

臺北市政府社會局委託辦理

身心障礙者生活重建/訓練/支援與家庭支持服務計畫

113 年度「第一次家庭照顧者紓壓活動」簡章

當罕見疾病病人生理功能隨著病程退化時，照顧需求日漸增加，家庭照顧者需長時間隨侍在旁，看顧病人身體狀況，且面臨病程轉換時，家庭照顧者需重新調適自我來面對病人的變化。因此，長期承擔照顧重責的家庭照顧者，不論是在體能上的付出，或是心理上的負荷，皆承受了外人難以想像的壓力。

今年的「照顧者紓壓活動」安排了烘焙 DIY 活動，親手製作美味的點心，將烤盤變成自己的畫布，發揮創意創造屬於自己的甜點，促進身心放鬆療癒自我，同時舒緩壓力。接著，透過午茶時間，讓照顧者互相經驗交流與形成同儕情誼，從中獲得關懷和支持。

一、活動時間：113 年 02 月 24 日(六) 13:30-16:30

二、活動地點：魔女烘焙品味教室-台北市大同區承德路三段 229 號 6 樓☆近圓山站
 1 號出口步行 2 分鐘

三、對象：罹患罕見疾病病友家屬/照顧者 15 位

四、主辦單位：中華民國運動神經元疾病病友協會(漸凍人協會)

五、補助單位：臺北市政府社會局(公益彩券盈餘分配基金補助)

六、活動內容：

| 家庭照顧者紓壓活動-烘焙 DIY | | |
|------------------|-----------------|-----------|
| 時間 | 內容 | 備註 |
| ~13:20 | 報到 | |
| 13:30~15:30 | 烘焙時間 | Coco 老師帶領 |
| 15:30~16:30 | 下午茶時間-談心分享、交流時間 | 李晨嘉 社工 |
| 16:30~ | 賦歸 | |

七、報名注意事項：

- (一) 報名人數：預計活動人數為 15 人，名額有限，額滿為止。
- (二) 報名方式：敬請於 02/07(三)前以電話、線上或郵寄等方式向主責社工或承辦人報名。

※報名郵寄地址：104 台北市中山區民族東路 2 號 7 樓之 1

※活動承辦人：(02)2585-1367 分機 112 / 0965-848712 李社工

八、交通資訊：台北市大同區承德路三段 229 號 6 樓

- 捷運：圓山站 1 號出口，步行約 2 分鐘
- 公車：庫倫街口站，步行約 2-3 分鐘



九、活動介紹：

在專業指導下，沐浴在香甜的麵粉香氣中，學習製作令人垂涎的點心，將烘焙轉化為心靈的治癒藝術。這不僅是一場烘焙活動，更是一次紓壓的心靈之旅；透過揉捏、攪拌、和諧的烘焙動作，將壓力融入糕點中，讓心情漸漸變得緩和，在製作美味點心的同時找回自己的平靜與滿足感。

我要報名 113 年度 第一次家庭照顧者紓壓活動

手作烘焙 DIY

※線上報名 QR CODE



以下資料請務必【詳填】，謝謝!!

★每戶限 1 位家屬報名★

☆本次活動請自備水杯☆

| 姓名 | 性別 | 出生日期 (保險用) | 身分證字號 (保險用) | 連絡電話 |
|----|--|-----------------|----------------|------|
| | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | ____年____月____日 | | |