

105年度 臺北市衛生局 社區心理~~心~~健康促進講座

心衛中心於今年針對糖尿病、心血管疾病及癌症等族群，
以及家中有此族群之民眾辦理心理健康照護講座



19:00

Time

21:00

5^五
13
正念減壓
— 感受當下的幸福
和信治癌中心醫院
石世明 臨床心理師

6^五
24
吃的放心，動的開心
臺大醫院新竹分院 營養室主任
歐陽鍾美 營養師

5^二
24
新生活、心生活
黃芸新 臨床心理師

7^一
25
畫畫畫，畫出生命的色彩
松德精神科診所
黃瑛樂 諮商心理師

8^二
23
你照顧家人，我照顧你
— 給照顧者的心理照護講座
中華民國家庭照顧者關懷總會
簡璽如 前秘書長



報名方式：請上社區心理衛生中心網站
- 線上報名 <http://mental.health.gov.tw/>
費用：免費
(若有問題，請洽02-33936779 分機26 莊小姐)

地點：社區心理衛生中心
(金山南路一段5號 近忠孝新生站2號出口)

- ▲ 忠孝新生路口
204、505、642、668、672、675、72、松江幹線
- 濟南新生路口
109、115、214、222、226、254、280、290
- ★ 忠孝國小
212、212、直達、232、232副、262、299、605



時間

主題

講師

5/13 (五)

正念減壓－感受當下的幸福

19:00 - 21:00

邀請石世明老師讓大家認識什麼是「正念」，並解帶領大家利用正念紓解因面對疾病帶來的心理壓力

和信治癌中心醫院
石世明 臨床心理師

5/24 (二)

新生活、心生活

19:00 - 21:00

有些人因為生病不得不做些改變，可能是放棄愛吃的食物、改變生活作息……，這些改變可能讓人覺得失落、難過，邀請黃芸新心理師教你如何讓這些不好的感覺消失

黃芸新 臨床心理師

6/24 (五)

吃的放心，動的開心

19:00 - 21:00

歐陽老師除了知道怎麼吃可以滿足味蕾又兼顧健康外，還會分享合適的小運動，讓你不但吃好還動好

臺大醫院新竹分院
營養室主任
歐陽鍾美 營養師

7/25 (一)

畫畫畫，畫出生命的色彩

19:00 - 21:00

本次活動邀請黃瑛樂心理師帶著大家透過媒材利用畫畫將壓力釋放

松德精神科診所
黃瑛樂 諮商心理師

8/23 (二)

你照顧家人，我照顧你 －給照顧者的心裡照護講座

19:00 - 21:00

面對家人生病，不但要注意其身體狀況，有時還需要給予心理鼓勵，同時還必須承擔起家裡的經濟重擔……種種因素加起來心理壓力不比病人小，本局邀請簡璽如秘書長帶你一起釋放壓力

中華民國家庭照顧者
關懷總會
簡璽如 前秘書長

主辦單位：臺北市衛生局

主題包含：壓力調適、飲食衛教、及透過繪畫釋放壓力等課程，讓大家能夠更認識因為疾病可能帶來的心理壓力，也懂得如何消除這些壓力。

對象：糖尿病、心血管疾病患者
(高血壓、心臟病等)及癌症之病友
及其照顧者與一般民眾



臺北市衛生局



2017 臺北世界大學運動會
29th SUMMER UNIVERSIADE