

千頭萬緒來放鬆

頭皮紓壓活動




親愛的照顧者您好：您是否長期承擔照顧壓力，讓你感到身心緊崩與頭痛不適呢？而你知道，頭皮的放鬆，其實很重要嗎~釋放壓力，就是要從「頭」開始，適時的放鬆、按摩頭皮好處多多喔，不僅可以幫助紓壓、提神、還可以助眠呢！

這次我們邀請到 Aromase 艾瑪絲洗髮精的教育講師教大家如何按摩放鬆自己的頭皮，以及頭皮健康照顧的相關技巧，邀請大家一起來頭皮放鬆~紓壓一下~

新北市樂智身心障礙者家庭資源中心 敬邀

指導單位： 新北市政府社會局

主辦單位： 財團法人第一社會福利基金會辦理

新北市樂智身心障礙者家庭資源中心

協辦單位：Aromase 艾瑪絲 讓艾喘息

講師：黃甄妃 Aromase 專任品牌頭皮養護師



1. 活動時間：111 年 7 月 21 日(四)

下午 14：00~15：30

2. 參加對象：設籍新北市，且為身心障礙者之主要照顧者

3. 本活動全程免費參與，並以視訊方式辦理，請先報名~

4. 報名方式：

電話：(02)2960-1071、傳真：2960-1073，

找陳玉儀、王思芸社工

或掃右方 QR Ccode 報名，

5. 活動內容：

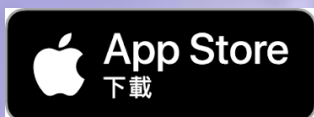
(1) 頭皮按摩紓壓技巧(DIY 穴道按摩)

(2) 頭皮照顧、常見問題 Q&A



Teams 操作步驟教學：

步驟一：請先打開手機，下載 Teams 視訊軟體(免費下載，無須註冊)



步驟二：打開手機，掃下面 QR Code 即可加入會議，請以中文姓名登入



-----【111 年度照顧者活動-千頭萬緒來放鬆~頭皮紓壓活動報名表】-----

參加者姓名		出生年月日		性別	
連絡電話(家)			連絡電話(手機)		
電子信箱					
與身障者的關係		家中身障者 姓名：		身份證字號：	
		障別：		障礙等級：	<input type="checkbox"/> 輕度 <input type="checkbox"/> 中度 <input type="checkbox"/> 重度
		<input type="checkbox"/> 極重度			
*是否同意活動照片公開張貼於本中心網站？ <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意					
我想要詢問的問題：					
備註： 1.請於傳真、網路報名後，來電確認是否報名成功，以維護您的權益，謝謝。 2.若您有需要以下服務，請打勾☑或於來電報名時告知，將為您提前安排。(限領有第二、三類(聽、語障)身心障礙證明或手冊者；因本服務需事先申請，故請於 5/9 前提出) <input type="checkbox"/> 同步聽打(聽打員會立即將主講者講的話打成文字呈現) <input type="checkbox"/> 手語翻譯服務					