

2020 年聖保祿醫院精神科〈冬季社區講座〉

壓力與情緒調適-維持身心平衡的好方法

現代社會的生活寫照，通常很難脫離「忙碌」、「競爭」、「急迫」等特性，而且無論是職場工作、金錢財務、人際互動、家庭關係，每每都有相當程度的困難與挑戰。您是否正困擾於其中的某些狀況，感到壓力很大，卻苦於無法改善？又或者長期處於難以改變的問題當中，而對壓力已經「無感」或選擇「無視」，僅能默默承受呢？

處於壓力狀態之下，會引起許多身體的不舒服反應，例如：肩頸痠痛、緊張型頭痛、腸胃不適、疲倦感、睡眠困擾等等。甚至常見的許多「文明病」，包括高血壓、高血糖、高血脂等所謂「三高」，以至於人人聞之色變的癌症，都與壓力具有關聯性。此外，壓力也會對心理層面造成相當程度之負擔，例如產生緊張、煩悶、憂慮、生氣等負向情緒，長期累積下來亦可能形成心理疾病。而處於這樣身心不適的狀態之下，通常會使得一個人比較容易出現負面思考、失去動力，感到難以應對工作或生活事務，壓力更大，身體與情緒也因此更加不舒服，如此即呈現惡性循環。若置之不管，有可能造成各方面問題狀況愈來愈嚴重。

面對壓力困擾，我們並非束手無策。本次講座邀請心理學專家，楊旻庭臨床心理師。將介紹壓力之概念與因應技巧，帶領大家體驗情緒調適活動，並談到如何改善生活中最容易造成壓力的人際關係問題。只要能學習有效的壓力與情緒調適技巧，並養成習慣規律地使用，可為自己帶來許多好處，有助於提升生活品質、維持身心平衡，以最佳狀態迎向各種挑戰。邀請您一同參與本次講座。

- ◆ **講座對象：**有興趣了解相關知識的一般民眾、專業人士、及本院同仁。
- ◆ **講座日期：**109 年 12 月 19 日（星期六）13:30-16:30。
- ◆ **講座地點：**聖保祿醫院 C 棟 7 樓日間照護中心（桃園市桃園區建新街 123 號，交通資訊請上網至 <http://www.sph.org.tw/about-hospital/hospital-transportation/> 查詢）。
- ◆ **講師介紹：**
 - **楊旻庭 臨床心理師**
 - ◇ **現職：**中原大學附設冠英心理治療所專任臨床心理師。
 - ◇ **學歷：**國立中正大學臨床心理學研究所碩士。
 - ◇ **經歷：**國立成功大學醫學院附設醫院精神部臨床心理師、臺南護理專科學校兼任講師、臨床心理實習督導。
 - ◇ **專長：**人際及親密關係議題、自我探索與個人成長、精神分析取向心理治療、情緒與壓力調適、身心衡鑑與生理回饋治療、疾病心理適應。

◆ 課程內容：

| 時間 | 主題 |
|-------------|----------|
| 13:10-13:30 | 報到 |
| 13:30-13:40 | 開場、課程介紹 |
| 13:40-14:30 | 認識壓力 |
| 14:30-15:20 | 情緒調適活動體驗 |
| 15:20-15:30 | 休息時間 |
| 15:30-16:20 | 人際壓力與溝通 |
| 16:20-16:30 | 討論 |

- ◆ **上課費用：**課程費用每人 200 元。於 109 年 12 月 4 日前報名與繳費者，可享有早鳥優惠價 100 元，其後皆為原價收費。

◆ **報名方式：**下列方式二選一。

- 現場報名：於講座當日之前，親至本院 C 棟 7 樓日間照護中心繳交講座報名表並同時以現金繳費。
- E-mail 報名(不需使用報名表)：請先完成匯款後，使用手機將匯款證明拍照(或可掃描為電子檔案)，寄送至電子信箱 kevin10502@mail.sph.org.tw。郵件內容請告知報名者的姓名與連絡電話，以及當日前來參加講座者之人數及姓名，以利為您登記報名。

◆ **匯款帳號：**

- 銀行行名：國泰世華銀行桃園分行
- 戶名：沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人
- 帳號：034505038276
(附註：跨行轉帳手續費 15 元；匯款手續費 30 元；但個別銀行可能另有規定，請斟酌合適之繳費方式。)

- ◆ **講座洽詢電話：**(03)3613141 轉分機 7694，找陳心理師。此分機設有語音信箱，若需留言時，請告知姓名、聯絡電話等相關訊息。

2020 年聖保祿精神科<冬季社區講座>報名表
壓力與情緒調適-維持身心平衡的好方法

| | | | |
|---------------|--|-------------------|---|
| 姓 名 | | 性 別 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
| 年 齡 | | 教育程度 | |
| 工作單位 | | 職 稱 | |
| 聯絡方式 | 電話（日）： （手機）： | 電話（夜）： E-mail： | |
| 對課程的 期待 | | | |
| 匯款收據影本 黏貼處 | | | |
| 備註 | <p>◇ 本院精神科心理師將定期彙整報名資訊，並於每週五下班前以 e-mail 或電話通知報名成功。若您在寄送 e-mail 報名<u>一週後</u>仍未收到通知，請致電 (03)3613141 轉 7694 詢問。</p> | | |