

103 年「打開心之窗，讓礙無距離」

身心障礙照顧者紓壓團體活動簡章

您有因長期照顧身心障礙者而感到挫折或壓力?! 長期的負面情緒及壓力會造成您情緒緊繃、肩頸痠痛等問題! 本年度將辦理兩天的身心障礙照顧者紓壓團體，透過諮商心理師的帶領，讓您瞭解自己的壓力狀態並透過肢體放鬆技巧來紓緩壓力，提升您的內在能量!! 名額有限~快來報名喔!!

時間	6/7 課程內容	6/8 課程內容	講師
08:50-09:00	報到	報到	新竹市生命線員工 協助服務中心 黃玲蘭 諮商心理師
09:00-12:00	解開壓力密碼 -學習愛人與被愛-	心情悄悄話 -打破照顧的迷思-	
12:00-12:50	午餐	午餐	
13:00-16:00	讓愛喘口氣 -學習放輕鬆-	疼惜自己 -善用資源&擁抱快樂-	
16:00~	賦歸	賦歸	

主辦單位：新竹市政府社會處

承辦單位：新竹市身心障礙者生涯轉銜暨通報轉介中心

(財團法人伊甸社會福利基金會新竹分事務所)

活動時間：103年6月7日(六)及6月8日(日)

08:50-16:00，共2日，需全程參與活動。

地點：新竹市竹蓮街6號2樓(多功能教室)

報名對象：本市領有身心障礙證明(手冊)者之照顧者

其他：1. 本講座免費參加並提供午餐，另請自備環保杯及餐具。
2. 上課地點未對外開放停車，敬請見諒

報名方式：1. 電話報名：請電洽 03-5611781 轉 101 林姿好社工

2. 函件或傳真報名：請填妥報名表後函件或親送新竹市竹蓮街6號1樓
林姿好社工或傳真至 03-5628859

身心障礙照顧者紓壓團體活動 103年6月7日(六)及6月8日(日)			
姓名		餐食	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食 <input type="checkbox"/> 不需要
連絡電話			