迎報名喔!

**報名資訊**

1. 上課時間：5月24日-6月28日，每周三下午13:30~17:00，共計6堂。
2. 上課地點：罕見家園（306 新竹縣關西鎮東平里9鄰小東坑7之6號）。
3. 招收對象：**16歲以上**之本會病友。因活動性質，建議以能主動操作運動器材者為佳。
4. 招收人數：10名病友（每位病友需有1位陪同學習家屬，可共同參與），若額滿將進行抽籤。
5. 費用：免費
6. 報名時間：自即日起至**2023年4月21日（五）**截止。
7. 報名方式：請填妥報名文件，傳真或email至本會，並請來電確認(02)2521-0717分機154醫療服務服組黎專員。傳真：(02)2567-3560，E-mail：ms09@tfrd.org.tw
8. 注意事項：
* 此為連貫性課程不開放單堂報名，以能全程出席的學員優先，敬請見諒。
* 為保障病友運動安全，請於報名時填妥「身體狀況自評表」及「安全同意書」，未填寫者視同未完成報名手續。
* 課程當天請穿著適合運動的服裝與鞋子，也請攜帶環保杯，補充水分。

**課程資訊**

1. 課程內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **時間** | **課程名稱** | **地點** | **備註** |
| 13:30~15:00 | 心靈舒壓聊一聊 | 團體諮商教室 |  |
| 15:30~17:00 | 悠活健身動一動 | 體適能教室 | 課程順序：主題講座→團體活動(伸展、肌力等)→循環式運動器材訓練 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日期** | **單元** | **活動主題：團體諮商 / 體適能** |
| 05/24 | 一 | 啟程：自我發現之旅 / 破冰及環境儀器介紹 |
| 05/31 | 二 | 目的地?：行為目的 / 團體運動及運動器材訓練 |
| 06/07 | 三 | 旅伴或旅絆：家的樣貌 / 團體運動及運動器材訓練 |
| 06/14 | 四 | 休息一下：自我照顧 / 團體運動及運動器材訓練 |
| 06/21 | 五 | 邁向下一站：生命風格之碰撞 / 團體運動及運動器材訓練 |
| 06/28 | 六 | 彼此共好往前行 / 體能大競賽 |

1. 師資介紹：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **課程** | **授課老師**  | **專長** |
| 團體諮商 | 沈芳郡 社工師 | 情緒困擾、親職諮詢、特殊兒教養諮詢、兒少成長團體及父母支持團體帶領 |
| 體適能 | 葉茜汶 物理治療師 | 物理、職能治療、輔具評估、急性後期照護及居家物理治療 |

**交通資訊**

自行開車前往：罕見家園 (新竹縣關西鎮東平里9鄰小東坑7之6號)

從國道3號73公里高原交流道(龍潭第二出口)→ Google map搜尋罕見家園(新竹六福村遊樂園旁)。




**2023年罕見家園身心悠活團體課程-報名表**

**聯絡窗口：**罕見疾病基金會 醫療服務組 黎專員 (02)2521-0717分機154

**活動時間**：2023年5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28。

**報名方式：**請填妥「報名表」及「身體狀況自評表」傳真或email至本會，並請來電確認。

傳真：(02)2567-3560，E-mail：ms09@tfrd.org.tw

**注意事項：**1. **報名截止日期2023年04月21日（五）**。2. 請按時出席，無法出席請確實請假。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **病友姓名** |  | 性 別 | ⬜男 ⬜女 |
| 疾病名稱 |  | 生 日 | 民國 年 月 日 |
| 手機 |  |  |  |
| 通訊地址 | 🞎🞎🞎 |
| **陪同者姓名** |  | 性 別 | ⬜男 ⬜女 |
| 與病友關係 |  | 生 日 | 民國 年 月 日 |
| 手機 |  |  |  |
| **緊急聯絡人**/關係 |  | 手機 |  |
| **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，在課程期間會由本會指派之攝影志工，不定時於課堂中有拍照或攝影之行為，主要是為了收集成果展等相關活動之影像製作，並作為本會相關宣導資料之運用。如果收集影像之行為使您不舒服，課程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 **立同意書人簽章：**  |

**2023罕見家園身心悠活團體課程-身體狀況自評表**

**為方便工作人員以及幫助自己了解身體狀況，讓整期運動課程能安全進行，請依照實際狀況填寫，並與報名表同時回傳/寄回，以供本活動工作人員參考。**

**病友姓名：**  **疾病名稱：** **身高：** cm **體重：** kg

**身障手冊/類別：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(請註明等級)填表人：** **與病友關係：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**※我的主要身體狀況**

**一、呼吸問題**

□從來沒有呼吸困難/喘的問題 □偶爾覺得呼吸困難/喘
□經常覺得呼吸困難/喘，而且有時有點痰 □經常覺得呼吸困難/喘，且曾被痰噎住
□其他

**二、動作能力**

□完全沒有萎縮無力□□輕微無力，可獨立於平地行走、上下樓，不需攙扶

□呈現萎縮無力，可獨立於平地行走，但無法上下樓

□呈現萎縮無力，於平地行走、上下樓均需協助

□無法行走

□其他

**三、口語表達**

□可清楚表達 □可清楚表達，但速度較慢

 □無法清楚表達，需他人轉述 □完全無法口語表達

**四、其他特殊疾病** (例如：高血壓、糖尿病…)

□沒有其他疾病□□有：□高血壓 □糖尿病 □氣喘 □心臟病 □癲癇 □其他

**平時是否服用以上症狀之藥物，**□否 □是。請塡寫藥物名稱（英文）：

**五、目前使用的輔具(可複選)**

□拐杖 □助行器 □普通輪椅 □電動輪椅 □特製輪椅 □代步車

□抽痰機 □氧氣製造機 □氧氣筒 □血氧監測機 □呼吸器

□其他

**六、對於體適能課程的期待：**

**（謝謝您的耐心回覆，祝福大家平安！）**

**2023罕見家園身心悠活團體課程**

**活動安全同意書**

**本人： ，自願參加由財團法人罕見疾病基金會主辦之「2023罕見家園身心悠活團體課程」。本人已充分瞭解此次活動內容及安全注意事項，經詳細評估後，確定身體狀況適合為期6堂訓練課程，並詳實填寫身體評估表。活動過程中，本人亦願配合所有的體適能運動安排，不任意自行操作器材或從事危險行為；如遇突發性、不可抗拒之事由，或是刻意隱瞞病情而致本人病況復發、惡化，將由個人負責，基金會僅協助立即就醫之相關事宜，特立此同意書，以茲證明。**

 **立書人（病友）：**

 **身分證字號：**

 **代理人：**

 **身分證字號：**

 **與立書人之關係：**

**中 華 民 國 年 月 日**