**南區紓壓活動**

主辦單位: 中華民國運動神經元疾病病友協會

親愛的朋友大家好:

因疫情的侵襲，是不是很久沒有出國走走了? 三、四月南區紓壓活動特邀多元文化講師陳靜華與我們介紹東南亞文化及料理，透過老師的介紹及帶領，除了瞭解異國風情外，老師也會帶領大家親手來製作異國美食，讓我們沉浸在甜甜鹹鹹的滋味中，一起環遊東南亞吧! 相信在美食的體驗下，大家會有不同的感受，誠摯的邀請您來報名參加，與我們一同徜徉在美食的大海中!

1. **活動對象及費用:** 本會會員與家屬/照顧者完全免費，非本會會員酌收100元材料費。
2. **活動時間：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 場次 | 時間 | 講師 | 地點 |
| 03/22(二) | 異起吃甜點! | 下午13:30至16:00 | 陳靜華  多元文化講師 | 南區多元服務中心  (高雄市苓雅區中正二路56巷33巷8號) |
| 04/19(二) | 異起吃咖哩! |

1. **活動流程:**

**◆**111年03月22日(二)〈異起吃甜點!〉內容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 課程名稱 | 內容 |
| 13：30～14：00 | 報到 |  |
| 14：00～14：10 | 相見歡 | ◎說明活動緣由、介紹講師、病友及家屬 |
| 14：10～16：00 | ＊東南亞文化介紹  ＊製作異國料理(西米露)  ＊品嘗甜點時光 | 陳靜華  多元文化講師 |
| 填寫問卷&賦歸 | | |

**◆**111年04月19日(二)〈異起吃咖哩!〉內容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 課程名稱 | 內容 |
| 13：30～14：00 | 報到 |  |
| 14：00～14：10 | 相見歡 | ◎說明活動緣由、介紹講師、病友及家屬 |
| 14：10～16：00 | ＊東南亞文化介紹  ＊食材分工處理  ＊製作異國料理(咖哩)  ＊品嘗咖哩時光 | 陳靜華  多元文化講師 |
| 填寫問卷&賦歸 | | |

**四、報名方式：(報名後，請來電向承辦人李社工確認)**

(一) 報名方式：敬請於 111年03月18日前以傳真、電話、E-mail或郵寄等方式報名。

(二) 因課程需要準備材料，敬請大家提早報名。

(三) 報名專線：(07)222-8169 分機25 李思雨社工

傳真：(07)222-8110　E-mail：bulesky@mnda.org.tw

**五、交通資訊**

A.搭捷運:於**橘線文化中心站下車**、搭電梯(近3號出口處)出口後，步行 5分鐘，  
 即可到達中心位址。

B.自行開車，因周邊停車不便，車位有限。建議運用復康巴士、無障礙計程車及大眾運輸工具。

111年南區紓壓活動　報名回函

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **參加場次** | **報名者** | **聯絡人手機** | **餐點** |
| **□**  **03月22日(二)**  **南區紓壓活動**  **〈異起吃甜點!〉** | 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □病友 □看護 □家屬 |  |  |
| 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □病友 □看護 □家屬 |  |  |
| 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □病友 □看護 □家屬 |  |  |
| **□**  **04月19日(二)**  **南區紓壓活動**  **〈異起吃甜點!〉** | 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □病友 □看護 □家屬 |  |  |
| 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □病友 □看護 □家屬 |  |  |
| 姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □病友 □看護 □家屬 |  |  |

<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,感謝與會者配合>