

愛盲基金會

2019

年度活動

活動期間	招收期間	招收對象	活動名稱	活動內容
5~10月	3月	成人視障者	身鬆心安放鬆技巧學習班 (24堂課)	以身體工作為主題，透過在家也可操作的放鬆練習，重新找回身心的安定與自在
5~6月	3月	成人視障者	咖啡班 (6堂課)	利用簡易器材沖煮咖啡、打奶泡及花式咖啡實作，親手沖出一杯完美咖啡
5~7月	3月	成人視障者	日式居酒屋料理班 (6堂課)	以日式居酒屋為主題，製作出好吃的料理佳餚
5月	4月	成人視障者	新竹一日遊	認識新竹有名的米粉歷史，親手做米粉、摘採蔬果，體驗傳統的新竹一日遊
6月	4月	兒童視障者 (親子)	親子攀樹一日遊	透過攀樹體驗、日治時期地道探險及洞穴生物觀察，讓孩子與大自然更親近
7月	4月	兒童視障者	雲林夏令營 (三天兩夜的過夜營隊)	體驗小漁夫牽罟、捕蝦趣與農事採蔬果之樂趣，帶孩子一同體驗漁農生活
8月	5月	18至25歲 在校視障生	職場體驗營 (6天活動)	針對職前準備及職前適應進行活動體驗，並安排實務操作以親身體驗工作內容
9~10月	7月	成人視障者	精油班 (8堂課)	每堂課針對不同主題的精油及花草，DIY製作蠟燭、按摩油、乳霜等成品
10~11月	8月	成人視障者	蔬食料理班 (6堂課)	以蔬食料理為主題，製作出好吃的料理佳餚
10~12月	8月	成人視障者	編織班 (8堂課)	使用到棒針或釘板製作2~3件編織手作小物
11月	9月	兒童視障者 (親子)	颯速小玩家一日遊	讓親子同樂於竹筒飯DIY，滑草、泡泡足球競賽等戶外遊戲
12月	10月	成人視障者	採芋頭一日遊	田園拔芋頭體驗，以及自己動手做芋泥球、芋頭大福
全年度	隨時	成人視障者	陶藝班	初期教導基礎手勢及搓圓等技巧，後續讓學員自由發揮創作，並在過程中協助完成陶藝作品

愛盲基金會身鬆心安 放鬆技巧學習班報名表

一、基本資料

1. 姓名：_____

2. 性別/年齡：_____

3. 聯絡電話

(1) 家裡電話：_____

(2) 手機號碼：_____

(3) E-Mail：_____

4. 視力狀況：

全盲(有光覺/無光覺)

低視能(簡述狀況: _____)

5. 是否有身心障礙手冊？

有(視障級別：_____/多障，視障併 _____)

無

6. 報名本課程的原因與期待？

7. 是否為第一次接觸身鬆心安 放鬆技巧學習課程？

8. 交通方式：