**家 庭 照 顧 者 諮 詢 服 務 中 心**

**103 年 抒 壓 團 體 課 程**

**(一)日期與時間：2月8日(六) 9-11點 活動名稱：抒壓「按」健康**

 邀請講師教授增進健康與抒壓的按摩技巧，達到身心靈的放鬆效果

2

月

課

程

 **(二)日期與時間：2月15日(六) 9-11點 活動名稱：生命的感動**

 許多美景、感動的人事物無時無刻發生著，和我們一起體驗生命的奇蹟

 **(三)日期與時間：2月22日(六) 9-11點 活動名稱：理性與感性**

 壓力大到喘不過氣，情緒很多卻沒有抒發的窗口嗎？一起來『處理情緒』吧！

**(四)日期與時間：2月27日(四) 9-11點 活動名稱：Who am I ？**

邀請講師教授增進健康與抒壓的按摩技巧，達到身心靈的放鬆效果。

 **(一)日期與時間：4月12日(六) 9-11點 活動名稱：輕鬆學技巧‧照顧一把罩**

想知道有效且輕鬆的照顧方式嗎！邀請您一同投入照顧技巧課程。

**(二)日期與時間：4月19日(六) 9-11點 活動名稱：溫暖新生活**

4

月

課

程

 日常生活小物，經由蝶谷巴特變成一項項藝術品，讓生活充滿品位。

**(三)日期與時間：4月26日(六) 9-11點 活動名稱：家照星光大道**

您自認為有一副好歌喉嗎？快來唱出屬於自己展新的一頁吧！

**(四)日期與時間：5月3日(六) 9-11點 活動名稱：Sweet Love**

 我瞭解我的家人嗎？來場互動遊戲吧！讓我們更愛自己的家人

**※聯絡人：家庭照顧者諮詢服務中心 林社工、吳社工**

**※聯絡電話：0800-083688(免費關懷專線)**

 **049-2328818**

**※活動名額有限，額滿為止！**