**社團法人新竹市心理衛生協會 ** 

112年度公益彩券回饋金補助

**『綠地舒活—推動身心障礙者綠色照護服務計畫』**

**活力體動能—肢體探索體驗坊**

1. **目的：「綠色照護」（green care）為結合心理衛生、醫療工作，和園藝、動物**

**照護、戶外活動等元素所發展出的一種新模式，藉由「人與自然事物互動之歷程」來療癒身心。**瑜珈、體能律動、舞蹈治療等課程；主要係為促使精障者之肢體與心靈獲得良好之延展。舞蹈中的元素包括「時間」、「空間」、「力量」、「流動」和「關係」；以舞蹈活動的型態,認識身體和情緒的關係，並透過肢體的探索和身體的活動，以達壓力抒解和情緒整合的目的。肢體動作直接毫無隱瞞的反映內在心理層面，直接表達超越和突破語言限制，透過肢體的活動來紓解壓力、平衡情緒，發現自我，走向成長。

二、**指導單位：**衛生福利部社會及家庭署、新竹市政府

三、**主辦單位：**社團法人新竹市心理衛生協會

四、**參加對象：**第一類身心障礙證明或併有精神障礙之多重障礙者暨家屬暨未接受

機構24小時收容安置之心智障礙雙老家庭。預計服務第一類身心障

礙者及其家庭20人。

五、**活動時間：**112年4月20日至7月13日（每逢星期四）下午2:30至4:30

六、**活動地點：竹夢園-希望工坊園區**

七、**課程內容：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 課   程 | 內   容 | 獎 師 |
| 1 | **暖身**  喚醒身體的記憶 | 以不同的遊戲方式破冰  肢體探索的練習 | 國立清華大學 |
| 2 | **身體察覺的練習**  認識自己的身體 | 呼吸和碰觸  基本動作、暖身調息 | 梁淯傑老師 |
| 3 | **運動的練習**  肢體動作和情感的連結 | Iparty愛派對**--**讓運動就像開派對，音樂原曲搭上獨創教法，將有氧舞蹈和時下流行音樂做出完美結合！在體適能原則下有效的達到運動目的，有助心肺及全身協調性的訓練。 |  |

八、**報名方式：**即日起免費報名參加，額滿為止。

洽詢專線：03-5322886、5152464 E-mail：hccgmha@yahoo.com.tw

**請親洽竹夢園—希望工坊(新竹市北大路89號3樓)繳費後完成報名。**

九、因應嚴重傳染性肺炎(COVID-19- Omicron)疫情趨緩，本班次僅招生20名。

課程期間嚴守體溫監測、勤洗手..等等相關防疫規定，並依安全距離辦理。

**報 名 表 ** 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 生日 | | 年 月 日 | |
| 證件字號 |  | 性別 | | □男 □女 | |
| 障別 |  | 等級 | | □輕度□中度□重度  □需無障礙服務 | |
| 住址 |  | | | | |
| 電話 | 電話： 手機： | | | | |
| 緊急連絡人 |  | | 電話 | |  |