



財團法人Children Are Us Foundation

喜憨兒社會福利基金會

永華區身心障礙者家庭照顧者支持服務「專業知能」講座

與焦慮和解(淺談焦慮症)

焦慮像一種警訊，當危機或緊急的事物靠近，我們會感到焦慮，腦袋開始盤旋思考著「我該做些什麼？」、「下一步我可以怎麼做？」、「我還有什麼沒去做？」它的出現讓我們身體緊繃、心思渙散、難以入眠，甚至無法休息。同時也催促我們做些行動來面對危急、化解緊張、克服困境，從這方面來看，焦慮的存在其實挺好的。但長時間與焦慮相處，如同長期內在抗戰一樣，不舒服的感受也漸強。在「照顧」路上，隨著年數增加，這些情緒的累積相較一般來產生較高的心理負擔，照顧者往往忽略了長期焦慮對身心健康帶來的影響，因此，我們透過專業醫師及心理師在臨床上的經驗，讓照顧者學習如何辨識焦慮症，並尋求適合管道幫助自己有健康的身心，讓照顧路可以走得比較順利。



- 一、主辦單位：財團法人喜憨兒社會福利基金會
- 二、活動時間：113/5/24(五)下午 14:00~16:00
- 三、參加對象：家庭照顧者
- 四、課程講師：奇美醫院精神醫學部/謝仔雯醫師、楊立澤諮商心理師
- 五、活動地點：勞工育樂中心第三教室 2 樓(台南市南區南門路 261 號)
- 六、活動費用：免費
- 七、報名方式及注意事項：

1. 報名截止日期：113 年 5 月 20 日，請務必於報名後來電確認。

2. 報名方式

線上報名：<https://forms.gle/giZRYuBuQhSuUC378>

洽詢電話：(06)261-0557

電子信箱：t01992@careus.org.tw

報名傳真：(06)264-1106





財團法人Children Are Us Foundation

喜憨兒社會福利基金會

永華區身心障礙者家庭照顧者支持服務「照顧技巧訓練」

「與焦慮和解(淺談焦慮症)」報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 其他
出生年月日		教育程度	
聯絡電話			
電子信箱			
聯絡地址			
照顧對象 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 公公(岳父) <input type="checkbox"/> 婆婆(岳母) <input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 兄弟姐妹 <input type="checkbox"/> 子女 <input type="checkbox"/> 其他：		
被照顧者 狀況類別(請勾選)	<input type="checkbox"/> 智能障礙 <input type="checkbox"/> 精神障礙 <input type="checkbox"/> 肢體障礙 <input type="checkbox"/> 視覺障礙 <input type="checkbox"/> 聽覺障礙 <input type="checkbox"/> 多重障礙 <input type="checkbox"/> 其他：		
被照顧者 福利使用情形	<input type="checkbox"/> 日間服務 <input type="checkbox"/> 小作所 <input type="checkbox"/> 家庭托顧 <input type="checkbox"/> 安置機構 <input type="checkbox"/> 醫療院所 <input type="checkbox"/> 社區居住 <input type="checkbox"/> 在家 <input type="checkbox"/> 其他：		
臨托服務	<input type="checkbox"/> 不需要 <input type="checkbox"/> 需要		
照顧情形	<input type="checkbox"/> 我是主要照顧者 <input type="checkbox"/> 協助家人照顧 <input type="checkbox"/> 照顧年數：_____年		
對課程期待			
備註	※費用：免報名費，課程所需材料費自付。 ※為尊重講師及珍惜上課資源，請勿無故缺席。 ※為保障個人衛生，請自帶水杯及個人使用物品；為響應環保愛地球，本活動無法提供紙杯，懇請見諒。 ※參與課程可以申請「臨托服務」，如有此需求，請於報名時一併告知。		

