

### 新北市政府衛生局 函

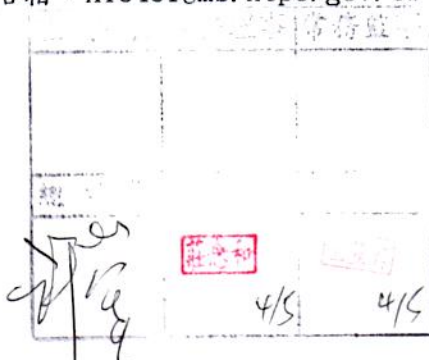
地址：22006新北市板橋區英士路192-1號  
承辦人：黃耀霆  
電話：(02)22577155 分機1080  
傳真：(02)22544029  
電子信箱：A13431@ms.ntpc.gov.tw



24158  
新北市三重區重新路5段646號8樓

受文者：新北市藥師公會

發文日期：中華民國101年3月27日  
發文字號：北衛心字第1011442786號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：  
附件：101年度家庭照顧者簡章暨報名表1份



主旨：檢送本局101年度「家庭照顧者支持團體活動」4-6月活動簡章暨報名表1份，請協助報名及宣導事宜，請查照。

說明：

- 一、依據本局101年家庭照顧者支持團體活動計畫辦理。
- 二、本局委託社團法人新北市家庭照顧者關懷協會辦理旨揭活動，參與對象限定設籍本市且實際居住之家庭照顧者或接受本市長期照顧服務之家庭照顧者。
- 三、參與上開活動之家庭照顧者，本局於活動日適課程安排，提供免費之居家喘息服務，有意願者請逕洽該會：2541-7094分機21、32報名。

正本：新北市藥師公會  
副本：

# 局長林雪蓉

本案依分層負責規定授權業務主管決行



# 101 年新北市政府衛生局 家庭照顧者支持活動計畫

本會今年接受新北市政府衛生所委託，將於 4 月~11 月新北市各區辦理 60 場支持活動和 4 梯家庭照顧者互助團體，類型豐富多元，歡迎大家邀請新朋友參加活動喔！

對象資格：使用新北市長照服務對象之家屬、家庭照顧者、居住於新北市民眾  
費用：免費!!

報名方式：以下方式擇一報名。

1. MAIL 至 takecare880@gmail.com；傳真至 2541-7094(請於報名後來電確認!)
2. 來電至新北家協 2541-7094 轉 21(宜漣)、32(瀟文)

## 四、五、六月活動

支持活動			
活動名稱	內容介紹	時間	地點
一堂課增進家人關係	專業心理師運用角色扮演和照顧者互動，可瞭解自己與父母、手足間的溝通狀況，提升溝通品質，很適合「愛在心裡口難開」的照顧者來參加喔!	4/10(二) 9:30~12:30 13:30~16:30	板橋-長照中心(板橋區中正路 10 號 2 樓) 近府中捷運站；公車可搭 307、310 至第一戶政事務所；或搭公車 264、701、702、1202、1206 至北門街站
還我一個好心情-紓壓活動	用一個假日的時間活絡筋骨、疏通氣血，讓您身心暢快，也能更加認識自己的身體喔！講師曾為雲門舞集舞者，帶領課程更是大受好評。 (貼心提醒：著輕便衣服，前一天睡飽飽，帶一顆開放的心喔!)	4/12(四) 9:30~12:30 13:30~16:30	永和-耕莘醫院 8 樓多功能會議室(永和區中興路 80 號) 近捷運頂溪站；公車可搭 5、51、57、214 直達車、227、242、248、262、262 區、304 承德線、304 重慶線、624、706、B 線至捷運頂溪站
中醫養生有問必答	本活動特別開放照顧者現場與中醫師 Q&A 時間，對養生保健、養生功法或疑難雜症都歡迎提問。	4/18(三) 9:30~12:30	中和-衛生所 3 樓會議室(新北市中和區南山路 4 巷 3 號) 近捷運景安站；公車 241、275、1073、1080、綠 2 左、通勤專車至南山橋站；公車 5、57、202、214、214 直達車、311、1032、內科通勤 1、南軟通勤、綠 3、綠 6、綠 8 至中和區公所站
手部刮痧照顧您的健康	您知道小小的手掌卻對應著身體各部位的穴道和經絡嗎？運用簡單手部刮痧，幫助身體大掃除，促進健康。 (提醒：帶刮痧板或湯匙及熱敷用的毛巾)	4/18(三) 13:30~16:30	中和-衛生所 3 樓會議室(新北市中和區南山路 4 巷 3 號) 近捷運景安站；公車 241、275、1073、1080、綠 2 左、通勤專車至南山橋站；公車 5、57、202、214、214 直達車、311、1032、內科通勤 1、南軟通勤、綠 3、綠 6、綠 8 至中和區公所站
社會資源到哪申請?一次報給你知!	家庭照顧者究竟有哪些社會資源能使用？除了自己照顧或送至機構，是否有其他社區資源呢？類似祿母照顧型態的家庭托顧申請方式及費用為何呢？關於社會資源今晚一網打盡，讓您了解自身權利！	4/18(三) 18:30~21:30	新莊-新莊社區大學(新北市新莊區中平路 135 號)*詳細教室位置，活動前再行通知！ 公車可搭 803、813、918 至新莊高中一站；或搭 845 至新莊高中站



愛的加油站- 經絡按摩	講師運用瑜珈熱身和經絡按摩，教照顧者在家也能簡單按摩，保持健康！	4/24(二) 12:00~15:00	土城-沐風瑜珈養身坊(土城區裕民路 73 號 3 樓) 近海山站 3 號出口，右轉直走，近裕民路全家便利商店，請按門鈴上樓；或可搭公車 656、藍 41 至捷運海山里站。
愛的加油站- 姿勢正確也能照顧好家人	物理治療師親自指導照顧者如何緩和長期照顧傷害和被照顧者之個別復健方式，也歡迎照顧者個別提問自身情況喔！	4/24(二) 15:00~18:00	
猴硐、平溪、 雙溪一日走透透	侯硐貓村、平溪支線鐵路和雙溪五月賞桐花、假赤楊，並可享受一個愉快的照顧者午茶交流時間，給自己一日偷閒！	5/3(四) 9:00~18:00	活動地點：瑞芳、平溪、雙溪 集合地點：台北火車站東 1 門 集合時間：8:40、9:00 準時出發
照顧技巧 一把罩	護理師與您分享照顧小撇步，讓自己輕鬆學習照顧技巧。	5/15(二) 9:30~12:30	汐止-福中居休閒餐廳(汐止區瑞松路 20 巷 2 號) 本活動由專車接送，於汐止車站廣場集合，發車時間 9:30
照顧經驗 大蒐秘	在景色優美的環境氛圍中，結合紓壓活動，並和多位照顧者一起分享照顧經驗，渡過一個美好的下午，徹底放鬆。	5/15(二) 13:30~16:30	
由生命數字 認識自己	透過數字認識深層的自我，發覺自己的潛能和力量，讓自己充滿勇氣去面對、跨越限制，對於自我提升或是未來照顧家人時都能有所助益。	5/23(三) 9:30~12:30	鶯歌-東鶯里活動中心(鶯歌區文化路 215 號) 近鶯歌火車站前站(鶯歌舊區公所)；可搭公車 5001、5005、5101 至鐵橋腳站
天然手工皂 DIY-愛護自己從生活開始	專業講師教您如何製作天然環保的手工皂，參加活動還可帶走自己親手做的手工皂喔！ (此活動講師須提前準備材料，需事先報名)	5/23(三) 13:30~16:30	
如何與失智 症家人溝通	和失智症家人常溝通不良嗎？照顧失智症家人該如何轉換立場及說法，讓彼此相處更融洽呢？由護理長分享豐富的實戰經驗給您。	5/30(三) 9:30~12:30	三重-長照中心 2 樓(三重區中山路 2-1 號，近捷運菜寮站) 公車可搭 520、617、618、641 至三重醫院站
由生命數字 認識自己	透過數字認識深層的自我，發覺自己的潛能和力量，讓自己充滿勇氣去面對、跨越限制，對於自我提升或是未來與家人溝通時都能有所助益。	5/30(三) 13:30~16:30	
快樂溝通改 善照顧關係	在溝通上與家人總沒交集？照顧家人，沒獲得家人肯定和認同，還被否定？究竟我們要如何做、如何表達，才能得到家人的理解與支持呢？專業心理師將解開您心中的難題！	6/2(六) 9:30~12:30 13:30~16:30	新店-天下一家共融廣場(新店區寶安街 26 號) 捷運站大坪林 2 號出口右邊小巷子進來直走到底；或可搭公車 252、290、642、643、644、647、648、650、849、1551、1612、1728、2012、9009 至捷運大坪林站



三芝老人機構參訪與石門知性之旅	此活動將帶大家至雙連安養中心認識機構，並順路到石門景點散步讓照顧者彼此交流分享，保證收穫滿滿喔!	6/5(二) 9:00~16:00	活動地區：雙連安養中心、石門 集合地點：台北車站 集合時間：8:40 9:00 準時出發，若想從捷運紅樹林站上車者請事先告知。
中醫養生有問必答	本活動特別開放照顧者現場與中醫師 Q&A 時間，對養生保健、養生功法或任何疑難雜症都歡迎提問。	6/15(五) 9:30~12:30	板橋-長照中心(板橋區中正路 10 號 2 樓) 近府中捷運站；公車可搭 307、310 至第一戶政事務所；或搭 264、701、702、1202、1206 至北門街站
照顧問題全民開講-法律篇	家家有本難念的經，當親友不願意協助照顧或共同扶養，造成經濟、心理負擔時怎麼辦？照顧路遇到法律難題該如何處理，律師等您來開問!	6/15(五) 13:30~16:30	
如何走向健康照顧路	放不下被照顧者，即便只是短暫外出也充滿擔憂和罪惡感？擔心其他人照顧不來？理解照顧迷思與矛盾心態，一起讓長期照顧不"心"苦。	6/19(二) 9:30~12:30	蘆洲-集賢老人暨身心障礙活動中心(蘆洲區集賢路 245 號 3 樓) 近捷運徐匯中學站；公車可搭 811、815、816、926、926 副、927、橋 13、橋 19、紅 9 至尼加拉瓜公園站
認識輔具資源及運用	輔具的認識與運用可幫助家庭照顧者減輕照顧壓力，本次參訪輔具中心，將由專人介紹並認識和體驗各種輔具，現場也能詢問及申請輔具喔!	6/19(二) 13:30~16:30	蘆洲-輔具資源中心(蘆洲區集賢路 245 號 9 樓) 近捷運徐匯中學站；公車可搭 811、815、816、926、926 副、927、橋 13、橋 19、紅 9 至尼加拉瓜公園站
擁抱自己揮別壞情緒	講師結合豐富多元之活動內容，幫助照顧者釋放過去累積的情緒，重拾好心情，給自己一個嶄新的開始。(貼心提醒：著輕便衣服，前一天睡飽飽，帶一顆開放的心喔!)	6/21(四) 9:30~12:30 13:30~16:30	淡水-長照中心(淡水區中山路 158 號 2 樓，衛生所 2 樓) 淡水捷運站步行 10 分鐘；或至淡水捷運站 2 號出口搭公車 836、837、1202、1504、1505、1510、紅 26、紅 36、紅 38 至重建街口
認識自我-照顧者身心交流	運用老祖宗陰陽五行講求平衡的智慧原理，讓您更清楚的認識到自我，學習生命即是取得平衡，活動中並有機會與多位照顧者交流。	6/26(二) 13:30~16:30	泰山-衛生所(泰山區全興路 212 號 3 樓) 可於台北車站北三門搭 12:40 免費接駁車泰山(公有市場)-台北至公有市場站
溝通，如何一點就通?	每個人都有自己的個性，運用生命數字找到自己和家人在乎之處，對家人和自己多點認識，也會更清楚如何和家人溝通。	6/29(五) 9:30~12:30 13:30~16:30	樹林-橄欖園(樹林區中山路一段 2 巷 15 號，近後火車站) 公車可搭 639、701、702、802、1208、1509、1510、1575、藍 38 至中山路站，轉入長壽街右轉長壽街 2 巷直走左轉



互助團體

活動名稱	內容介紹	時間	地點
向壓力說掰掰- 家庭照顧者團體	忙碌的照顧生活是否讓您心疲力倦了呢？除了透過壓力量表檢視壓力程度，並由幽默風趣的專業講師幫我們分析生活中壓力來源，更加上肢體舒展、放鬆技巧等多元的紓壓課程，讓我們一起向壓力說掰掰!!	4/20、4/27、 5/4、5/11，每 周五下午 13:30~16:30， 5/18為全天活 動 (9:30~16:30)	淡水-長照中心(淡水區中山路158號2樓，衛生所2樓) 淡水捷運站步行10分鐘；或至淡水捷運站2號出口轉搭公車836、837、1202、1504、1505、1510、紅26、紅36、紅38至重建街口站
照顧一把罩- 家庭照顧者團體	在照顧的路上總是充滿了挑戰，有時也會感到徬徨無助...本團體特別針對照顧的歷程設計一系列的課程，就讓我們跟著講師的帶領一步一步找到方向及資源，並邀請學長姐分享寶貴經驗，讓照顧的路不再崎嶇難行！	5/10、5/17、 5/24、5/31、 6/7、6/14，每 周四下午 13:30~16:30	永和-耕莘醫院8樓多功能會議室(永和區中興路80號，近頂溪捷運站) 公車可搭304、238、5、248、262、311、297、242、243、624、227、627、249、250、706、台北客運51、57至中興街口站下車，步行約三分鐘
轉化關係，讓心 靠近-家庭照顧 者團體	為什麼明明是如此親近的家人，心的距離卻好遙遠？透過團體學習情緒管理、溝通方式並實地演練，讓我們彼此承擔、互相成全，與家人的心更靠近！講師亦會結合養生功法讓參與者更了解自己的身心狀態。	7/14、7/21、 7/28、8/4、 8/11、8/18、 8/25，每周六上 午9:30~12:30	【暫定】中和-活水文化創意園區 B2 才藝教室(中和區中安街85號B2，近捷運永安市場站)

以上為連續性團體，僅限8~12人參加，工作人員將於報名後進行電話訪問，了解報名者對團體之期待與照顧狀況，以期待符合團體目標及能全程參與者優先參加。

備註：

1. 如因參加活動有喘息服務的需求，可提前申請，將免費安排居家服務員至家中協助，讓您安心外出。
2. 請事先報名並準時參加，以顧及課程品質，主辦單位保留最後報名成功與否的審核權利。
3. 活動若臨時變更，將個別通知；若擔心無法全天參加，可依自己時間彈性報名即可，務必請事前告知！
4. 逢假日課程，當日如需臨時請假或地點不清楚，請撥打公用手機(將於活動提醒時告知手機號碼)
5. 活動參與及喘息服務由新北市照顧者優先使用
6. 參與活動者可獲得集點卡，集滿有禮喔！

主辦單位：新北市政府衛生局

承辦單位：新北市家庭照顧者關懷協會



**報名表（為了解您的照顧狀況，請務必詳填！）**

姓名		性別		出生年次	民國____年																												
聯絡電話		手機		目前正使用長照中心服務	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否																												
地址																																	
報名場次	<p>勾寫您想參加的場次！（可以參加上午場、下午場或全日場喔！）</p> <p><b>支持活動：</b></p> <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/>4/10(二)上午</td> <td><input type="checkbox"/>4/10(二)下午</td> <td><input type="checkbox"/>4/15(日)上午</td> <td><input type="checkbox"/>4/15(日)下午</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>4/18(三)上午</td> <td><input type="checkbox"/>4/18(三)下午</td> <td><input type="checkbox"/>4/18(三)晚上</td> <td><input type="checkbox"/>4/24(二)上半場</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>4/24(二)下半場</td> <td><input type="checkbox"/>5/3(四)全日</td> <td><input type="checkbox"/>5/15(二)上午</td> <td><input type="checkbox"/>5/15(二)下午</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>5/23(三)上午</td> <td><input type="checkbox"/>5/23(三)下午</td> <td><input type="checkbox"/>5/30(三)上午</td> <td><input type="checkbox"/>5/30(三)下午</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>6/2(六)上午</td> <td><input type="checkbox"/>6/2(六)下午</td> <td><input type="checkbox"/>6/5(二)全日</td> <td><input type="checkbox"/>6/15(五)上午</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>6/15(五)下午</td> <td><input type="checkbox"/>6/19(二)上午</td> <td><input type="checkbox"/>6/19(二)下午</td> <td><input type="checkbox"/>6/21(四)上午</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>6/21(四)下午</td> <td><input type="checkbox"/>6/26(二)下午</td> <td><input type="checkbox"/>6/29(五)上午</td> <td><input type="checkbox"/>6/29(五)下午</td> </tr> </table> <p><b>互助團體：</b></p> <p><input type="checkbox"/>淡水-壓力說辦辦 <input type="checkbox"/>永和-照顧一把罩 <input type="checkbox"/>中和-關係乘載與轉化</p>					<input type="checkbox"/> 4/10(二)上午	<input type="checkbox"/> 4/10(二)下午	<input type="checkbox"/> 4/15(日)上午	<input type="checkbox"/> 4/15(日)下午	<input type="checkbox"/> 4/18(三)上午	<input type="checkbox"/> 4/18(三)下午	<input type="checkbox"/> 4/18(三)晚上	<input type="checkbox"/> 4/24(二)上半場	<input type="checkbox"/> 4/24(二)下半場	<input type="checkbox"/> 5/3(四)全日	<input type="checkbox"/> 5/15(二)上午	<input type="checkbox"/> 5/15(二)下午	<input type="checkbox"/> 5/23(三)上午	<input type="checkbox"/> 5/23(三)下午	<input type="checkbox"/> 5/30(三)上午	<input type="checkbox"/> 5/30(三)下午	<input type="checkbox"/> 6/2(六)上午	<input type="checkbox"/> 6/2(六)下午	<input type="checkbox"/> 6/5(二)全日	<input type="checkbox"/> 6/15(五)上午	<input type="checkbox"/> 6/15(五)下午	<input type="checkbox"/> 6/19(二)上午	<input type="checkbox"/> 6/19(二)下午	<input type="checkbox"/> 6/21(四)上午	<input type="checkbox"/> 6/21(四)下午	<input type="checkbox"/> 6/26(二)下午	<input type="checkbox"/> 6/29(五)上午	<input type="checkbox"/> 6/29(五)下午
<input type="checkbox"/> 4/10(二)上午	<input type="checkbox"/> 4/10(二)下午	<input type="checkbox"/> 4/15(日)上午	<input type="checkbox"/> 4/15(日)下午																														
<input type="checkbox"/> 4/18(三)上午	<input type="checkbox"/> 4/18(三)下午	<input type="checkbox"/> 4/18(三)晚上	<input type="checkbox"/> 4/24(二)上半場																														
<input type="checkbox"/> 4/24(二)下半場	<input type="checkbox"/> 5/3(四)全日	<input type="checkbox"/> 5/15(二)上午	<input type="checkbox"/> 5/15(二)下午																														
<input type="checkbox"/> 5/23(三)上午	<input type="checkbox"/> 5/23(三)下午	<input type="checkbox"/> 5/30(三)上午	<input type="checkbox"/> 5/30(三)下午																														
<input type="checkbox"/> 6/2(六)上午	<input type="checkbox"/> 6/2(六)下午	<input type="checkbox"/> 6/5(二)全日	<input type="checkbox"/> 6/15(五)上午																														
<input type="checkbox"/> 6/15(五)下午	<input type="checkbox"/> 6/19(二)上午	<input type="checkbox"/> 6/19(二)下午	<input type="checkbox"/> 6/21(四)上午																														
<input type="checkbox"/> 6/21(四)下午	<input type="checkbox"/> 6/26(二)下午	<input type="checkbox"/> 6/29(五)上午	<input type="checkbox"/> 6/29(五)下午																														
喘息服務	<input type="checkbox"/> 需要（日期_____） <input type="checkbox"/> 不需要			是否願意加入支持會員，持續收到相關訊息	<input type="checkbox"/> 是， <input type="checkbox"/> 否																												
照顧對象	<input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 公 <input type="checkbox"/> 婆 <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 兄 <input type="checkbox"/> 弟 <input type="checkbox"/> 姊 <input type="checkbox"/> 妹 <input type="checkbox"/> 子 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 其他_____																																
被照顧者狀況	<input type="checkbox"/> 肢體障礙 <input type="checkbox"/> 智能障礙 <input type="checkbox"/> 精神障礙 <input type="checkbox"/> 中風 <input type="checkbox"/> 失智 <input type="checkbox"/> 植物人 <input type="checkbox"/> 慢性病 <input type="checkbox"/> 肌肉萎縮 <input type="checkbox"/> 其他_____（請註明疾病類別）																																
照顧情況	<input type="checkbox"/> 主要照顧者 <input type="checkbox"/> 協助家人照顧 <input type="checkbox"/> 被照顧者往生，照顧年數：_____年 <input type="checkbox"/> 非照顧者																																
如何得知	<input type="checkbox"/> 收到活動簡章 <input type="checkbox"/> 收到活動簡章(收件人為本人) <input type="checkbox"/> 照管師/居服員介紹 <input type="checkbox"/> 親友介紹 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> 其他_____																																
課程期待																																	