



# 化小愛為大愛

## 家庭照顧者紓壓暨助人培訓活動



照顧者們，你有多久沒有紓壓了呢？  
繁忙的照顧工作，是否忘了休息，充電一下？

家總規劃一場照顧者紓壓活動，希望可以藉由活動認識其他同儕照顧者，感受朋友間的關懷，彼此交流互動成長。此外，提供大家自助助人培訓活動，關懷其他照顧者。

名額有限，錯過可惜！趕快報名喔！

時間：104年7月23日（週四）0930-1630

地點：家總會議室（台北市撫順街8號4樓之A；近捷運民權西路站）

對象：有意願擔任本會志工之家庭照顧者或畢業照顧者

內容：

時間	主題	內容
0930-1230	愛自己紓壓一下	邀請講師帶領，透過紓壓活動，使成員達到紓壓放鬆，同時有機會可以認識其他照顧者，彼此交流成長。
1230-1330	午餐約會	
1330-1630	化小愛為大愛	安排小組討論、照顧者分享及電影欣賞等活動，使成員彼此能夠更一步認識，並了解照顧者志工服務模式，鼓勵照顧者化小愛為大愛，擔任志工，關懷家庭照顧者。

備註：

1. 本活動採事先報名，以利課程資料準備，若已報名卻不克出席者，請盡早告知。
2. 報名專線為 0800-50-7272（有你真好真好-台語）。
3. 報名活動有需要替代人手者，可向主辦單位申請喘息服務。

指導單位：衛生福利部護理及健康照護司

主辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會