

**【罕見家園】身心舒壓動一動~悠活團體課程**

**報名資訊:**

1. 活動時間：2025年3/26、4/09、4/23、5/7、5/21、6/4、6/18隔週三下午13:30~16:30，共計7堂。
2. 活動地點：罕見家園（306 新竹縣關西鎮東平里9鄰小東坑7之6號）。
3. 招收對象：**16歲以上**之本會病友。因活動性質，建議以能主動操作運動器材者為佳。
4. 招收人數：**10-15名**病友（每位病友可有1位陪同學習家屬，可共同參與）
5. 報名時間：自即日起至**2025年3月12日（三 ）**截止。
6. 報名方式：請填妥線上報名表單<https://forms.gle/VexmgexbZGemM58a6>

或掃右方Qrcode

1. 交通資訊:：自行開車前往：罕見家園 (新竹縣關西鎮東平里9鄰小東坑7之6號) 從國道3號73公里高原交流道(龍潭第二出口)→ Google map搜尋罕見家園(新竹六福村遊樂園旁)。
2. 活動洽詢: (03)547-5528分機1010周碧芳社工。
3. 注意事項：

* 此為連貫性課程不開放單堂報名，以能全程出席的學員優先，敬請見諒。
* 為保障病友活動安全，請於當日團體活動開始前，需現場填妥「**安全同意書**」，未填寫者視同未完成報名手續。
* 課程當天請穿著適合運動的服裝與鞋子，也請攜帶環保杯，補充水分。

**課程資訊:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時間** | **課程名稱** | **地點** |
| 13:10-13:30 | 報到 | 團體諮商教室 |
| 13:30~14:50 | 人生如戲~會心團體 | 團體諮商教室 |
| 14:50-15:10 | 休息時間 | 體適能教室 |
| 15:10~16:30 | 悠活健身~體適能課程 | 體適能教室 |

**人生如戲~會心團體主題規劃**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日期** | **單元** | **團體諮商活動主題:** **植心同行支持團體** |
| 3/26 | 一 | 種下連結的種子 |
| 4/09 | 二 | 情緒之葉 |
| 4/23 | 三 | 穩固的莖 |
| 5/07 | 四 | 支持之根 |
| 5/21 | 五 | 發掘韌性的土壤 |
| 6/04 | 六 | 灌溉希望花園 |
| 6/18 | 七 | 延續的綠意：共創希望 |

**講師介紹**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **課程** | **授課老師** | **專長** |
| 支持團體 | 程子軒諮商心理師 | 園藝治療、壓力紓解、特殊教育學生輔導、個別諮商 |
| 體適能課程 | 林建和物理治療師 |  |