



112 年南區照顧者紓壓活動

療癒又燦爛的精油芳療

各位朋友們，兔年吉祥！

來來來~看過來~ 您是否因照顧他人，時常處於緊繃、高壓的狀態？是否常睡覺睡不好，思緒紊亂？是否常這裡痠那裡痛？沒錯！這是身體告訴我們該休息、暫停一下了！

為了解決大家的煩惱，今年我們規劃一系列的紓壓課程，是深受病友家庭喜愛的**精油芳香療法**，教您從頭到腳，由內而外，透過專業講師帶領，從精油的入門知識、DIY 精油製品、到生活上的運用，豐富的課程內容，今年通通免費讓您帶回家，免懷疑不要猶豫，趕快來報名參加！一起感受精油芳療帶來的神奇魔力吧！

●主辦單位：中華民國運動神經元疾病病友協會（漸凍人協會）

●活動時間：3/24(五)、6/19(一)、7/21(五)、9/15(五)、11/17(五) 下午 14:00-16:00

●活動地點：漸凍人協會南區多元服務中心（高雄市苓雅區中正二路 56 巷 33 弄 8 號 1 樓）

●參加對象及費用：病友及家屬/照顧者完全免費

●交通方式：

A.搭捷運：捷運於橋線文化中心站下車、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

●報名方式：2/24(五)前，郵寄、e-mail、電話、LINE 報名均可。

●聯絡電話：(07) 2228169 分機 25 李思雨社工 ●e-mail: bulesky@mnda.org.tw

●課程內容：

	課程時間	課程主題
第一堂	3/24(五) 14:00-16:00	精油基礎入門&肩頸紓壓 認識精油、142 呼吸養生法香氛、肩頸紓壓
第二堂	6/19(一) 14:00-16:00	香氛呼吸養生法&頭療 142 呼吸養生法香氛、頭療放鬆
第三堂	7/21(五) 14:00-16:00	康復理療五手法&消化系統照護 促進血液循環、增強消化系統
第四堂	9/15(五) 14:00-16:00	脊椎理療&呼吸系統照護 改善脊椎問題與呼吸系統的芳療照護
第五堂	11/17(五) 14:00-16:00	專屬精油調香 DIY 幫助情緒放鬆的精油調香製作



112 年南區照顧者紓壓活動 療癒的精油芳療時光！

報名回函

	姓名	生日	身分證字號	聯絡電話	報名場次
病友					<input type="checkbox"/> 全部場次 <input type="checkbox"/> 3/24(五) <input type="checkbox"/> 6/19(一) <input type="checkbox"/> 7/21(五) <input type="checkbox"/> 9/15(五) <input type="checkbox"/> 11/17(五)
家屬					<input type="checkbox"/> 全部場次 <input type="checkbox"/> 3/24(五) <input type="checkbox"/> 6/19(一) <input type="checkbox"/> 7/21(五) <input type="checkbox"/> 9/15(五) <input type="checkbox"/> 11/17(五)
看護					<input type="checkbox"/> 全部場次 <input type="checkbox"/> 3/24(五) <input type="checkbox"/> 6/19(一) <input type="checkbox"/> 7/21(五) <input type="checkbox"/> 9/15(五) <input type="checkbox"/> 11/17(五)

病友特殊需求請勾選，或於空白處填寫

呼吸器使用

BiPAP 氣切

輪椅

一般輪椅
高背輪椅
電動輪椅

