

家庭照顧者支持服務

114年 **3**月~**5**月 上半年度活動課程表

2/12(三) 早上8:30開始受理報名。

報名資格：家庭照顧者(身心障礙者之家長、手足、其他協助照顧的家屬)

電話：**07-3219911**分機230

地址：高雄市三民區博愛一路372號11樓





家庭照顧者

支持服務介紹



為減輕家庭照顧者身心負荷、增加紓壓管道，心路提供家庭照顧者成長學習、照顧資源諮詢、連結與情緒支持…等服務，以提升個人生活能量及舒緩照顧壓力。

1. 個案管理服務：

由專業人員訪視評估，擬定服務計畫，並依計畫媒合適切的服務與資源。

2. 照顧者學堂：

辦理休閒才藝、紓壓放鬆、照顧知能訓練等各類課程式服務，幫助照顧者放鬆身心。

3. 照顧者互助支持服務：

透過連續性的團體活動，家庭照顧者之間可以彼此互相傾聽、相互支持與分享。

4. 個別心理協談：

協助家庭照顧者紓解壓力，以及覺察自我照顧的重要，並依需求提供親職技巧討論或家庭會談。

5. 到宅專業服務：

由專業人員於照顧者所熟悉之環境，提供照顧者所需各項多元照顧技巧、知能之教學或支持，減緩照顧者之照顧負荷。

6. 照顧者沙龍(暖心驛站)：

於據點設置專屬照顧者的放鬆空間與紓壓設施，提供自在運用，暫時遠離日常照顧環境與負荷。

家庭照顧者宣言

(出處：中華民國家庭照顧者關懷總會)

身為一個家庭照顧者，
您有權利大聲說：



1. 我以身為照顧者為榮
2. 我會善待自己
3. 我有權尋求協助
4. 我有權保有屬於自己的生活
5. 我有權拒絕無謂的罪惡感
6. 我有權利大方的接受回饋
7. 我有權做好自己的生涯規劃
8. 我有權利期待並爭取協助照顧的服務



114年 3月~5月 活動課程表

2/12(三) 早上8:30開始受理報名

報名請洽 瞿語芊社工，電話：(07) 321-9911，分機230

1. 紓壓小站

(上課地點：高雄市三民區博愛一路372號11樓)


上課時間：星期一，下午2:00~3:30

課程大綱

上課日期：3/3、3/10、3/17、3/24

4/7、4/14、4/21、4/28 (共8堂課)





班別	費用	名額	課程介紹
安眠正念小課堂 (蔣馨怡 臨床心理師) 	500元	12人	讓壓力遠離，透過科學的方式 平靜心靈，讓自己放鬆身心， 改善睡眠品質，找回自然安眠 的感覺。 註：請學員穿著輕便服裝。



上課時間：星期二，上午10:00~11:30
 上課日期：3/18、3/25、4/1、4/8
 4/15、4/22、4/29、5/6 (共8堂課)

課程大綱




班 別	費 用	名 額	課 程 介 紹
 增肌加油站 (盧鈺方 老師) 	500元	10人	專業指導搭配科學訓練，提升肌肉力量，打造健康體魄，新手與進階者皆適合參加。 註：請學員穿著輕便或運動服裝，並攜帶毛巾和水壺。

上課時間：星期三，下午2:00~4:00
 上課日期：3/19、3/26、4/2、4/9
 4/16、4/23、4/30、5/7 (共8堂課)

課程大綱



班 別	費 用	名 額	課 程 介 紹
好食水彩-節慶篇 (許學鳴 老師) 	500元	15人	用溫暖的水彩描繪美味佳肴，讓繪畫與不同的節慶美食交融，享受輕鬆愉快的時光。



2. 支持團體



(上課地點：高雄市三民區博愛一路372號11樓)

114年的支持團體將分為四大主題，並融合了五種人體感官，照顧者可依自我需要及時間，彈性選擇主題參與。




心路誠摯邀請每一位照顧者加入這場療癒旅程，一同品嚐溫暖的滋味、觸摸自然的溫度、嗅聞精油的芬芳、聆聽頌鉢的和諧、以及欣賞美的形態。



上課時間：3月份，隔週四，上午10:00~12:00
上課日期：3/13、3/27 (共2堂課)

班 別	費 用	名 額	課 程 介 紹
觸覺·綠意盎然 (林明好 園藝治療師) 	免費	15人	 播種與收穫的喜悅  透過園藝活動紓緩壓力，見證生命成長，重拾自信，感受自然與自己的連結。 註：請攜帶保溫杯，一同品嚐手煮草本植物茶飲，感受自然的溫暖滋味哦！



上課時間：5月份，隔週一，上午10:00~12:00
上課日期：5/12、5/26 (共2堂課)



班 別	費 用	名 額	課 程 介 紹
嗅覺·呼吸，也要講究點 (王君儀 社工師) 	免費	15人	 香氣療癒的旅程  用精油的芳香環繞身心，結合紓壓技巧，讓香氣成為平和能量的橋樑。

3. 認真互作坊



(上課地點：高雄市三民區博愛一路372號11樓)

上課時間：3/25(二) 上課日期：下午2:00~4:00			課程大綱 
班 別	費 用	名 額	課 程 介 紹
失智症： 趁我還會記 (李肇宣、陳平浩醫師) 	免費	12人	一起走進失智症的世界，透過課程認識失智症的徵兆，了解如何善用社會資源與醫療支持，幫助自己和家人應對挑戰。

上課時間：4/19(六) 上課日期：上午9:00~12:00			課程大綱 
班 別	費 用	名 額	課 程 介 紹
【監護輔宣】 陪著慢飛天使 一起慢慢變老 (侯孟君 老師) 	免費	20人	讓我們攜手了解「監護輔宣」，學習如何聲請並準備相關程序，讓自己安心，也讓每一位慢飛天使都能擁有安心與尊嚴的未來。






上課時間：5/17(六)
 上課日期：上午9:00~12:00

課程大綱



班 別	費 用	名 額	課 程 介 紹
【信託基金】 用信託完成 一輩子的愛 (侯孟君 老師) 	免費	20人	了解透過信託基金，如何建構穩固的生活保障，讓愛與關懷在未來的每一刻延續，為生命中的每位重要角色提供安心依靠。

4. Happy Day 休閒一下

▼ 活動地點：日子有你-潑墨計畫(高雄市左營區文府路175巷3號)

課程日期/時間：4/12(六)，下午2:00~4:00
 集合地址/時間:於工作坊門口集合，下午1:45

課程大綱



班 別	費 用	名 額	課 程 介 紹
【家庭活動】 小手大藝術- 潑墨創意 自由作畫 (40X50畫布)	200元 (以家庭收費，需包含至少1名被照顧者)	6組家庭	穿上雨衣、做好準備，跟隨直覺肆意潑灑顏料，和家人一同享受這段創意時光吧！ 註： 1.請穿著髒了不會心疼的衣服。 2.畫作需要等乾了之後，由心路統一領取(約兩週內)。





▼上課地點：高雄市三民區博愛一路372號11樓

活動日期：5/24(六) 下午2:00~4:00
合作單位：社團法人高雄市視障關懷發展協會

課程大綱



班 別	費用	時段選擇	名額	課 程 介 紹
從指尖傳遞的舒壓	100元	【A】 14:00-14:30	3人	在忙碌間隙，給自己一段放鬆的時光，享受專業按摩師的舒緩手法，釋放壓力與疲憊。 註： 1.請學員穿著輕便、舒適之服裝。 2.一人限選擇一個時段，報名時請一併告知。
		【B】 14:30-15:00	3人	
		【C】 15:00-15:30	3人	
		【D】 15:30-16:00	3人	

5. 個別諮詢服務

有資源使用需求及生活個別需要的照顧者，歡迎來電諮詢唷！



電話：07-321-9911 分機233 王柔誼社工



114年 8月~10月



下期課程預告

請以下期課程正式簡章公佈內容為準

課程類別	活動/課程名稱	預計日期	預計時間
紓壓小站	書法課程	8~10月待定	待定
	增肌加油站	每週二 8/5~9/23	10:00-11:30
	園藝療癒-植想陪你聊一療	每週三 8/6~9/24	10:00-12:00
支持團體	聽覺·安定的頻率(頌鉢療癒)	隔週四 8/14、8/28	10:00-12:00
	視覺·解壓收藏家(藝術療癒)	10月份	待定
認真工作坊	藥你安心：用藥安全指南	8/16(六)	10:00-12:00
Happy Day 休閒一下	【親子活動】 毛毛的擁抱日(寵物療癒)	10/18(六)	10:00-11:00
	【照顧者活動】內容待定	8~10月待定	待定



報名注意事項：

- ◎參與課程/活動，可協助申請「臨托服務」(請照顧服務員在活動期間照顧障礙者)，如有此需求，請於報名時一併告知。
- ◎每門課程保留1~2個名額給「新生」參與。
- ◎為尊重講師及珍惜上課資源，請勿無故缺席。出席未達1/2堂數者，下期課程將調整您可報名的課程數。
- ◎若課程報名人數未達5人，則不開課。
- ◎課程/活動費用請於開課後繳交。

◎收費說明

為支應基本設施的使用開支，課程收費標準如下：

- 1.有材料費的課程：包含課程材料費及場地、水電費用的綜合費用。
- 2.無材料費的課程：將酌收場地及水電費用。

◎中低收、低收者免收報名費，請於第一堂課提供當年度中低收、低收證明供查驗。

◎退費說明（因特殊狀況而無法繼續參與課程）：

- 1.課程進行堂數尚未超過一半：（以下二擇一）
 - (1) 保留剩餘堂數之費用順延至下一期課程。
 - (2) 退還剩餘堂數之費用。
- 2.課程進行堂數已超過一半：不退費。

◎課程安排已扣除國定假日，實際上課日期如課程表所列。

◎如遇颱風，請注意停課訊息。(依高雄市政府公告是否停課)。

◎課程期間若發生停課(颱風、老師請假等)，將與課程講師協商後另外公告或個別通知。



服務單位：心路高雄社區生活支持中心

地址：高雄市三民區博愛一路372號5樓、11樓 (郵局樓上)

交通資訊：

- 1.公車：301、紅30(同盟路口站)、紅28、紅29 (捷運後驛站)
- 2.捷運：紅線後驛站3號出口，步行約150公尺
- 3.輕軌：愛河之心站，步行約600公尺



心路基金會官網



自在好天天臉書



高雄分會Line@

指導單位：衛生福利部社會及家庭署、高雄市政府社會局

主辦單位：心路社會福利基金會

本招生簡章由衛生福利部社會及家庭署補助印製

