

108 年度照顧者負荷自我管理工作坊

慢性病自我自我管理計畫 (The Chronic Disease Self Management Program, 簡稱 CDSMP), 由美國史丹福大學病人教育研究中心製作, 持續六週的工作坊, 讓參與的學員在醫療照顧、生活型態、情緒處理三方面相互交流與腦力激盪, 促進參與學員發展與執行適合自己、可行性與持續性的自我健康管理行為。以封閉式小團體的方式, 運用每週採小單元的方式進行。

- ◇ 日期：民國 108 年 7 月 6 日~8 月 10 日(連續六週)
- ◇ 時間：每週六上午 9:00-12:00
- ◇ 地點：花蓮縣吉安鄉慈惠一街 30 號(勝安社區活動中心)
- ◇ 指導單位：花蓮縣衛生局
- ◇ 主辦單位：社團法人中華民國士林靈糧堂社會福利協會
- ◇ 參加對象：花蓮地區慢性病患者、家庭照顧者、照顧工作者, 預計 10-12 人
- ◇ 帶領講師：陳詩瑩老師、陳秀恣老師(慢性病自我管理工作坊儲備組長)
- ◇ 費用：免費參加, 即日起開放報名至額滿為止
- ◇ 報名方式：1. 線上報名



2. 報名網址 <https://ppt.cc/f1NCNx>

- ◇ 3. 電話報名: 請於週一至週五 8:00~17:00 來電 8544030 報名, 或以傳真報名 (號碼: 8543405), 並請來電確認, 謝謝!

◇ 報名表:

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡	
聯繫方式	手機:		電話:		
	通訊地址:				
照顧狀況	您的身體狀況: <input type="checkbox"/> 1. 健康 <input type="checkbox"/> 2. 睡不好 <input type="checkbox"/> 3. 慢性疾病 <input type="checkbox"/> 4. 身體痠痛 <input type="checkbox"/> 5. 其他: _____				
	被照顧對象是您的: <input type="checkbox"/> 1. 父親/母親 <input type="checkbox"/> 2. 公公/婆婆 <input type="checkbox"/> 3. 配偶 <input type="checkbox"/> 4. 兄弟姊妹 <input type="checkbox"/> 5. 子女 <input type="checkbox"/> 6. 自己 <input type="checkbox"/> 7. 其他: _____				
1. <input type="checkbox"/> 仍在照顧或被照顧中 2. 照顧或被照顧年數: _____ 年					