

## 暖心續航：看見更好的自己

# 「重拾光采的逆齡回春臉」牛角技術深化培訓課程

在守護家人的路上，你值得被溫柔對待。

長期的家庭照顧與生活重擔，是否讓你覺得人生像是被「凍結」了？

你是否想擁有一份收入，但又擔心無法適應一般職場的剛性要求？

我們深知你的處境，這不是一般的職訓，而是一個為你量身打造的「共好團體」。

在這裡，技術只是媒介。

透過「牛角經絡－逆齡亮顏」的學習，讓你先療癒疲憊的身心，

在社工的全程陪伴與姊妹們的互助中，我們從精準紓壓出發，

將這份溫柔照顧自己的能力，轉化為照顧他人的專業，

一步步穩健地為自己找回人生的掌控權與自立的可能。



### 一、培訓特色：慢飛與深耕

「社工陪跑＋技能深化＋社群互助」模式，我們不追求速成，而願意花時間陪您打穩地基，即便無經驗也能在鼓勵中自信向前。

- ◇ **角色轉身**：不只是學技術、找工作，而是從受助轉化為有溫度、有技術的助人者。
- ◇ **深層療癒技能**：延續基礎，進階學習高價值的「全臉經絡調理」，這是一套能讓人放鬆重拾美感，且具備不可取代性的細緻手藝。
- ◇ **安心的學習環境**：全程有社工支持，不用擔心跟不上，我們會依據您的狀態調整步調。
- ◇ **實戰體驗強化信心**：透過「百人舒活」與公益服務累積實習經驗，讓您在正式面對客戶前，已具備從容的專業姿態。。

### 二、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：新北市婦女服務中心、新北市三重新住民家庭及婦女服務中心

三、培訓對象：設籍或實際居住新北市，20～60 歲，且符合以下條件之一又有意願改變現狀、渴望經濟自立的女性（預計招收 15 名）

- (一)家庭照顧者：正承擔照顧責任，或結束照顧任務（2年內），需具備彈性工作可能的妳。
- (二)家逢困境姊妹：單親或經濟困難又獨力負擔家計，需要社會支持力量的你。
- (三)溫馨優先權：優先錄取曾參與 114 年「用牛角經絡技法為自己攢一份返場資本」培力之舊生；若有名額，亦歡迎二度就業或中高齡婦女加入，一起成為彼此的夥伴

《報名後皆須經主辦單位聯繫確認出席意願與課前身心準備狀態後決定最後錄取名額》

#### 四、培訓費用：全額免費（由新北市政府社會局補助）。

↳ 為展現學習承諾，錄取後需繳交 500 元保證金（這是一份對自己的投資，完成課程與實習服務後將全額退還；惟遲到早退嚴重者視同未全程參與，恕不退費）。

#### 五、課程內容：本課程採實體授課，提供細膩的技術指導（不開放線上參與）。

技術紮根  
21hrs

- 學習從眼部延伸至全臉的經絡調理技法。
- 時間：4/22、29、5/6(三) 9:00~17:00
- 地點：新北市婦女服務中心(4/22、29)；新北市三重新住民家庭及婦女服務中心(5/6)

互助共學  
3週

- 技術演練指導：黃金三周練習期由專業老師現場指導，學員相互進行技法演練
- 時間：5/13、20、27(每周三) 13:00~17:00
- 地點：新北市婦女服務中心

實習  
3hrs

- 安排於新北市各地社區照顧據點、單親服務據點、家庭照顧者關懷據點或是社區睦鄰回饋活動，由講師帶領演練實習
- 時間：5月底6月初

考核結訓

- 技術及心理素質鞏固：進行至少20人次的服務練習+駐點服務見習，快速精進手法與人際互動
- 時間：6/25(四)9:30~17:00
- 地點：新北市三重新住民家庭及婦女服務中心

社區實踐  
持續陪伴

- 進入社區，為長輩或社福對象服務，啟動「手心向下」的公益回饋服務
- 同儕協力支持陪伴+Line群組諮詢問題排解
- 7-8月每月團督1次

## 六、21 小時技術紮根課程表

週次/日期	時間	主題內容
第一週 4/22(三)	09:00~12:00	臉部及眼部經絡調理概述
	13:00~17:00	技法工具認識、眼鼻穴道示範與實作
第二週 4/29(三)	09:00~12:00	眼鼻經絡技法複習與學員互作練習
	13:00~17:00	臉部經絡滑撥技法示範與實作練習
第三週 5/6(三)	09:00~12:00	臉部技法複習與互作練習指導
	13:00~17:00	臉部暨耳部按摩紓緩示範與實作練習

## 七、參與這段培訓旅程，你將獲得……

- ◇ 一群懂妳的夥伴：結交志同道合的姊妹，孤單的照顧路上不再是一個人
- ◇ 一份帶著走的能力：習得「回春臉」經絡技法，既能自我保健，也為未來創造彈性收入的基礎。
- ◇ 一個全人的掌控感：透過服務他人，你會發現自己比想像中更有力量！

## 八、報名方式

- ◇ 若您目前正接受社福單位服務，建議可與主責社工或幹部討論後報名。
- ◇ 若您符合參與培訓資格，且願意接受完整培訓課程者，請上網填妥報名表後，我們將有專人與您聯絡。
- ◇ 若貴單位的服務對象中有適合培訓欲推薦者，敬請在與其討論後協助上網填寫線上報名表單推薦受訓。
- ◇ 報名截止日：**114 年 4 月 3 日(五)**傍晚 5 時，我們將於接到報名表單後陸續進行電話聯繫或面談來了解您的參訓動機與課前準備情形。
- ◇ 溫馨提醒：請事先安排家中照顧人力以利安心參訓。若需申請喘息服務或居家服務資源，請於報名表註明，我們將由專人協助聯繫。

## 九、線上報名連結：<https://forms.gle/AkSJ8eu3kQzd5GNj8>



線上報名由此去

## 十、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](mailto:heregungho@gmail.com)