



111 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

一、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：111 年 7 月 22 日至 10 月 07 日（每逢星期五）下午 3 時至 5 時

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 | 講師 |
|----|---------------------|--|---|
| 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 | 梁涓傑老師 |
| 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)疫情嚴峻，本班次僅招生 20 名。

報名時請出示完整接種 3 劑新冠肺炎疫苗證明。

課程期間嚴守實名制、體溫監測、勤洗手..等等相關防疫規定，並依安全距離固定座位辦理。

報 名 表



| | | | |
|---------|-----|-----|--|
| 姓 名 | | 生 日 | 年 月 日 |
| 證 件 字 號 | | 性 別 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
| 障 別 | | 等 級 | <input type="checkbox"/> 輕度 <input type="checkbox"/> 中度 <input type="checkbox"/> 重度 <input type="checkbox"/> 需無障礙服務 |
| 住 址 | | | |
| 電 話 | 電話： | 手機： | |
| 緊急連絡人 | | 電話 | |

報 名 表



| | | | |
|---------|-----|-----|--|
| 姓 名 | | 生 日 | 年 月 日 |
| 證 件 字 號 | | 性 別 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
| 障 別 | | 等 級 | <input type="checkbox"/> 輕度 <input type="checkbox"/> 中度 <input type="checkbox"/> 重度 <input type="checkbox"/> 需無障礙服務 |
| 住 址 | | | |
| 電 話 | 電話： | 手機： | |
| 緊急連絡人 | | 電話 | |