

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，會引起許多身體、心理的不適反應，若置之不管，有可能形成惡性循環，而使得各方面問題狀況愈來愈嚴重。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。

◆ 日期：109 年 12 月 19 日（星期六）下午 1:30-4:30。

◆ 地點：聖保祿醫院 C 棟 7 樓日間照護中心。

◆ 報名方式：掃描 QR code 下載簡章。或至本院首頁活動訊息處查詢。
(<http://www.sph.org.tw/event-activity/news-releases/>)

◆ 洽詢電話：(03)3613141 轉分機 7694，找陳心理師。(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。)

◆ 講師：

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