



突破框架 重拾生涯主控權 – 家庭照顧者與家逢困境婦女重啟經濟力 體驗交流暨計畫說明分享會

在忙碌疲憊的照顧日子中，想要擁有在零散時間既可以自我照顧又可以與社會重新接上線的能力嗎??

在肩上沉重的經濟壓力下與似乎被禁錮的身心，想要找到釋放的能量與啟動的鑰匙嗎??
面臨現實的千瘡百孔與困頓還需要一點時間準備回歸正式職場的徬徨下，想要學習一套可以隨時帶著走又可以彈性接案的專業技能嗎??

如果透過一根牛角能為您找回人生自主權，打開新職涯的可能，您願意跟我們一起勇敢破框嗎?!

行動是打敗焦慮的最好魔法~

90 分鐘打破框架體驗活動+20 小時的專業培訓課程+實習與實戰技術強化督導+駐點服務的媒合

全程有社工及指導老師完整的陪伴與督導，與您一起開啟解凍的破框之旅
掌握人生下一步就從 4/1、4/19 二場次體驗交流分享會開始
誠摯邀請有興趣的您或是婦女團體的伙伴們共同參與交流~~



一、辦理單位：

- 指導單位：新北市政府社會局
- 主辦單位：社團法人這裡共好協會
- 協辦單位：新北市新莊區公所、新北市新莊區海山社區發展協會

二、參與對象：

- 設籍或實際居住於**新北市**有意開展個人生計的**家庭照顧者**、**已結束照顧歷程 1 年內的家庭照顧者**或**家逢困境之婦女**，且目前為主要家計負擔者【優先錄取】。
- 實際提供新北市婦女直接服務的公私部門領導人、督導、一線工作者或幹部（不包含單位志工）。
【每場次計 30 名，額滿為止】

三、活動時間及地點：二場次可擇一參加，活動前 15 分鐘開放報到。

- **4/01(二) 13:30~16:40** 於「**新北市新莊區海山市民活動中心**」(新北市新莊區瓊泰路 211 號，近捷運輔大站、新莊站)

- 4/19(六) 13:30~16:40 於「新北市政府大樓 403 會議室」(新北市板橋區中山路一段 161 號 4 樓，近板橋車站)

四、費用：完全免費，且預約報名成功並於該場次前十名完成報到者可額外享有現場免費經絡護眼保健體驗乙次。

五、活動流程：

時間	主題	主講者
13:15-13:30	報到	這裡共好協會
13:30-15:00	突破框架：情緒與生活的自我探索體驗	張馨茲 無限可能實驗室、自由職能治療師
15:00-16:00	一技在手，用一支牛角棒走出逆境新人生	梁淑英 前高雄市天晴女性願景協會 執行秘書
16:00-16:40	【對話與交流】 1.開啟斜槓人生的新趨勢-人生進化培訓計畫說明 2.技術在手與達到經濟獨立自癒人生間的距離	
16:40~	賦歸	

六、報名方式

- 需預約報名，報名前請預留時間，報名後請準時出席，若單位須正式公文請假者，請於線上報名時註明。
- 採線上報名，報名網址：<https://forms.gle/jdcfdSh7px6NZKq86>
〈*倘若上網報名有困難，請於平日上班時間撥打 0952-791480 與主辦單位聯繫。〉
- 報名截止日：114 年 3 月 25 日(二)中午 12 時，或額滿為止。
- 敬請於報名前妥善安排家中照顧協助人力，以安心參與。若因參與活動需申請額外喘息服務或居家服務資源者，請於報名表單中註明，將由專人與您聯繫，謝謝。



報名 QR CODE

七、活動洽詢

聯絡人：社團法人這裡共好協會 黃小姐

電話：0952-791480 信箱：heregungho@gmail.com

八、其他說明：為響應環保概念，請自備環保杯；本簡章如有未盡事宜，主辦單位得隨時修訂之。