

花蓮縣婦女福利服務中心《花好學苑》

【春·手·栽】抒壓成長講座

※自我陪伴與照顧生命，就從照顧植物生命開始※

※喚起您內在的感觀與知覺，走一段身心舒壓與情緒療癒的神秘旅程※

- 一、主辦單位：花蓮縣政府、花蓮縣婦女福利服務中心
- 二、承辦單位：財團法人台北市婦女救援社會福利事業基金會
- 三、協辦單位：花蓮縣政府新秀家庭服務中心、花蓮縣政府南區家庭服務中心
- 四、課程內容：

主題	內容		講師
【春·手·栽】 抒壓成長講座	南區場次(限 25 人) 3 月 11 日 14:00-17:00	新秀場次(限 30 人) 3 月 18 日 14:00-17:00	林涵 心理師
	藉由植物可以欣賞、聞香、入菜、泡茶、驅蟲等多元利用，提供視覺、聽覺、嗅覺及觸覺等多種感官交互作用的自然體驗，藉植物由可隨處取材與參與照顧的親近性來滿足五感不同需求並獲得成就，培養良好方式來減緩壓力、促進身心正向並發展健康休閒的活動，並在講師指導及溫暖的學習環境及陪伴裡，減少實作困難的預期心理，降低挫折感，提升內在能量。		

五、報名與繳費：

1. 2/20 開放報名及繳費，報名後 10 日內繳交材料費 100 元完成報名。名額有限，額滿為止。
2. 報名地點於花蓮縣婦女福利服務中心/新秀家庭服中心/南區家庭服務中心。
3. 特境婦女、中低收入婦女、新住民姐妹、身心障礙婦女免收材料費，一戶以補助一名婦女為限。
4. 網路報名：請上網搜尋「花蓮縣婦女福利服務中心/最新活動訊息」或 FB 粉絲專頁【花蓮縣婦女福利服務中心《花好學苑》】。

電話報名：03-8246385

傳真報名：03-8233212



網路報名連結

請填妥報名表後傳真並來電確認是否報名成功，電話 03-8246385。

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 其他	
聯絡電話		身分證字號	(需公務員時數者填寫)	
托育需求	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，_____位小孩，_____歲			
報名課程				
日期	勾選	時間	地點	地址
3 月 11 日 (六)		14:00 -1700	花蓮南區家庭服務中心	花蓮縣玉里鎮永昌里莊敬路 8 號 2 樓
3 月 18 日 (六)		14:00 -1700	花蓮新秀家庭服務中心	花蓮縣新城鄉大漢村民有街 101 號 (大漢活動中心)

- 若需公務人員終身學習時數請填寫「身分證字號」
- 本課程將發予本中心研習時數證明及公務人員終身學習時數。
- 為響應環保、維護環境清潔，請攜帶環保杯。