

# 一日正念幸福課

生活中，總會面臨來自家庭、工作、社會等壓力，可能導致情緒起伏大、失眠、倦怠、身體不適等身心困擾。繁忙之中，我們還能感受到當下的幸福嗎？

研究證實正念減壓能夠：

- 📌 減低壓力，改善睡眠、焦慮與憂鬱
- 📌 提升專注力、覺察力
- 📌 增進情緒管理及人際溝通能力

♥ 讓我們一起學習自我照顧，如實享受生活 ♥



## 課程資訊

主辦單位：大林慈濟醫院臨床心理中心

講師：石世明 臨床心理師

時間：第二梯次：2018/12/29 (六) · 以醫療人員為主  
第三梯次：2019/01/13 (日) · 以社區民眾為主

地點：大林慈濟醫院 茶道教室

課程人數：滿20人開課，上限30人，依報名順序錄取

課程費用：新台幣 1,500 元 (含學費、教材、午餐)

繳費方式：於課程當天繳費


報名方式：網路報名 (掃描下方QRcode或點 [我要報名](#))


報名截止日：第二梯次：2018/12/24 (一)


第三梯次：2019/01/07 (一)


## 課程內容

 正念呼吸

 正念飲食

 正念走路

 身體掃描

 將正念融入生活

## 成員參與心得



[我要報名](#)

我個性很急，常常在趕，走路時頭腦總在想接下來要做什麼，生活中很少有清閒空檔。

正念減壓讓我的情緒變得比較寧靜，腦袋不會一直塞滿東西，透過一次次呼吸、創造舒緩的空間。

我開始學習放慢生活步調、每天刻意挪點時間珍惜自己，不要一直為別人活。

-姚女士 58歲，中學老師

♥ 若對於本課程有任何問題，歡迎來電與我們聯繫：(05)264-8000轉70477 張小姐 ♥