

# 報名表



Registration Form

基本資料			
姓名	性別	出生年次	民國 年
電話	手機		
地址			
報名場次			
支持活動			
<input type="checkbox"/> 09/11(四) 新莊上午	<input type="checkbox"/> 09/11(四) 新莊下午	<input type="checkbox"/> 09/13(六) 新店上午	
<input type="checkbox"/> 09/13(六) 新店下午	<input type="checkbox"/> 09/17(三) 蘆洲早上	<input type="checkbox"/> 09/23(二) 永和晚上	
<input type="checkbox"/> 09/25(四) 永和晚上	<input type="checkbox"/> 09/26(五) 淡水上午	<input type="checkbox"/> 09/26(五) 淡水下午	
<input type="checkbox"/> 09/30(二) 永和下午	<input type="checkbox"/> 09/30(二) 永和晚上	<input type="checkbox"/> 10/02(四) 淡水上午	
<input type="checkbox"/> 10/02(四) 淡水下午	<input type="checkbox"/> 10/04(六) 永和上午	<input type="checkbox"/> 10/04(六) 永和下午	
<input type="checkbox"/> 10/06(一) 永和晚上	<input type="checkbox"/> 10/08(三) 樹林上午	<input type="checkbox"/> 10/08(三) 樹林下午	
<input type="checkbox"/> 10/16(四) 蘆洲下午	<input type="checkbox"/> 10/21(二) 永和下午	<input type="checkbox"/> 10/23(四) 坪林全天	
<input type="checkbox"/> 11/14(五) 淡水全天			
互助團體			
<input type="checkbox"/> 板橋 - 敲心房聽心音		<input type="checkbox"/> 永和 - 讓植物來照顧你	
喘息服務			
是否願意加入支持會員，持續收到相關訊息			
<input type="checkbox"/> 需要 (日期) <input type="checkbox"/> 不需要 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			
照顧對象			
<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			
課程期待			



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：02-29212889 傳真：02-29212831  
 電子信箱：takecare880@gmail.com  
 FACEBOOK：非照顧不可舒壓解放粉團

## 9~11月活·動·訊·息

### 103年新北市政府衛生局 家庭照顧者支持活動專業委託服務

本會今年接受新北市政府衛生局委託  
 於5月底至11月新北市各區辦理48場支持活動  
 6梯家庭照顧者互助團體  
 歡迎各位新朋友老朋友知心好友一起來參加活動喔!



#### 對象資格：

使用新北市長照服務對象之家屬、家庭照顧者、居住新北市民眾

#### 費用：

免費!! (每場活動均有人數限制，除了及早報名外，也記得把時間空下來，以免造成資源浪費)

#### 三種報名方式：

- 以下方式擇一報名 (報名前請詳讀報名須知)
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 9:30~12:00; 13:30~17:30  
 電話：2921-2889 轉 882、885

## 九月至十一月支持活動 5



Support Groups

**永和 10/4(六) 13:30-16:30**

#### 法律學堂開課囉!

扶養義務? 監護宣告? 繼承權? 安養院照顧不周時? 今年唯一一堂集結家庭照顧者常見法律問題課程，請到周信宏律師來替大家解析，也歡迎您把法律問題帶來詢問。

永和 - 新北市家庭照顧者關懷協會 (永和區水源街 27 巷 6 號 2 樓)  
 捷運永安市場站出站由信義房屋旁中和路 519 巷前進，接水源街 39 巷走到底，右轉直走至水源街 27 巷右轉即抵達。

**永和 10/6(一) 18:00-21:00**

#### 活出新力量，生命密碼自我解析

透過數字認識深層的自我，發覺自己的潛能和力量，讓自己充滿勇氣去面對、跨越限制，對於自我提升或是未來照顧家人時都能有所助益。

永和 - 新北市家庭照顧者關懷協會 (永和區水源街 27 巷 6 號 2 樓)  
 捷運永安市場站出站由信義房屋旁中和路 519 巷前進，接水源街 39 巷走到底，右轉直走至水源街 27 巷右轉即抵達。

**樹林 10/8(三) 9:30-12:30**

#### 歡迎光臨「福利社」- 家庭照顧者社福資源一次報你知

看隔壁鄰居有居服員到家幫忙協助照顧、用復康巴士接送，鄰居把長輩送到日照中心，還聽說什麼老人托顧？不用再看了也不用再聽說啦，家庭照顧者相關社福資源在此課程一次報你知。

樹林 - 橄欖園 (樹林區中山路一段 2 巷 15 號，可搭乘火車至樹林火車站由後站出，近後火車站)  
 公車可搭 639、701、702、802、1208、1509、1510、1575、藍 38 至中山路車站，轉入長壽街右轉長壽街 2 巷直走到底後左轉，即於教會停車場正對面。

**樹林 10/8(三) 13:30-16:30**

#### 活出新力量，生命密碼自我解析

透過數字認識深層的自我，發覺自己的潛能和力量，讓自己充滿勇氣去面對、跨越限制，對於自我提升或是未來照顧家人時都能有所助益。

樹林 - 橄欖園 (樹林區中山路一段 2 巷 15 號，可搭乘火車至樹林火車站由後站出，近後火車站)  
 公車可搭 639、701、702、802、1208、1509、1510、1575、藍 38 至中山路車站，轉入長壽街右轉長壽街 2 巷直走到底後左轉，即於教會停車場正對面。

## 九月至十一月支持活動 6



Support Activity

**蘆洲 10/16(四) 13:30-16:30**

#### 照顧大哉問 - 報告!! 我有照顧問題要發問

擦澡、翻身、移位、管路照顧..等，照顧問題一脫拉庫，誰能教我呢? 歡迎帶著您的照顧問題來上課，除了讓專業護理師解決您的照顧問題外，也能與其他照顧者們交流照顧上所遇到的難題。

蘆洲 - 集賢老人暨身心障礙活動中心教室 A (蘆洲區集賢路 245 號 3 樓)  
 近捷運徐匯中學站 2 號出口，出口右轉集賢路直行約步行 7 分鐘；公車可搭 811、815、816、926、926 副、927、橘 13、橘 19、紅 9 至尼加拉瓜公園站

**永和 10/21(二) 13:30-16:30**

#### 新北市銀髮俱樂部暨永和日間照顧中心參訪

左鄰右舍常說的日間照顧中心到底是什麼呀? 它能帶給照顧者照顧上什麼方便嗎? 讓我們一同來了解什麼是日間照顧中心。

永和 - 新北市銀髮俱樂部暨永和日間照顧中心 (永和區民權路 60 號 5 樓)  
 13:30 於永安市場捷運站集合，一起搭公車至中心

**坪林 10/23(四) 10:10-16:30**

#### 涼涼好天出遊趣，坪林輕鬆踏青行

一同到坪林老街吃吃老茶蛋、茶香冰淇淋...等坪林美食，接著由坪林資深導遊帶著大家一同輕鬆遊坪林道賞美景。(午餐自付)

10:10 至新店捷運站集合 (因要搭客運，請帶悠遊卡及準時報到，逾時不候)

**淡水 11/14(五) 9:20-15:30**

#### 淡水一日趴趴走 - 工研益壽多文化館參訪 + 淡水老街輕鬆行

一同參觀工研益工廠與文化館，增長對「醋」的相關知識外，也安排體驗做「醋」的樂趣。中餐在工研益享用美味咖哩餐(葷/素均有)，下午一同至淡水老街輕鬆行，賞淡水美景。

9:20 至淡水捷運站 1 號出口集合 (因要搭客運，請帶悠遊卡及準時報到，逾時不候)





# 活動報名須知

1. 每場活動均需事前報名，報名請以郵件、傳真及電話擇一方式報名。
2. 報名成功後務必準時參加，若因臨時有事無法參加活動，請於活動前五天來電告知，以利及早通知後補成員。
3. 每場活動均有人數限制，報名前請仔細確認活動地點、日期及時間是否可出席，以免浪費資源；無故缺席二次以上，未來課程皆直接列為候補名單。
4. 如因參加活動需喘息服務，須提前三週申請，將免費安排居家服務員至家中協助，讓您安心外出。
5. 若活動人數額滿，可排候補，活動若後補上，將電話通知。
6. 逢假日課程，當日如需臨時請假或地點不清楚，請撥打公用手機 0912-580-631。
7. 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。
8. 互助團體為連續六週課程，以現職家庭照顧者且未曾參加及期待符合團體目標為優先。

## 家庭照顧者互助團體

每周三 18:30-21:30

### 板橋 敲心房聽心音 家庭照顧者互助團體

10/01、10/08、10/15、10/22、10/29、11/05

「心事若沒有說出來，又有誰人知呢？」相信這首耳熟能詳的歌曲，您一定有聽過，甚至朗朗上口吧！面對家人，常常讓我們無法將心事說出口，排解不掉的照顧情緒，來這我們聽您說。

板橋-CMomey 教育訓練中心  
(板橋區文化路一段 268 號 12 樓 台北富邦銀行樓上)  
捷運新埔站 2 號出口步行 2 分鐘即可到達！

每周六 14:00-17:00

### 永和 讓植物來照顧你 家庭照顧者互助團體

10/18、10/25、11/01、11/08、11/15、11/22

本梯團體將以保健植物為核心，讓成員透過與藥草類植物的接觸過程中，慢慢學會照顧自己，也間接看見自己的正向特質、肯定自我價值。

永和-新北市家庭照顧者關懷協會  
(永和區水源街 27 巷 6 號 2 樓)

以上為連續性團體，僅限 8-12 人參加，工作人員將於報名後進行電話訪問，了解報名者對團體之期待與照顧狀況，現職家庭照顧者且未曾參加及期待符合團體目標為優先。

# 九月至十一月支持活動

新莊 9/11(四) 9:00-12:00

### 圓善終~安寧議題大家談

「生~偶然，死~必然」現今醫療的進步，維持了呼吸延續了生命，是否在生命最終一刻對病人尊嚴的維護也進步了呢？本堂課邀請到台大醫院金山分院安寧團隊分享安寧經驗。

新莊-弘道老人福利基金會  
(新莊區思源路 38 號 8 樓)  
捷運頭前庄站 1 號出口步行 7 分鐘；出捷運站見大漢橋後右轉直走即可抵達

新莊 9/11(四) 13:00-16:00

### 手作學堂開課囉-療癒「叭叭兔」

本年度療癒「叭叭兔」手作最終回，請把握機會與手作達人-瀟文一同來學習如何將襪子變身為一隻超療癒的「叭叭兔」唷！（此活動請記得帶可以剪布的剪刀唷！）

新莊-弘道老人福利基金會  
(新莊區思源路 38 號 8 樓)  
捷運頭前庄站 1 號出口步行 7 分鐘；出捷運站見大漢橋後右轉直走即可抵達

新店 9/13(六) 9:30-12:30

### 銀髮營養新寶典，食出健康身體好

「上了年紀身體要顧，怎麼吃才最健康？」這是許多家庭照顧者的共同疑問，本課程邀請到超幽默風趣的營養師幫大家解答。

新店-天一家共融廣場 205 會議室  
(新店區寶安街 26 號)  
捷運大坪林站 2 號出口右邊小巷子進來直走到底；或可搭公車 252、290、642、643、644、647、648、650、849、1551、1612、1728、2012、9009 至捷運大坪林站。

新店 9/13(六) 14:00-17:00

### 照顧技巧補給站-如何預防照顧傷害

照顧技巧知識的不足，往往會造成家庭照顧者們身體上的傷害，本課程邀請到柯宏勳職能治療師，來教大家如何預防照顧傷害。

新店-天一家共融廣場 205 會議室  
(新店區寶安街 26 號)  
捷運大坪林站 2 號出口右邊小巷子進來直走到底；或可搭公車 252、290、642、643、644、647、648、650、849、1551、1612、1728、2012、9009 至捷運大坪林站。

# 九月至十一月支持活動

蘆洲 9/17(三) 9:00-12:00

### 千萬要把握-輔具中心參訪

在照顧上，除了飲食及技巧外，輔具也是我們照顧上的好幫手。本次輔具中心參訪，將可以認識多種輔具用具如爬梯機、移位帶、特製輪椅等，當然輔具申請及相關流程，也會在這次參訪一併報您知。

蘆洲-輔具資源中心  
(蘆洲區集賢路 245 號 9 樓)  
近捷運徐匯中學站 2 號出口，出口右轉集賢路直行約步行 7 分鐘；公車可搭 811、815、816、926、926 副、927、橋 13、橋 19、紅 9 至尼加拉瓜公園站

永和 9/23(二) 18:00-21:00

### 手作學堂開課囉-蝶古巴特玻璃盤拼貼製作

忘卻照顧壓力又能充滿成就感，就在手作學堂啦。跟著老師一同來發揮創意，拼貼您專屬的玻璃盤。（此活動請記得帶剪刀唷！）

永和-新北市家庭照顧者關懷協會  
(永和區水源街 27 巷 6 號 2 樓)  
捷運站永安市場站出站由信義房屋中和路 519 巷前進，接水源街 39 巷走到底，右轉直走至水源街 27 巷右轉即抵達。

永和 9/25(四) 18:00-21:00

### 刮出好氣色，增添新活力

大家的心聲及回饋，我們聽到了。再次邀請廣受大家喜愛的陳老師來上課。本次針對頭、肩等穴位，利用刮痧板來幫助照顧者們解除身體疲勞，增強抵抗力唷。（要記得帶刮痧板唷！）

永和-新北市家庭照顧者關懷協會  
(永和區水源街 27 巷 6 號 2 樓)  
捷運站永安市場站出站由信義房屋中和路 519 巷前進，接水源街 39 巷走到底，右轉直走至水源街 27 巷右轉即抵達。

淡水 9/26(五) 9:30-12:30

### 經絡開運美容，讓您美的冒泡

美，不該因承接照顧工作就此被遺忘；美，也是家庭照顧者們的權利。本次課程將利用經絡美容來改善照顧者頭痛、鼻子過敏等身體不舒服症狀，並讓您肌膚容光煥發，美的冒泡。（要記得帶刮痧板或瓷湯匙唷！）

淡水-淡水社區大學 B 棟教室（新北市淡水區鼻頭街 22 號，原殼牌倉庫、淡水捷運大客車停車場）  
可搭乘捷運或各路公車至捷運淡水站 2 號出口右轉步行約 5 分鐘。

淡水 9/26(五) 13:30-16:30

### 精油紓壓小站

照顧家人所承擔的心理壓力，是一天天在累積；體力一天持續在消耗著。本次課程將教照顧者們親手製作紓壓精油外，講師也會教大家如何用精油按摩，改善身體疲痛，促進血液循環，保養肌肉筋骨與關節的健康。

淡水-淡水社區大學 B 棟教室（新北市淡水區鼻頭街 22 號，原殼牌倉庫、淡水捷運大客車停車場）  
可搭乘捷運或各路公車至捷運淡水站 2 號出口右轉步行約 5 分鐘。

# 九月至十一月支持活動

永和 9/30(二) 14:00-17:00

### 照顧技巧補給站-如何預防照顧傷害

照顧技巧知識的不足，往往會造成家庭照顧者們身體上的傷害，本課程邀請到柯宏勳職能治療師，來教大家如何預防照顧傷害。

永和-新北市家庭照顧者關懷協會  
(永和區水源街 27 巷 6 號 2 樓)  
捷運永安市場站出站由信義房屋旁中和路 519 巷前進，接水源街 39 巷走到底，右轉直走至水源街 27 巷右轉即抵達。

永和 9/30(二) 18:30-21:30

### 陪您到最後-安寧醫療如何協助您

生命終有盡頭時，如何為自己生命最終畫下完美句點？本堂課邀請到台大醫院金山分院安寧團隊分享安寧實務經驗。

永和-新北市家庭照顧者關懷協會  
(永和區水源街 27 巷 6 號 2 樓)  
捷運永安市場站出站由信義房屋旁中和路 519 巷前進，接水源街 39 巷走到底，右轉直走至水源街 27 巷右轉即抵達。

淡水 10/2(四) 9:30-12:30

### 照顧大哉問-報告!! 我有照顧問題要發問

皮膚照顧、傷口照顧..等，照顧問題一脫拉庫，誰能教我呢？歡迎帶著您的照顧問題來上課，除了讓專業護理師解決您的照顧問題外，也能與其他照顧者們交流照顧上所遇到的難題唷。

淡水-淡水社區大學 B 棟教室（淡水區鼻頭街 22 號，原殼牌倉庫、淡水捷運大客車停車場）  
可搭乘捷運或各路公車至捷運淡水站 2 號出口右轉步行約 5 分鐘。

淡水 10/2(四) 13:30-16:30

### 飲食健康看這裡，打造長者專屬健康飲食

民以食為天，卻時常讓人傷腦筋?! 照顧就夠讓人累，想到要幫被照顧者準備營養膳食頭就痛。本課程邀請到超幽默風趣的營養師，讓您對準備營養膳食不再頭痛。

淡水-淡水社區大學 B 棟教室（淡水區鼻頭街 22 號，原殼牌倉庫、淡水捷運大客車停車場）  
可搭乘捷運或各路公車至捷運淡水站 2 號出口右轉步行約 5 分鐘。

永和 10/4(六) 9:00-12:00

### DIY 自己做芳香療癒保養品

這是一個忘卻照顧壓力的時光，我們一同暫時拋開照顧者身份，藉由 DIY 芳香療癒保養品的過程中喘口氣外，也學些舒壓按摩技巧，讓自己身心靈得以修復，充滿力量。

永和-新北市家庭照顧者關懷協會  
(永和區水源街 27 巷 6 號 2 樓)  
捷運永安市場站出站由信義房屋旁中和路 519 巷前進，接水源街 39 巷走到底，右轉直走至水源街 27 巷右轉即抵達。