

這是屬於您放鬆與彼此支持的空間，讓自己幸福的時刻

1. 家長樂活珈珈油～瑜珈系列

瑜珈能改善人們生理、心理情感和靈性方面的能力，是一種達到心理、身體、心靈與精神和諧統一的運動方式，進而促進身體的健康，由內向外散發美麗好氣色。



2. 家長才藝心樂園～手工皂 & 手作小物系列



藉由創作活動相關課程，開發家長才藝潛能，滿足人們創作的心理需求，更將創作出的成果，運用於日常生活中，豐富生活樂趣。

3. 「孩子，我懂你！」依附關係親職小團體系列



協助父母正確理解孩子發展的面貌、增進親職教養知能，並且藉由小團體的練習與活動學習正向教養法則及實際演練親職問題有效的解決技巧，促進良好的親子關係，以期更多的父母與孩子有好的依附關係而能健康發展。

主辦單位：桃園縣腦性麻痺協會

參加對象：本縣轄內腦性麻痺者之家長、其他身障家庭主要照顧者。（本會會員優先）

報名方式：即日起請填寫報名表後，傳真至 301-6871 並請於傳真後，務必撥電話至 302-5507 分機 304 洽 張靜雯社工 確認報名。活動主責人會儘速與您聯繫相關事宜。

活動班別/期程/內容/地點：



班別	日期/時間	活動內容	講師/講師簡歷
1. 家長樂活瑜伽油 活動地點： 桃園縣立慈文國中- 表演教室 桃園市中正路 835 號 活動費用： 200 元	7 月 01 日	7/1 瑜珈呼吸法、瑜珈體位法、 靜坐冥想法	吳佳樺 / 邱素貞瑜珈師 資培訓班、美國瑜珈聯盟 200 小時國際認證
	7 月 03 日		
	7 月 08 日	7/3 增強心肺功能、強化內臟機 能、改善腰酸背痛、增加脊椎 彈性	
	7 月 10 日	7/8 活動肩關節、預防五十肩、 強化核心肌群、訓練腿部肌力	
共 4 次 每週二、四 上午 10：00 ~12：00		7/10 促進新陳代謝、美化全身 線條、紓解生活壓力、提升免 疫力	
2. 家長才藝心樂園 活動地點： 桃園縣身心障礙福 利中心 桃園縣八德市介壽路 2 段 901 巷 49 號 活動費用： 400 元	7 月 15 日	7/15 手作小物-花形針包	鐘麗華 / 手作物達人 謝沂謹 / 手工皂達人
	7 月 17 日		
	7 月 22 日	7/17 手作小物-貝殼口金	
	7 月 24 日	7/22 手工平安皂	
共 4 次 每週二、四 下午 14：00 ~16：00		7/24 天然護唇膏	
3. 「孩子,我懂你！」 ~依附關係親職小 團體 活動地點： 本會-會議室 桃園市中正路 915 號 6 樓之 4 活動費用： 免費	7 月 15 日	7/15 認識親職關係與接納彼此	劉愛嘉 / 新竹市社區心 理衛生中心、新竹市生 命線員工協助服務中 心、新竹市家暴中心特 約心理師、中原大學、 中央大學兼任心理師
	7 月 17 日		
	7 月 22 日	7/17 建立依附關係	
	7 月 24 日	7/22 親子溝通技巧與傾聽的藝術	
	共 4 次 每週二、四 上午 09：30 ~11：30		
		注 意 事 項 1. 因團體進行時會討論各家的 親子關係，請勿帶孩子出席團體 2. 團體過程需錄影（遠距離） 主要以拍攝 <u>講師</u> 為主，請考慮 能否接受再行決定是否參與。	

103 年度「家長支持團體系列活動」報名表

報名活動	課程勾選：（可複選） <u>名額有限，請儘速報名喔！</u> 😊 <input type="checkbox"/> 家長樂活珈珈油 預計招生 8~10 人（活動費用 200 元） <input type="checkbox"/> 家長才藝心樂園 預計招生 8~10 人（活動費用 400 元） <input type="checkbox"/> 「孩子，我懂你！」依附關係親職小團體 預計招生 4~6 人（免費）	
姓名		性別： <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男
聯絡電話	H：	手機：
E - MAIL		
通訊地址		
課程期待		
備註	❖ 報名費請於活動當天現場繳費 ❖ 愛護地球、節能減碳，上課時請自備環保杯 ❖ <u>活動中會進行照相或攝影，僅作為於非營利規範內使用，報名者視為</u> <u>同意上述</u>	