

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

112 年度第三次「家庭照顧者工作坊」簡章

親愛的會友您好，07月29日將舉行第三次「家庭照顧者工作坊—擁有好眠的生活」，當罕見疾病病人面臨身體各部位肌肉的衰退，導致身體出現疼痛、抽筋等不適感，進而無法好好休息及入睡。同樣地，隨著病人的照顧需求日漸增加，家庭照顧者也需長時間隨侍在旁，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整生活作息來因應病人的變化。

不論是受疾病困擾的病友，還是長期承擔照顧重責的家庭照顧者，皆承受了外人難以想像的壓力，更因此日夜生活顛倒，進而導致精神不佳、生理時鐘紊亂、免疫力不足等問題，甚至部分的病友與照顧者飽受失眠所苦，以至於需要使用助眠藥物，才得以睡得安心。

由於睡眠品質與身體活動量息息相關，如何因應睡眠困擾以及睡得安心是一個十分重要的課題。故本次照顧者工作坊以「睡眠」為主題，特邀請好夢心理治療所-吳家碩臨床心理師前來分享助舒眠的技巧以及睡眠習慣，期待透過講師的專業分享及實務的操作，增加病友與家屬對睡眠的認識，提升大家的睡眠品質！！

一、活動時間：112年07月29日（六）14:00-16:00

二、活動地點：客家文化會館1樓會議室（台北市大安區信義路三段157巷11號）

三、參加對象：罕見疾病病友、家屬或照顧者

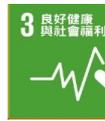
四、承辦單位：中華民國運動神經元疾病病友協會

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、費用：完全免費

七、活動內容：

時間	課程名稱	講師
13:30~14:00	報到	
14:00~14:05	相見歡、開場	說明活動緣由、介紹講師
14:05~16:00	主題：擁有好眠的生活 1. 現代人常見的睡眠困擾 2. 舒眠方法與應用 Q&A	好夢心理治療所 吳家碩 臨床心理師
16:00~	賦歸~期待再相見	



八、報名注意事項：

- (一) 報名人數：因考量活動場地與時間，預計人數 30 人，額滿為止。
- (二) 報名方式：名額有限，敬請於 07 月 20 日 (四) 可透過 QR CODE、電話、傳真或郵寄方式報名，報名後請來電向承辦人確認。

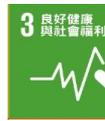
※報名郵寄地址：10461 台北市中山區民族東路 2 號 7 樓之 1

※電話專線：鍾宜庭社工 0937-803-179/(02)2585-1367#分機 119

- (三) 因名額有限，每戶最多可受理 3 名免費報名參加(病友及 2 名陪同者)；若病友不克出席，每戶可受理 3 名家屬免費參加。
- (四) 考量病友體能負荷，建議出門自備輪椅及減壓坐墊，以備不時之需。
- (五) 為響應環保，活動現場備有飲水機供使用，參加者請自備環保杯。
- (六) 如遇疫情、天氣因素等不可抗拒之狀況，則活動延期舉行或取消。
- (七) 報名後如無法出席請盡早來電告知，因場地限制，恕難受理臨時參加。
- (八) 本活動全程進行影像紀錄，供本會教育宣導及徵信，不另填寫同意書，感謝參與者的配合。

- 九、活動地址：客家文化會館—台北市大安區信義路三段157巷11號
☆捷運大安站1號出口，步行約至3-5分鐘（鄰近安祥公園隔壁）



-----報名表回函-----

「 112.07.29(六)家庭照顧者工作坊-」



(掃描完成線上報名)

報名表1. 病友姓名：_____ 參加 不參加 連絡電話：_____● 呼吸器：無 有 (Bi-PAP 氣切)● 輪椅種類：無 一般輪椅 高背輪椅 電動輪椅2. 參加者姓名：_____ 家屬/照顧者 其他

連絡電話：_____

3. 參加者姓名：_____ 家屬/照顧者 其他

連絡電話：_____

4. 參加者姓名：_____ 家屬/照顧者 其他

連絡電話：_____

提問欄

(請先填寫，工作人員會先提供給講師，讓講師準備)