

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」邀請 ORSHA. Wellbeing 工作室 Eva 老師，安排帶領大家以冥想、呼吸為媒介，促進身心放鬆，達到自我療癒與壓力舒緩。同時，透過下午茶時間，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：112 年 03 月 18 日(六) 13:00-16:30
- 二、活動地點：ORSHA. Wellbeing 工作室(台北市信義區永吉路 120 巷 17 號 4 樓)
- 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-呼吸冥想&靜心療癒工作坊		
時間	內容	備註
~13:00	報到	
13:00~15:00	呼吸冥想&靜心療癒	講師 Eva
15:00-16:30	下午茶時間-談心分享、交流時間	Smile DessertCafe 微點咖啡
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 3/6(一)前以電話、線上或郵寄等方式報名，謝謝。報名後，務必來電向承辦人確認。

※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：(02)2585-1367 分機 119 / 0937803179 鍾宜庭社工

※線上報名 QR CODE



八、交通資訊：

1. 公車：乘坐 46、277、279、612、299、257、212 至「興雅國小站」，步行約 3 分鐘。
2. 捷運：市政府捷運站 4 號出口，步行約 7 分鐘(於汽車美容場旁巷子右轉後，即可到達)。



九、活動介紹：

ORSHA Wellbeing 運用獨特的冥想呼吸方式，並運用聲音、藝術作媒材，引導大家從中學學習與自己的心境連結，進而自我療癒與放鬆身心，達到健康生活型態。

我要報名 112 年度 第一次家庭照顧者紓壓活動

呼吸冥想&靜心療癒工作坊

以下資料請務必【詳填】，謝謝!!

★每戶限 1 位家屬報名★

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		