

新住民單親照顧者紓壓支持團體課程

當生活中正煩惱生活與育兒壓力時，很多的壓力及重擔都在自己身上，可以怎麼辦、該找誰說？

邀請您加入課程，透過創作紓壓放鬆，找到自我的力量！

- ◆參與對象：東南亞及大陸籍單親新住民，現在獨自扶養學齡前0-6歲幼兒、7歲-12歲兒童的家長，每梯共10人。
- ◆上課日期：10/17-10/18、10/31-11/1(六及日)，共2梯次。
- ◆上課時間：上午9:30至下午16:30(中午供餐)
- ◆授課講師：田育慈 講師
- ◆上課地點：臺北市萬華新住民會館-研習教室
(地址：臺北市萬華區長沙街二段171號3樓)
- ◆交通方式：鄰近捷運龍山寺站，出站走路約10分鐘
- ◆報名專線：02-2230-0339 洽詢張社工



報名請掃此

注意事項

1. 參與學員需具備基礎中文理解及對話能力。
2. 本課程有提供托育服務。
3. 全程參與課程可獲得暖心小禮物。
4. 本課程與坪林衛生所合作辦理潛伏結核感染(LTBI)衛教宣導活動



115年
陪伴，不孤單
新住民單親照顧者紓壓支持團體課程
課程表

日期	梯次	對象	內容
10/17(六)- 10/18(日)	第一 梯次	現正照顧0-6歲 學齡前幼兒的 新住民家長	團體討論(壓力調適、情緒覺察等)及 個人創作
10/31(六)- 11/1(日)	第二 梯次	現正照顧7-12 歲學齡期兒童 的新住民家長	團體討論(壓力調適、情緒覺察等)及 個人創作

