

新北市樂康家資中心  
04、05月 照顧者團體

你常常有難以辨識內心情緒的時候嗎？

你常常因為照顧壓力而無法適當放鬆嗎？

「正念芳療」將帶領您自我覺察及安定內在情緒，  
並藉由每次活動實作的「調香小物」，  
來認識適合自己的精油。



活動日期：04/08、04/15、04/22、04/29、  
05/06、05/13 週六

(六次須全程參與，避免請假！)

活動時間：10:00-12:00

活動地點：樂康家資中心

(新北市新店區民族路 110 號 3 樓)

正念芳療  
♡

探索安定的力量



我要參加

活動講師：林岱瑩 Daphne



第一週 04/08	正念與芳療	認識正念與七大基本原則 實作：好心情聞香棒
第二週 04/15	情緒自主權	認識氣味、情緒與行為的關係 實作：奧圖玫瑰潤澤水
第三週 04/22	擁有好氣色	認識精油進入身體與排出途徑 實作：護膚精華油
第四週 04/29	呵護身與心	學習分辨壓力與壓力源 實作：痠痛呵護滾珠
第五週 05/06	你好我也好	學習撫觸按摩技法與演練 實作：精油護手霜
第六週 05/13	真實的快樂	學習正念溝通與香氛生活美學

\* 實作品暫定，依講師教學適時調整 \*



☀ 指導單位：新北市政府社會局

☀ 承辦單位：財團法人陽光社會福利基金會

☀ 活動費用：由中心全額支出

☀ 報名時間：自 112/03/20(一)早上 09:00 起

☀ 報名對象：設籍且實際居住新北市，家有身心障礙者之照顧者。

☀ 報名方式：親洽或來電 (02)2218-6206，請事先填完報名表。



**報名不代表錄取，須經主責社工電訪評估。**



### 報名基本資料

姓名：	性別：	身分證字號：	生日：
聯絡電話：			
居住地址：			
身心障礙者姓名：	障礙類別：	障礙程度：	
與身心障礙者關係：		照顧身心障礙者年資：	
<b>緊急聯絡人</b>			
姓名：	關係：	連絡電話：	

透過精油



傾聽自己內心的聲音！

1. 活動名額有限，以報名優先順序為主，依序由主責社工安排電訪評估是否報名成功；報名成功後請準時出席。若無法前來，請務必提早來電請假，無故不到或無故遲到十分鐘以上，且累積兩次者，視同放棄該系列活動並暫停下一季活動報名資格。
2. 因新北市政府規定，大豐社福館室內空間須全程配戴口罩，提醒您參與活動需全程配戴口罩，活動開始前也請配合量測體溫及酒精消毒。
3. 如颱風來襲，將遵照新北市政府指示，若公告停止上班，活動即取消，不另行通知。



財政部關心您

廣告