

## 社團法人新北市家庭照顧者關懷協會

Family Caregiver Association, New Taipei City

地址：23447 新北市永和區水源街 27 巷 6 號 2 樓

電話：2921-2889 傳真：2921-2831

電子信箱：takecare880@gmail.com

FACEBOOK：非照顧不可紓壓解放粉絲團

網站：www.takecare880.org

# 7~10 月活動訊息

## 新北市政府衛生局

### 104 年度家庭照顧者支持活動委託服務

本會今年接受新北市政府衛生局委託，於 4 月至 11 月於新北市各區辦理 48 場支持活動和 6 梯家庭照顧者互助團體，歡迎各位舊雨新知邀請新朋友一同參與活動唷！

#### 對象資格：

使用新北市長照服務對象之家屬、居住新北市地區之家庭照顧者

#### 費用：

免費!!(除特定場次需酌收材料費、餐費、交通費)

#### 三種報名方式：

以下方式擇一報名(報名前請詳讀活動報名須知)

1. MAIL 至 takecare880@gmail.com

2. 傳真至 2921-2831(請於傳真後來電確認!)

3. 電話報名時間：週一至週五 9:30~12:30；14:00~18:00

電話：2921-2889 轉 883、885、886

## 活動報名須知：

1. 部分活動有場地人數限制，請盡早報名，以免向隅唷！
2. 如參加活動需喘息服務，請提前二週申請，以便安排居家服務員免費至家中協助，讓您安心外出。
3. 報名活動後，務必請準時參加，請假請提前告知；無故缺席兩次以上者，將影響未來報名課程之機會；若活動人數額滿，可排候補，活動遞補上將以電話通知。
4. 假日課程，如需臨時請假或地點不清楚，當天請撥打公用手機 0912-580-631。
5. 今年集點活動，鼓勵邀請新朋友參加，邀請新朋友一位可加蓋一點，集滿六點即可兌換獎品！集點卡請自行保管，恕不補點。
6. 本單位保留最後報名成功與否的審核權利，活動若臨時變更，將個別通知

### 家庭照顧者互助團體

活動名稱	活動內容	活動時間	活動地點
玩出美麗「心」 世界-家庭照顧者互助團體	<p>照顧工作是一份愛的勞務，低成就、長時間，忙碌的照顧生活容易使人迷失自我，本團體邀請到藝術治療師，透過六周精彩的主題活動，以輕鬆又充滿樂趣的方式，帶領您提升自我價值，讓心靈收穫滿滿。</p> <p>主題一：音你而起 主題二：布耍花漾 主題三：遊戲人間 主題四：舞林行者 主題五：詩中有畫 主題六：靜鏡淨境</p>	<p>每週六 7/18、7/25、8/1 9:30~12:30 13:30~16:30 連續三週(全天)</p>	<p>新店-天下一家共融廣場 B102 教室 ( 新店區寶安街 26 號 )</p> <p>交通方式：</p> <p>1. 捷運：大坪林站 2 號出口出站後右轉入巷子直走到底(步行約 3 分鐘)。</p> <p>2. 或搭公車至捷運大坪林站：252、290、642、643、644、647、648、650、793、796、849、941、982、1551、1612、1728</p> <p>公用手機：0912-580631</p>
翻轉你的照顧	<p>在照顧路上總是充滿挑戰，有時也會感到徬徨無助…本團體特別針對照顧歷程設計一系列課程，</p>	<p>每週三 8/5、8/12、8/19、8/26、</p>	<p>土城-貨饒市民活動中心-研究教室(二) (新北市土城區中央路一段</p>

生活-家庭照顧者互助團體	讓我們跟著講師的帶領，一步步找到適合自己的照顧方向及社會資源，讓照顧路不再崎嶇難行。	9/2、9/9 14:00~17:00 連續六週(半天)	7-8 號 3 樓恩樺醫院三樓) 捷運海山站 3 號出口延河道步行約五至十分鐘。 公用手機：0912-580631
--------------	--	------------------------------------	---

➤ 互助團體參與者，符合下列資格者為優先：

1. 目前實際負責照顧工作的家庭照顧者。
2. 可全程參與且符合團體目標的家庭照顧者。

➤ 互助團體小提醒：

1. 因互助團體為六堂連續性的深度課程，所以不接受單堂報名喔！
2. 本會社工將對報名互助團體的家庭照顧者進行電話訪問，以了解您對團體的期待與您的照顧狀況。

照顧者支持活動			
活動名稱	活動內容	活動時間	活動地點
<p>集點卡放送 1 點!!</p> <p>認識自己的體質</p>	<p>本堂課將帶給大家耳目一新的養生知識，透過身體發出的訊息，教您認識身體運作模式，找到適合自己的養生方式。</p>	<p>7/14(二) 9:30~12:30</p>	<p>板橋-貴格會板城分會(板橋區南雅南路二段 142 巷 2 號 B1)</p>
<p>集點卡放送 1 點!!</p> <p>失智症精神行為和失智症用藥認識</p>	<p>您了解何謂失智症嗎?本堂課邀請到此領域的專科醫師!來介紹失智症行為及用藥知識，敬請把握與醫師面對面學習的機會唷!</p>	<p>7/14(二) 13:30~16:30</p>	<p>交通方式：</p> <p>1.捷運：亞東醫院站 2 號出口出站直走到 142 巷右轉 (步行約 3 分鐘)</p> <p>2.或搭公車至亞東醫院站：</p> <p>51、99、805、812、843、847、848、889、藍 37、藍</p>

			38
<p>集點卡放送 1 點!!</p> <p>與球共樂，戲遊人生</p>	<p>大力推薦，睽別兩年的熱門藝術治療師回來陪伴大家囉!這次將有帶來更多小遊戲，在與球共舞的趣味活動中，帶大家體驗肢體覺察，運用小球按摩身體，幫助您身心紓壓唷!</p> <p>酌收材料費：70 元 (球可帶回家實際操作唷!)</p>	<p>7/17(五) 13:30~16:30</p>	<p>新店-天下一家共融廣場 B102 教室 ( 新店區寶安街 26 號 )</p> <p>交通方式：</p> <p>1. 捷運：大坪林站 2 號出口 出站後右轉入巷子直走到底 (步行約 3 分鐘)。</p> <p>2.或搭公車至捷運大坪林 站：252、290、642、643、 644、647、648、650、793、 796、849、941、982、1551、 1612、1728</p>
<p>歡喜之心，奧秘之音</p>	<p>藝術治療師帶領大家感受聲音的奧妙，運用音頻療癒身心，課程將帶大家體驗笑瑜珈，在大笑過程中，轉化生命的能量，講師亦帶領大家靜心，從簡單的肢體動作中，感受施與受的平衡，帶動您的心能量唷!</p>	<p>7/26(日) 9:30~12:30</p>	<p>新店-天下一家共融廣場 B102 教室 ( 新店區寶安街 26 號 )</p>

<p><b>集點卡放送 1 點!!</b></p> <p>家庭護理-在家保健輕鬆上手</p>	<p>護理師以自然食材、花茶和精油調和的按摩油，教大家如何運用天然元素來泡澡泡腳、冷熱敷、蒸氣薰，以及按摩手腳、關節、腹部各部位，達到紓壓和保健效果，幫助您照顧家人之外，也能照顧好自己。</p>	<p>7/26(日) 13:30~16:30</p>	<p>新店-天下一家共融廣場</p> <p><b>B101 教室 ( 新店區寶安街 26 號 )</b></p>
<p><b>集點卡放送 1 點!!</b></p> <p>DIY 魔法學堂-- 混搭風錢包</p>	<p>講師這堂課將運用各式布料、棉線、羊毛氈等多元材料，搭配拉鍊、扣環或磁扣，製作出獨一無二風格的錢包，讓你玩得盡興！家中若有喜歡的各式 DIY 材料、布料，也能帶來一起玩唷!</p> <p>請自備：針、線、布剪、線剪 酌收材料費 100 元</p>	<p>7/28(二) 13:30~16:30</p>	<p>三重-原住民中心 2 樓集會堂 (三重區新北大道 1 段 5 巷 2 弄 2 號 2 樓)</p> <p>交通方式：</p> <p>1.捷運：菜寮站 1 號出口出站往後直走到底，遇到中山立體停車場左轉直走 50 公尺右手邊。(步行 10 分鐘)。</p> <p>2.或搭公車至三重區公所(新北大道)：520、617、618、641、F301、F302、F303</p>
<p>飲食撇步大公開- 現在顧老本，健康幸福不必等</p>	<p>漫長照顧路，更需要好好照顧自己。本課程邀請到專業營養師分享飲食撇步，為您的健康把關，讓你吃出健康身體，保有好體力。</p>	<p>8/7(五) 9:30~12:30</p>	<p>樹林-橄欖園 ( 樹林區中山路一段 2 巷 15 號,近後火車站 )</p> <p>交通方式：</p> <p>1.火車：樹林站中山路出口</p> <p>2.或搭公車至中山路站： 639、701、702、800、802、</p>

			<p>859、880、885、橘 26、藍 38</p> <p>沿中山路走見長壽街進入後轉入長壽街 2 巷直走到底後左轉。(搭火車者步行約 10 分鐘)</p> <p>火車時刻表：台北－板橋-樹林</p> <p>8:50 9:00 9:06(區間)</p> <p>8:55 9:05 9:12(莒光)</p> <p>9:00 9:10 9:16(自強)</p>
<p><b>集點卡放送 1 點!!</b></p> <p>通用設計與輔具</p> <p>新觀念-居家環境</p> <p>無障礙自己來</p>	<p>「輔具」是為了便利我們的生活而存在！本堂課除了帶您認識通用設計，還會教你如何運用通用設計改善居家環境唷！</p>	<p>8/7(五)</p> <p>13:30~16:30</p>	<p>樹林-橄欖園 ( 樹林區中山路一段 2 巷 15 號 )</p> <p>交通方式同上</p> <p>火車時刻表：台北-板橋- 樹林</p> <p>12:45 12:55 13:01(區間)</p> <p>13:00 13:10 13:16(自強)</p>
<p><b>集點卡放送 1 點!!</b></p> <p>照顧要省力，長期照顧才夠力。</p>	<p>本堂課邀請到資深職能治療師，教您如何預防保健，不因長期照顧家人而累積職業傷害、一身病痛，更教您作好自我健康管理，避免照顧姿勢錯誤造成的二度傷害。</p>	<p>8/21(五)</p> <p>13:30~16:30</p>	<p>淡水-竹圍市民活動中心(淡水區民族路 17 巷底福德宮內 2 樓)</p> <p>捷運竹圍站 1 號出口出來，過馬路至民族路約 30 公尺，見菜市場巷子左轉入菜市場(民族路 17 巷)到底，右轉福德宮內二樓活動中心。</p> <p>(步行約 3~5 分鐘)</p>
<p><b>集點卡放送 1 點!!</b></p>	<p>解析照顧者常見法律議題，例如：遺棄構成條件？如何立遺</p>	<p>8/22(六)</p> <p>9:30~12:30</p>	<p>板橋-貴格會板城分會(新北</p>

<p>法律一點通-照顧 問題全民開講</p>	<p>囑？監護宣告是什麼？本課程除讓您充實法律知識外，更保留Q&amp;A 時間，讓您有和律師免費諮詢的機會喔！</p>		<p>市板橋區南雅南路二段 142 巷 2 號 B1)  近亞東醫院站 2 號出口約 3 分鐘</p>
<p>椅子瑜珈養生術- 活絡筋骨保健康</p>	<p>本課程請到瑜珈老師帶領大家運用家中椅子來伸展筋骨，達到養生保健的效果，也能幫助身心舒暢唷！</p>	<p>8/25(二) 13:30~16:30</p>	<p>板橋-貴格會板城分會(新北 市板橋區南雅南路二段 142 巷 2 號 B1)  近亞東醫院站 2 號出口約 3 分鐘</p>
<p>集點卡放送 1 點!!  新北市輔具資源 中心參訪</p>	<p>「輔具」是照顧路上的好幫手，本次至輔具資源中心參訪，將請中心人員介紹各式輪椅和多樣輔具，讓您更清楚您的福利資源及找到合適的輔具唷！</p>	<p>9/4(五) 13:30~16:30</p>	<p>蘆洲-新北市輔具資源中心 (蘆洲區集賢路 245 號 9 樓)  交通方式：  捷運徐匯中學站 2 號出口，  右轉沿集賢路直走約 8 分 鐘。</p>
<p>飲食學堂開課 囉！吃對方式~ 兼顧營養又美味</p>	<p>本課程將由營養師教您學會飲食大原則，讓您吃的健康，照顧起來安心又省力。營養師也會介紹半流質、全流質及細碎飲食原則，並教您如何做出營養又不失美味的餐點唷！</p>	<p>9/16(三) 13:00~16:00</p>	<p>三重-原住民中心 2 樓集會堂 (三重區新北大道 1 段 5 巷 2 弄 2 號 2 樓，近捷運菜寮站 1 號出口)  交通方式可見 7/28 活動說明</p>

<p>手部刮痧- 照顧您的健康</p>	<p>您知道運用簡單的手部刮痧，能幫助全身大掃除，也能替身子補補氣嗎?心動不如馬上行動，一起來學手部刮痧吧! 請自備：毛巾、刮痧板或瓷湯匙</p>	<p>9/18(五) 9:30~12:30</p>	<p>蘆洲-玉清市民活動中心(蘆洲區集賢路 255 號) 捷運徐匯中學站 2 號出口，右轉沿集賢路直走約 10 分鐘。</p>
<p>用對照顧姿勢， 不怕照顧傷害</p>	<p>照顧者常因錯誤的照顧姿勢，導致自己腰部和手部容易傷害，本課程邀請到物理治療師教大家如何用對的照顧姿勢，讓自己減少照顧傷害。</p>	<p>9/25(五) 13:30~16:30</p>	<p>板橋-貴格會板城分會(新北市板橋區南雅南路二段 142 巷 2 號 B1) 近亞東醫院站 2 號出口約 3 分鐘</p>
<p>集點卡放送 1 點!! 三芝安養中心參訪與石門舒壓之旅</p>	<p>此活動將安排專車帶大家至雙連安養中心參訪，認識環境及服務!午餐後還會帶大家至石門欣賞優美風景，讓照顧者彼此交流分享，釋放疲憊的心靈喔! 酌收 300 元(含餐費、交通費和保險)</p>	<p>10/20(二) 9:30~16:30</p>	<p>活動地點:三芝、石門 集合時間：9:10~9:25，9:30 準時出發 集合地點：捷運淡水捷運站 2 號出口集合。 當日聯絡手機：0912580631</p>



## 報名表

姓名		性別		出生年次	民國 年
電話		手機		被照顧者姓名	
地址					
報名場次	<p><b>支持活動</b></p> <p> <input type="checkbox"/> 7/14(二)板橋上午    <input type="checkbox"/> 7/14(二)板橋下午    <input type="checkbox"/> 7/17(五)新店下午    <input type="checkbox"/> 7/26(日)新店上午  <input type="checkbox"/> 7/26(日)新店下午    <input type="checkbox"/> 7/28(二)三重下午    <input type="checkbox"/> 8/07(五)樹林上午    <input type="checkbox"/> 8/07(五)樹林下午  <input type="checkbox"/> 8/21(五)淡水下午    <input type="checkbox"/> 8/22(六)板橋上午    <input type="checkbox"/> 8/25(二)板橋下午    <input type="checkbox"/> 9/04(五)蘆洲下午  <input type="checkbox"/> 9/16(三)三重下午    <input type="checkbox"/> 9/18(五)蘆洲上午    <input type="checkbox"/> 9/25(五)板橋下午    <input type="checkbox"/> 10/20(二)三芝上午  <input type="checkbox"/> 10/20(二)石門下午                 </p> <p><b>互助團體</b></p> <p> <input type="checkbox"/> 新店場-玩出美麗「心」世界 (7/18、7/25、8/1 每週六全天)  <input type="checkbox"/> 土城場-實用照顧我最行(8/5、8/12、8/19、8/26、9/2、9/9 每週三下午)                 </p>				
喘息服務	<input type="checkbox"/> 需要 (日期) <input type="checkbox"/> 不需要			是否願意加入支持會員， 持續收到相關訊息 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
服務對象	<input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 公 <input type="checkbox"/> 婆 <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 兄 <input type="checkbox"/> 弟 <input type="checkbox"/> 姊 <input type="checkbox"/> 妹 <input type="checkbox"/> 子 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 其他				
被照顧者狀況	<input type="checkbox"/> 肢體障礙 <input type="checkbox"/> 智能障礙 <input type="checkbox"/> 精神障礙 <input type="checkbox"/> 中風 <input type="checkbox"/> 失智 <input type="checkbox"/> 植物人 <input type="checkbox"/> 慢性病 <input type="checkbox"/> 肌肉萎縮 <input type="checkbox"/> 其他_____ (請註明疾病類別)				
照顧情況	<input type="checkbox"/> 主要照顧者 <input type="checkbox"/> 協助家人照顧 <input type="checkbox"/> 被照顧者往生，照顧年數: 年 <input type="checkbox"/> 非照顧者				
如何得知	<input type="checkbox"/> 收到活動簡章 <input type="checkbox"/> 收到活動簡章(收件人為本人) <input type="checkbox"/> 照管師/居服員介紹 <input type="checkbox"/> 親友介紹 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> 其他_____				
是否使用長照服務	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 申請中 <input type="checkbox"/> 已結束使用				
課程期待					

主辦單位:新北市政府衛生局

承辦單位:新北市家庭照顧者關懷協會