**親近自己，學習 調適與放鬆**

腦性麻痺者之家庭照顧者因心理安全需求，將所有心力、時間放諸於孩子醫療、復健、及應付課業壓力為主，而忘了自身的身心靈需求。長達兩個月的暑假期間，由於孩子無須到校，協會特利用暑假期間安排此計畫，期使孩子能在家長期許的復健輔助課程外，家長本身也能從事身心靈的成長課程體驗，透過此安排獲得喘息機會，滋養身、心、靈，得到成長與提昇。

【家長支持系列】

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動項目 | 日期時間 | 8/5 | 8/7 | 8/12 | 8/13 | 8/23 | 8/26 | 8/28 | 8/30 |
| 星期一 | 星期三 | 星期一 | 星期二 | 星期五 | 星期一 | 星期三 | 星期五 |
| 自我照顧與情緒疏壓 | 09:30-11:30 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |  |  |  |  |
| 幸福拳 | 13:00-15:00 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |  |  |  |  |
| 家長讀書會 | 09:30-11:30 |  |  |  |  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 異國飲食文化體驗 | 13:00-15:00 |  |  |  |  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

【個案肢體動作活動】

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活動項目 | 日期時間 | 8/5 | 8/7 | 8/12 | 8/13 | 8/23 | 8/26 | 8/28 | 8/30 |
| 星期一 | 星期三 | 星期一 | 星期二 | 星期五 | 星期一 | 星期三 | 星期五 |
| 團體一 | 09:00-12:00 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |



◎ 活動地點：本會-學習中心(地址：桃園市南豐二街52號)

◎ 報名日期：即日起額滿為止（名額有限，敬請把握機會）

◎ 報名電話：302-5507分機306 吳瑞娟

****