

臺北市政府社會局委託辦理 110 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。

為使長期承擔照顧重責之家庭照顧者，有適合的紓發管道，使身心壓力獲得紓解與平衡，在「照顧者紓壓活動」中，邀請「InTW 舞影工作室」的舞者-賴思穎老師，帶領大家透過肢體探索與開發多方面的潛能，以身體去感覺”生命的力量”，從肢體動作的舞動中去體現醞釀在人體內的生命力，進而得到身體上的舒展和解放。

於校園內直接感受植物所帶來的自然力量，透過身體與植物接觸的環境以及室內舞蹈教室中，兩種不同的環境，達到自我療癒及壓力釋放之效果。中午的餐敘，期促進照顧者經驗交流與形成同儕情誼，建立互助支持網絡，彼此關懷和支持。

- 一、活動時間：110 年 5 月 22 日(六) 09:00-14:00
- 二、活動地點：修德國小校園暨-「InTW 舞影工作室」
- 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-身心律動		
時間	內容	講師
08:50-09:00	報到 板南線 後山埤捷運站 3 號出口	
09:10-09:50	感知、呼吸、放鬆、探索 - -身體的呼喚 修德國小校園	賴思穎老師
09:50-10:00	休息 肢體伸展與自己共舞	賴思穎老師
10:00-12:00	即興舞蹈/ 身心律動 - 身體的流動與釋放 「InTW 舞影工作室」	賴思穎老師
12:00-14:00	餐敘--- 談心分享交流時間	
14:00	賦歸	

七、報名注意事項：

- (一) 報名人數：預計活動人數為 15 人，額滿為止。
- (二) 報名方式：敬請於 5/10 前以傳真、電話、E-mail 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 109 / 0937-914071 黃 社工

※傳 真：(02)2585-1302 ※ E-mail：emily@mnda.org.tw

八、交通資訊：請搭乘捷運板南線，至後山埤捷運站 3 號出口處集合

九、活動介紹及注意事項：

◇有關身體..

在日復一日的的生活裡，是否有機會靜下來，好好跟自己的身體相處？是否有機會讓身體恣意暢快的舞動，感受到一呼一吸之間氧氣與血液的流動？如果運動不只是一項身體的功課，而是使自我流動釋放、與自我聆聽對話的過程，我們是否得以在覺察中看見豐富的創造力，並將這份愉悅、感受、創意、流動，流向生活的縫隙之中？

活動過程將結合身心律動與即興舞蹈等，引導活動成員開啟身體感知、啟動身體動能、開發身體想像力，聆聽、覺察、釋放，在過程中探索自己，也探索關係。期待未來大家能運用課程所學，於日常生活中覺察身體，學習適時釋放身心壓力。

◇「InTW 舞影工作室」，位於修德國小內，並設有「藝啟學(南港區修德國民小學)至真樓」舞蹈排練場。舞團在 2019 年選取睡美人及漸凍人的題材為創作主題的沉浸式舞蹈劇場-THE AWAKE 不，我仍清醒著，而與協會結緣。由舞團中表演出色的思穎老師擔任本次活動帶領，畢業於台北藝術大學舞蹈研究所表演創作組的她，是一位活躍的舞者，每年有不同的編創和演出，且在國中和科大擔任講師，有編創、演出和教學的豐富經驗。

◇水壺及毛巾，必備。請穿著好活動的衣、褲(建議沒有拉鍊飾物，彈性佳)及鞋子並多帶一套替換衣服。

我要報名 110 年度 第一次家庭照顧者紓壓活動

以下資料請務必【詳填】，謝謝!!

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		