



# 台灣鬱金香動作障礙關懷協會

## 「心開，開心」紓壓工作坊

- 一、 目的：為提升身心障礙者家庭之生活和心靈品質，辦理身心障礙家庭照顧者紓壓工作坊，邀請身心障礙者及家庭照顧者一同走出家庭，面對壓力，學習紓壓及調適情緒，轉換意識，充實心靈，提升生活品質。
- 二、 主辦單位：台灣鬱金香動作障礙關懷協會
- 三、 協辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會、慈濟醫院
- 四、 計畫時間：103年7月12日(星期六) 13:00~17:00
- 五、 辦理地點：慈濟醫院協力樓2樓-和氣會議室
- 六、 參加對象：本縣家庭照顧者及身心障礙者，預計每場參與人數達50人。
- 七、 活動內容：安排「心開，開心」身心障礙家庭照顧者紓壓工作坊，邀請心理諮商師、瑜伽老師及營養師、社工等專業人員，透過心理講座、舒壓課程、營養健康與社會資源等課程內涵，使身心障礙者及照顧者能夠透過動靜合一之團體課程獲得身心壓力之釋放，同時也學習紓壓撇步，在家就可以自行紓解身心情緒。
- 八、 課程內容：

時間	內容	講師
13:00~13:20	報到	
13:20~14:20	心理健康講座(排解憂鬱)	王瑾婷
14:20~14:30	Coffee Break	
14:30~15:25	瑜珈與紓壓	王妍
15:30~16:30	如何吃得健康	林妘珊
16:30~17:00	醫療諮詢	蔡昇宗
17:00	賦歸	



# 台灣鬱金香動作障礙關懷協會

## 「心開，開心」紓壓工作坊

### 報名表

報名者姓名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
身分證字號		出生年月日	___/___/___
電 話		手 機	
地 址			
同行者姓名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
身分證字號		出生年月日	___/___/___
同行者姓名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
身分證字號		出生年月日	___/___/___
同行者姓名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
身分證字號		出生年月日	___/___/___
緊急聯絡人		聯絡人電話	

請將報名表於 2013 年 07 月 08 日（星期二）前，郵寄或傳真，完成報名手續。

地址：970 花蓮市中央路三段 707 號 花蓮慈濟醫院

巴金森治療與研究中心 楊怡芳 小姐 收

電話：03-8576526 楊怡芳 小姐

傳真：03-8463164

E-mail：twtulipmov@gmail.com