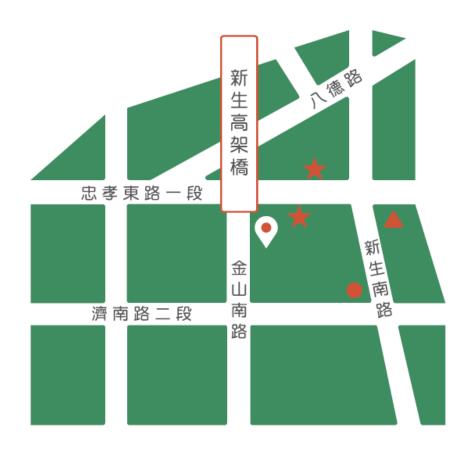
105 年度糖尿病系列心理講座

臺北市衛生局於今年度特別針對糖尿病、心血管疾病等病友及家屬,邀請心理師及營養師辦理一系列心理健康促進講座,包含:面對疾病時的壓力調適、糖尿病病友的飲食控制、家屬為糖尿病或心血管疾病患者之民眾的壓力調適等。全程免費,歡迎大家樓下招樓上,everybody 一起來參加!

一、 報名方式:請上社區心理衛生中心網站線上報名專區報名 http://mental.health.gov.tw/WebForm/TrainingRegist_aspx

- 二、 若有問題,請撥打(02)3393-6779 分機 26 莊小姐
- 三、時間表

9	٩	•
時間	主題	講師
5/13 (五) 19:00 - 21:00	正念減壓一感受當下的幸福 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(<u>—</u>) 19:00 - 21:00	新生活、心生活 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) 19:00 - 21:00	吃的放心,動的開心 歐陽老師除了知道怎麼吃可以滿足味蕾又兼願 健康外,還會分享合適的小運動,讓妳不但吃 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 (—) 19:00 - 21:00	畫畫畫,畫出生命的色彩 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 黃瑛欒 諮商心理師
8/23 (<u></u>) 19:00 - 21:00	你照顧家人,我照顧你一般照顧客人,我照顧你一般照顧者的心裡照護講座 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,本局邀請簡單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 簡麗如 前秘書長



- 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