



## 臺北市新移民支持團體

新移民朋友們，邀請您加入我們！透過認識與肯定自己、學習溝通技巧、發展正向的情緒管理等心理成長課程，並藉著優生保健、疾病防治、均衡飲食等健康知能學習，搭配著能舒緩身心壓力的瑜珈伸展運動，使您擁有身心健康的美麗生活！

參加課程可以核發時數證明，也可以累積台北卡點數！（台北卡點數累積方式，依臺北市政府衛生局公告為主）

- ◎ 日期：105 年 05 月 11 日至 105 年 06 月 29 日
- ◎ 時間：每週三下午 2 時至 4 時
- ◎ 地點：臺北市新移民婦女暨家庭服務中心團體室（臺北市大同區迪化街一段 21 號 7 樓）
- ◎ 對象：設籍或居住本市的新移民及其子女
- ◎ 諮詢及報名專線：伊甸基金會 2230-0339 張社工  
臺北市大同區健康服務中心 2585-3227 分機 6638 廖淑雯護士
- ◎ 團體講師：黃靖惟 老師、黃兀 老師



場次	日期	活動內容	場次	日期	活動內容
1	5/11	守護健康~認識代謝症候群 基本健康舒壓~基本呼吸與坐姿體位法	5	6/08	心情溫度計~認識情緒 ABC 活力健康舒壓~整體核心訓練
2	5/18	食在健康~認識食物與健康減重 I 複合式健康舒壓~複合式體位法	6	6/15	樂活人生~壓力調適與情緒管理 I 創意健康舒壓~按摩球瑜珈
3	5/25	食在健康~認識食物與健康減重 II 核心健康舒壓~脊椎核心訓練	7	6/22	樂活人生~壓力調適與情緒管理 II 居家健康舒壓~毛巾伸展操
4	6/01	衛生防護~傳染病預防與管理 健康舒壓~雙人瑜珈	8	6/29	我的角色拼盤~看見美好的自己 整體健康舒壓~經絡瑜珈
08/27(六)		聯合家庭日上午 9 時至 12 時在臺北市中山區公所 10 樓大禮堂舉行			

臺北市新移民支持團體報名表

姓名		國籍別		出生年月日	年 月 日
電話	家裡： 手機：			居留證/身分證 號碼	辦理時數證明及台北卡集點使用
地址				子女數	

- ◎ 主辦單位：臺北市政府衛生局
- ◎ 執行單位：伊甸基金會 新移民家庭成長中心
- ◎ 合作單位：臺北市大同區健康服務中心



以上所留的個人資料，本人同意由臺北市政府衛生局、伊甸基金會、臺北市大同區健康服務中心建檔利用，除了作為本次課程上課通知使用，日後若舉辦各項課程、活動及寄發期刊等，將依此建檔資料進行電話邀請與郵寄。

本人同意上述內容：\_\_\_\_\_ (簽名)

