



主題：1/23(六)上午 10:00 『家長心路分享會』+分組討論

地點：安平靈糧堂(暫時會堂~安平區怡平路 140 巷 29 號，金城國中怡平路側門)

講師：天使心家族家長~楊曉青、蔡美紅、林玫吟、陳心足

內容：邀請您聆聽四位自閉兒家長生命故事，從孩子出生、就學、就業、就養手足關係…等，與他們一起學習接納、饒恕、回顧整理自己的心緒，並透過彼此分享討論，使你我的生命更豐盛!!

報名：請點選網址 <https://forms.gle/Dw5EVgNJCWnecZZh7> 或刷 QR code 或來電 2200126#12 洽陳小姐。☺歡迎帶孩子來，會中有志工配搭臨托服務。



喘息聚會報名

對象：愛奇兒照顧者/家長或對議題有興趣的民眾。

◎重要消息及活動預告

↓ 小手足團體招生中，與喘息紓壓聚會同時段(1、4月除外)

對象：國小階段一般手足，報名請於 2/6 前上線報名完成。

小手足團體報名



➤ 一月份 1/20(三)上午 10:30 天使心家族 FB 直播平台(台南場)【療癒身心的空間整理術】

講師：馬于婷 / 居家整聊室 整聊師

簡介：整理物品像是在整理自己的內心，透過與物品相處的時光慢慢了解自己，釐清自己、擁抱自己、更懂得自己的追求，每個人都可以學會從雜亂無章變成被喜歡的物品圍繞令人怦然心動的空間整理術。

(Ps.其他 FB 直播場次也很精采喔!! 歡迎參閱附件-活動行事曆)

➤ 二月份 2/6(六) 10:00~12:00 情緒紓壓團體課，講師洽尋中。

➤ 三月份 3/13(六)11:00~13:30 野餐會-美食 PK 賽(水交社公園)

讓心靈喘口氣，帶著野餐墊牽起家人的手走出門，藍天綠地下分享美食、心情、遊戲、跳舞、歌唱。美食~分為「拿手菜區」與「外購區」，讓大家票選健康又美味的「拿手菜區」前五名(外購區除外)，雀屏中選者可獲得精美禮物，歡迎闔家光臨!

方式：每家幾道菜，數量--以家人出席人數且吃足夠而定，報名請刷上列喘息 QR code。

【2021全新上檔】

爸媽放風日 之 小孩交給我，3小時隨你過

適合對象：想跟另一半或手足打造精心時刻的你
想跟死黨/閨蜜放鬆一下，過偽單身生活的你
想什麼都不做 純放空的你

✓ 申請資格：1.過去一年內帶托育愛奇兒/手足參加過3次(含)以上活動
2.首次接受此服務者優先 3.每次限5個家庭

✓ 時間：1/22、2/5、3/27、上午9:00-12:00

臨托地點：台南服務處(北區公園南路366號8樓之1)

申請方式：1.電洽06-2200126#14曾社工 2.公務機Line ID：tnc48837231

申請期限：最晚請於放風日前一週

2021年天使心家族台南服務處 活動行事曆

服務A計畫						
線上課程 -FB直播 (預計每月2堂 敬請期待...)	爸媽放風日 上午9~12點 (孩子有3次以上 臨托經驗) 限五個家庭)	喘息紓壓聚會		講 師 / 內 容	其 他	
		週(六) 10~12 點	主題			
1/12(二)18:00 愛自己, 從彼拉提斯開始 /徐藝芸老師	1/22(五)	1/23	家長心路分享 (一)	聆聽四位自閉兒家長生命故事, 從孩子出生、就學、就業、就養等, 學習接納、饒恕、回顧整理自己的心緒, 展望未來。	1、充電喘息營 6/05-06	
1/20(三)10:30 療癒身心的 空間整理術 /馬于婷整聊師	2/5(五)	2/6	情緒紓壓(一)	講師洽尋中 覺察自己的情緒與面對壓力狀況, 檢視資源與自我照顧的方式, 藉課程紓解情緒與壓力。	2、家庭幫手 採預約制(需先參加 服務滿一年且3次以 上, 預計七月開始)	
2/3(三) 10:30 談手足面對愛奇 兒未來準備歷程 /家長-鄭仁魁、 張靜純夫婦	3/27(六)	3/13	野餐會	水交社文化園區 讓心靈喘口氣, 帶著野餐墊 牽起家人的手走出門, 藍天綠地下分享美食、心情 遊戲、跳舞、歌唱。	3、免費愛奇兒家長 聽你說專線(週一~五 上午10~12點, 預計五月上線)	
2/22(一)10: 30 心已自由-在 家的紓壓按摩分 享 /賴拓芳療師	4/24(六)	4/10	運動會	 喘息紓壓聚會 報名QR code	服務B計畫	
3/03(三)10: 30 陪伴青春期 愛奇兒穩定情緒 /家長黃惠娟	5/29(六)	5/8	父母感恩慶祝會		1、父母自我探索 成長團體5/6~6/10 六堂課(需先參加過 2/6情緒紓壓課程)	
3/16(二)10: 30 我與我的 愛奇兒手足 /手足王秀如老師	6/26(六)	6/19	蝶谷巴特(手工藝)		2、小手足團體 招生中, 與喘息紓壓 聚會同時段 (1、4月除外, 對象:國小階段)	
線上課程 -給力講堂	7/16(五)	7/10	情緒紓壓(二)		規劃中	3、家庭共好 喘息營 8/14-15 或 8/21-23(需先 參加充電喘息營者)
	8/20(五)	8/28	園藝治療			
	9/17(五)	9/4	中秋節活動			服務C計畫
	10/16(六)	10/2	一日遊			
線上廣播 節目 (Podcast)	10/23	10/23	家長心路分享(二)	1、「說自己的故 事」培訓 7/23、30 晚上7~9點		
	11/20(六)	11/13	點心烘焙	2、專線接聽者 培訓, 預計3、4月		
我家有位愛奇兒	12/18(六)	12/4	音樂會 (15:30~17:00)			

放風日臨托地點：台南服務處--台南市北區公園南路366號8樓之1

喘息紓壓聚會地點：安平靈糧堂--台南市安平區怡平路140巷29號，2月起--府平路77號(新堂)

請線上報名 或 來電洽社工Tel：220-0126分機13、14 或 email：tnc@ah-h.org李主任

*喘息紓壓聚會志工服務時間 am9:10 ~ pm13:30，志工報名洽蔡專員，分機11