怡心食養成長工作坊

紛亂變化快速的時候，我們越需要強健穩定的身心來面對挑戰，身心是一體兩面，未解的情緒困擾也會影響我們的身體健康，歡迎大家一起來學習，如何透過中醫和健康飲食，找回身心平衡吧〜

一、主辦單位：中華民國器官捐贈協會

二、活動日期及時間：**114年11月08日(六)上午09:30-下午16:30**

三、活動地點：基督教芥菜種會花蓮習藝所-二樓研習教室。

 (地址：花蓮縣新城鄉北埔路13之1號，一樓是夢想50+咖啡館)。

四、參加對象：器官捐贈者家屬，每戶4人為限，20人。

五、報名：即日起至**10月31日(五)下午五點或額滿為止**。

* E-mail報名：katechang@organ.org.tw，信件主旨請註明「**報名東區成長工作坊**」。(若無回覆請於隔日來電確認)
* 傳真報名：(02) 2702-5393。(傳真後請來電確認是否收到)
* 電話報名：(02) 2702-5150，張真睿社工。

六、活動流程及內容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時 間 | 主 題 | 講 師 | 內 容 |
| 09:30~12:30 | 中醫情緒調養之道 | 王惟德醫師 | 認識中醫情緒調養原理及自我照顧方法 |
| 12:30~13:30 | 午 餐 | 本會工作人員 | 用餐與交流 |
| 13:30~16:30 | 營養食聊 | 余璧如營養師 | 學習食療保健概念 |

【交通資訊】

1. 搭乘火車：北埔火車站，出站後沿民族路，右轉北埔路走路12分鐘可到達。
2. 自行開車前往

北埔火車站



花蓮習藝所

|  |
| --- |
| **114年度「怡心食養成長工作坊」～東區 報名表** |
| **捐贈者姓名** |  | **捐贈年份** | **民國 年** | **捐贈醫院** |  |
| 參加者資訊 | 姓名 | 出生日期 | 身分證字號 | 與捐贈者關係 | 餐食 |
|  |  年 月 日 |  |  | □葷 □素 |
|  |  年 月 日 |  |  | □葷 □素 |
|  |  年 月 日 |  |  | □葷 □素 |
|  |  年 月 日 |  |  | □葷 □素 |
| **聯絡人姓名** |  | **連絡電話** |  |
| 【注意事項】* 活動提供午餐，請攜帶環保餐具及水杯，一起為地球生態努力。
* 報名成功後，若因故無法參加，懇請於活動前來電或e-mail告知取消，以便讓候補家屬參與活動，謝謝您！
* 聯絡人：中華民國器官捐贈協會 張真睿社工 電 話：(02) 2702-5150

E-mail：katechang@organ.org.tw 傳 真：(02) 2702-5393 |