

重拾失去的美好

照護升級 · 安心減壓工作坊

11月

6日、7日、8日下午

在照護失智親人的歷程中，我們都曾被挫折、焦慮、失落、憤怒淹沒，即使如此也不曾放棄，總是認真學習、多方打聽，只為讓親人得到加倍穩妥的照顧。

要好好照顧親人，你需要學會整合失智照護資源，改善照護品質，更必須認識身體裡的醫生 - 自癒力，學會如何好好愛自己！在這段生命的幽谷，讓我們陪伴您一起練習：

♥ 為親人，盤點照護資源清單，提升照護技巧。

♥ 為自己，認識身體裡的醫生自癒力，學會健康生活型態，及如何避免負面思想駐紮。

時間 2017/11/6 (一)、11/7(二)、11/8(三) 三天下午 (1:30開放報到)

地點 揚生六〇館【板橋館】，新北市板橋區文化路二段285號31樓
(江子翠捷運站2號出口，前方20公尺「昇陽立都大樓」，請搭左側電梯)

適合對象 失智者之照護家屬

報名方式 免費活動，限35名，額滿截止，
報名網址 <https://goo.gl/forms/2K6Uqb7TYyiFllq12>

如有其他問題，請來電洽詢02-27525058 楊小姐



♥ 好好愛親人

11/6 (一)

失智照護資源重整 - 促進合作，改善照護品質

下午2:00-5:00

| 講者：劉建良 醫師 (台北市立聯合醫院和平婦幼院區 神經內科主任)

| 內容：失智照護是一條漫長的路，需要投入許多資源，更需要許多人陪伴走過。學習如何妥善規劃資源，定出照護資源清單，設計簡易表單，是照顧者的基本技巧。提升照護技巧，是降低照護壓力的不二法門。

♥ 好好愛自己

11/7 (二)

自癒力 - 失智失能預防的核心

下午2:00-4:00

| 講者：健康管理師團隊 (揚生慈善基金會)

| 內容：健康之道到底誰說得對？身體與頭腦的鍛鍊能不能更簡單？本活動以自癒力為核心，設計一套低成本、易上手、不需器材回家就能做的3 (飲食、運動、習慣) +1 (人際) 健康行動方案，一起在生活中照顧好自己，預防失能失智的發生。改變就從現在開始，讓我們找回尊嚴自在的晚年！

♥ 好好愛自己

11/8 (三)

安心減壓 - 在呼吸中學習和自己相處

下午2:00-5:00

| 講者：許華倚 執行長 (揚生慈善基金會)

| 內容：照護者所承受的壓力，往往沉重到難以負荷，這些駐紮在心頭的苦，對身體、大腦造成許多負面影響，更影響著您的照護品質。本活動將透過安心減壓的練習，帶您學習自我覺察、減輕壓力，找回生命的平靜與美好，進而提升身體的自癒力。

小提醒：

- 三場工作坊恕不分開報名，為確保上課品質，不開放未報名者旁聽。
- 本次場地【揚生六〇館】是專屬於60歲以上族群的空間，請大家輕聲進來，在館內行動亦請放低音量。
- 場內不能飲食，現場提供茶水，請自備環保杯。
- 場地需脫鞋，會在意的朋友可以準備襪子。