

§敬，溫柔而堅韌的妳 | 一場身心安頓的兩日旅程§

第五屆女性帕斯堤讓媛綻放培力營

親愛的，

我們知道，「活著」這兩個字，對妳而言有著多麼深刻的份量。

它不只是心跳與呼吸，而是一場日復一日，與身體、與藥物、與整個世界的溫柔搏鬥。

當生命刻下一個印記，日子彷彿被劃分成兩個自己：一個是在人前笑著說「我沒事」的堅強模樣；另一個，是在夜深人靜時，獨自消化藥物的副作用、承擔秘密的重量，感受疲憊與恐懼悄然蔓延的孤單身影。

那份擔心被窺見、害怕成為負擔的心情，那份渴望被理解卻又怯於開口的掙扎，我們都懂。

但請相信，妳的堅強，不該以孤單為代價。

這是一場專為妳悉心規劃的兩天一夜旅程。在這裡：

- 沒有評價，只有共鳴：我們將在專業引導下，坦誠地聊聊身體的變化、梳理心底的千絲萬縷。妳會發現，那些說不出口的，原來有人懂。
- 不必逞強，只需安放：這裡是一個溫柔的結界，讓妳可以卸下所有防備，允許自己脆弱，也看見自己的力量。
- 不是治療，而是賦能：我們將一同探索，如何在充滿挑戰的日常中，為自己注入能量，學習與身心和諧共處，長出更柔軟、也更堅韌的自己。

這不只是一次休憩，更是一場溫柔的自我尋回。

為自己，留一個溫暖的位置。讓孤單在此融化，讓力量從真誠的分享中匯聚。

我們在這裡，等待與妳並肩同行。

✧ 日期：2025 年 9 月 13-9 月 14 日（六、日）

✧ 地點：北部(報名成功後另行通知)

✧ 對象：限女性帕斯堤

✧ 活動費用：全程免費（含住宿、餐點、保險、車資等），

✧ 保證金：1000 元。（請於接獲報名成功通知後可選擇至各辦公室親繳、以郵局無摺存款方式存入本會或於露德官網右上角「活動繳費」線上繳交，該保證金將於活動當天全數退還，若有疑問請洽聯繫窗口）。

【 戶名：社團法人台灣露德協會、郵局帳號：00010850452843 】

✧ 活動報名：報名期限至 8/22(五)或額滿為止。保密原則，填畢後請來電確認，才算完成報名手續。

✧ 聯繫窗口：雅玲 04-22295550#33/0978831331

✧ 報名網址：<https://reurl.cc/aeYv9Y>

✧ 主辦單位：社團法人台灣露德協會

✧ 贊助單位：中裕新藥股份有限公司、GSK



好 康 在 這 邊

為了讓您能安心參與、全心投入，本次活動將提供托育服務；家中有需要照顧的家人，也請您在報名時一併告知，我們將盡力協助，提供合適的資源或配套安排。

※活動流程※

時間	主題	講師/內容
09/13(六)		
- 10:30	女力集結・幸福啟程	
10:30 - 11:00	心門開開・相見歡	
11:00 - 12:00	身體說話了：女性健康小百科	邱飄逸教授/國立臺灣大學醫學院護理學系
12:00 - 13:00	午間小確幸・補氣補心補身體	
13:00 - 15:00	情緒也需要被擁抱：自我照顧從心開始	邱飄逸教授/國立臺灣大學醫學院護理學系
15:20 - 17:20	療癒手作時光：拼貼專屬自己的小美好	馬賽克杯墊
17:40 - 21:30	共享美食・交流溫度	
09/14(日)		
07:00 - 08:20	晨光早餐・身心覺醒	
09:00 - 09:20	晨動暖身・喚醒妳的行動力	伸展運動
09:20 - 11:20	重整人生地圖：從經驗中找到自己的方向	徐森杰博士/台灣露德協會秘書長
11:30 - 12:30	一起出發・一起前往療癒綠地	農場車程
12:30 - 16:00	我們的故事・惜別共同行	休閒農場
16:00 -	帶著收穫回家・迎接新的開始	

我們想邀請妳，參加這場為期兩天一夜的小旅行。
這不是治療，而是讓自己喘口氣、找回力量的時間.....



敬，溫柔又堅強的妳

給女性感染者的一場身心小旅行

2025 9.13^六-14^日

地點：宜蘭某中心 | 參加資格：居住台灣HIV+女性帕斯堤 | 費用：完全免費。（含住宿、餐點、保險、車資等） | 活動窗口：雅玲

04-22295550#33/0978831331 | 保證金：1000元。*請於接獲報名成功通知後可選擇至各辦公室親繳、以郵局無摺存款方式存入本會，該保證金將於活動當天全數退還，若有疑問請洽聯繫窗口。

GSK
TaiMed
Biologics

台灣露德協會
臺灣愛滋病防治協會