

心理減壓學習團體

~與癌共存

透過三週放鬆減壓課程的瞭解學習，協助您在面對癌症治療與生活下各種壓力，可運用的自我情緒照顧方法，幫助減少身心不適與增進情緒調適。



•課程內容

課程A：認識壓力與身心反應，方法：漸進式肌肉放鬆

課程B：負向情緒的產生與因應，方法：正念呼吸

課程C：內在資源的瞭解與運用，方法：冥想放鬆法

- 上課方式：觀念講解、練習實作、經驗分享與討論
- 團體時間：105年8月13、20、27日(共連續三週)
- 團體時間：每週六早上10:00-11:30

•團體地點：馬偕樓9樓19病房 病情討論室

•團體帶領人：邱玉菁心理師、蘇妝鈿社工師

•團體人數：8-10人

名額有限，
歡迎提早報名！！

•如何參加團體課程：

1. 電話報名：02-28094661轉分機2986 找蘇社工師
2. 門診報名：至馬偕樓2樓226診-癌症資源中心