**109年度南投縣心智障礙者家屬照顧技巧工作坊**

**活 動 簡 章**

 每天為工作、照顧孩子生活忙碌的您，有多久忽略如何讓自己放鬆了？照顧負荷與生活壓力壓在肩上，是否感覺勞心勞力？容易產生各種情緒呢？我們邀您出來參加活動，舒緩壓力，協助您紓解平時的壓力，增進照顧者彼此之間的互動和人際網絡，給自己帶來舒展的空間！

　　協會安排一系列的體驗課程，並邀請專業的講師群，引領您進入自在、放鬆的世界，讓您暫時拋下煩憂，與大家一同分享、交流。而且能自行操作，體驗新的事物。豐富有趣的課程，讓我們陪著您，一起探索新生活吧！這是您不可錯過的好機會唷！

◆指導單位：南投縣政府

◆主辦單位：社團法人南投縣智障者家長協會

◆活動地址：**埔里殘福大樓** (545南投縣埔里鎮八德路17號)

**◆報名方式：即日起可電話報名：049-2760774 或傳真報名：049-2761914 盧社工**

◎活動時間：109年09月**12**日(六)、**19**日(六)，計二天，共四場次

◎報名對象：身心障礙者家庭之主要照顧者、身心障礙者或家屬25人。

◎注意事項：活動當日請記得佩帶口罩、**希望四次課程都能全程參與喔！**

◎活動費用：全程免費(中午提供便當)

◎活動內容：

**由公益彩券回饋金補助印製**

**＜報名回條＞**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 場 次 | 日 期 | 時 間 | 課 程 | 講 師 |
| 1 | 9/12(星期六) | 09：00~12：00 | 保護的力量-心智障礙者法律常識 | 王素玲律師事務所王素玲律師 |
| 2 | 13：00~14：00 | 自我照顧-健康瑜珈 | 睦錤瑜珈芳療-林靖涵老師 |
| 14：00~16：00 | 園藝-與花草共舞 | 香港園藝治療中心認證園藝治療師 邱武誠 |
| 3 | 9/19(星期六) | 09：00~12：00 | 心智障礙者家庭親職教育 | 彰師大特教系林千惠 教授 |
| 4 | 13：00~14：00 | 活力滿滿-健康體適能 | 大皮蛋運動行銷創意團隊蔡智穎 |
| 14：00~16：00 | 好好照顧自己-家庭中照顧者的壓力調適 | 南投特教學校楊明純心理師 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  姓 名 | 聯絡方式 | 餐 食 |
|  |  | □葷 □素 |
|  |  | □葷 □素 |
| 請問，您的孩子是否共同參與活動？□是 人數： □否 |

----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------