



# 漸凍人協會-中區照顧者工作坊與紓壓活動

親愛的朋友們：

時近歲末，忙碌的日常中充斥著家庭、照顧與疾病的議題，您有多久沒有停下腳步來審視自己的狀態呢？心中焦慮及不安的感受反覆困擾著自己，睡眠與生活品質也會受到影響。11/12 是周末，誠摯邀請您放下手邊的事務，和我們一起「暫停」一天吧！

11/12 早上我們很榮幸邀請到中山醫學大學附設醫院的身心科主治醫師-張清碁醫師，來跟我們分享情緒放鬆、改善睡眠的小撇步，以及身心症狀的治療與用藥。下午時段，我們邀請小蒜鼻畫室的老師帶領油畫棒創作，透過色彩與不同媒材的搭配，靜靜享受療癒的創作過程。接近歲末聖誕，畫一幅獨一無二的畫作送給自己或親友吧！ 一整天豐富又精彩的課程，誠摯邀請您來參與！

- 
- 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：111 年 11 月 12 日（六） 早上 9:30-12:00 / 下午 13:00-15:30  
※同時報名上、下午課程者，中午提供午餐
  - 活動地點：台中市愛心家園 B1 研習教室 2（台中市南屯區東興路一段 450 號）
  - 參加對象：中區病友及家屬/照顧者 ●交通方式：自行前往
  - 報名方式：11/4（五）前，郵寄、e-mail、電話、LINE 報名均可。
  - 聯絡電話：(04) 2280-4832 分機 11 熊國婷社工 ●e-mail：[st2213907@mnda.org.tw](mailto:st2213907@mnda.org.tw)
  - 活動流程：

早上場次		
時間	活動內容	講師
09:30-10:00	報到	中山醫學大學附設醫院 身心科主治醫師 張清碁醫師
10:00-11:40	常見身心症狀與情緒處理	
11:40-12:00	醫師 Q&A 互動時間	
下午場次		
時間	活動內容	講師
13:00-13:30	報到	小蒜鼻畫室 洪焜榕老師
13:30-15:30	療癒油畫棒創作	
15:30	賦歸	



# 「11.11.12 中區照顧者工作坊與紓壓活動」

## 報名回函

※同時報名上、下午課程者，中午提供午餐，記得勾選葷/素

	姓名	生日	身分證字號	聯絡電話	報名內容
病友					<input type="checkbox"/> 早上場 <input type="checkbox"/> 下午場 <input type="checkbox"/> 報名整天課程 午餐： <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素 <input type="checkbox"/> 自理
家屬					<input type="checkbox"/> 早上場 <input type="checkbox"/> 下午場 <input type="checkbox"/> 報名整天課程 午餐： <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素 <input type="checkbox"/> 自理
看護					<input type="checkbox"/> 早上場 <input type="checkbox"/> 下午場 <input type="checkbox"/> 報名整天課程 午餐： <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素 <input type="checkbox"/> 自理

**病友特殊需求請勾選，或於空白處填寫**

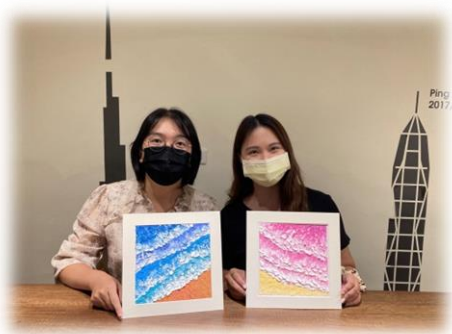
呼吸器使用

BiPAP  氣切

輪椅

一般輪椅  
 高背輪椅  
 電動輪椅

油畫創作不限年齡  
歡迎一起來畫畫療癒！



油畫棒創作 作品示範