

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

111 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，有一個適合的抒發管道，使身心壓力獲得紓解與平衡，今年的「照顧者紓壓活動」中，邀請「鶯歌文史工作室」的導覽員-陳文敏老師，安排帶領大家走訪鶯歌陶瓷老街，透過導覽員的解說，更加了解陶瓷工藝的歷史及發展，於親手完成手拉坯的過程中，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：111 年 03 月 05 日(六) 10:00-16:30

二、活動地點：鶯歌陶瓷老街

三、對象：罹患罕見疾病病友家屬/照顧者 14 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
10:00-10:15	報到 鶯歌火車站(文化路出口)	
10:30-12:00	手作時間---手拉坯體驗	
12:30-14:00	餐敘--- 談心分享交流時間	
14:00-15:30	鶯歌陶瓷老街導覽	陳文敏老師
15:30-16:30	賦歸---回到溫暖的家	

七、報名注意事項：

- (一) 報名人數：預計活動人數為 14 人，額滿為止。
- (二) 報名方式：敬請於 03/01 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 112 / 0965-848712 李 社工

※傳 真：(02)2585-1302 ※ E-mail：cherryli83@mnda.org.tw

八、交通資訊：從台北火車站可搭乘以下班次至鶯歌火車站(文化路出口集合)

班次	出發時間	抵達時間
莒光 511	9:17	9:43
區間 1147	9:25	9:52

◇班次可能有所異動，請上台鐵官網查詢確認

九、活動介紹及注意事項：

◇鶯歌陶瓷老街

鶯歌陶瓷老街位於文化路以及尖山埔路上一帶，為鶯歌陶業最早聚集地，早期窯廠林立，陶瓷工藝到目前已有 200 年的歷史，早期生產技藝皆是由大陸師傅所流傳，使用的而坯土皆採自於尖山附近，使得尖山埔地區成為名聞全國的陶瓷重鎮，也讓鶯歌冠上「台灣景德鎮」之美稱。鶯歌陶瓷老街最著名的是在這有一根約有 30 年到 40 年的老煙囪叫『四角窯』，還有另一種美稱『隧道窯』，但隨著時代之變遷已逐漸消失殆盡，目前鶯歌陶瓷老街所賦予人之第一印象，是傳統及現代建物的相互交錯。

特別邀請鶯歌文史工作室老師，協助規劃及導覽鶯歌陶人文遊，讓我們能更深度認識體驗台灣豐富的人文底蘊。

◇手拉坯

手拉坯是陶土最古老的成型技法之一，在拉坯的過程中，經過反覆不斷的操作練習，使身體與機器和陶土達到一致的平衡，進而完成心中理想器物的模樣。透過親手完成手拉坯的過程中，達到自我療癒及壓力釋放之效果。

我要報名 111 年度 第一次家庭照顧者紓壓活動-文藝之旅

以下資料請務必【詳填】，謝謝!!

★每戶限一位家屬報名★

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		