

# 110年度 歐啦身心健康關懷協會 團體課程及講座

★講座可能因防疫而調整至線上舉行，報名前請先加入LINE官方帳號，ID: @hola99

場次	日期	時間	講題	講師	地點
1	06/26 (六)	上午09:00~11:00	我是不是都往壞處想 疫情期間的心情調適	田正儀 個管師 徐開慧 心理師	線上課程
2	07/10 (六)	上午09:00~11:00	如何度過天亮以前的漫漫長夜 Say no! 學習勇敢說「不」	王敬庭 醫師 楊哲彰 醫師	線上課程
3	07/31 (六)	下午14:00~16:00	鬱到了怎麼辦?-談憂鬱症 陪你捱在一起-癌症心理照護	謝明鴻 醫師 劉宛瑜 心理師	國資圖
4	08/01 (日)	上午09:00~11:00	我的大腦有個Repeat鍵-談強迫症 如何停止我的焦慮	郭倩宜 醫師 徐開慧 心理師	中山附醫
5	08/15 (日)	上午09:00~11:00	社會福利懶人包-身心病友 解憂書房-讀書會	李佩芸 社工 蔡明萱 老師	中山附醫
6	08/29 (日)	上午09:00~11:00	健康要贏，不藥癮 疫情三溫暖	謝明鴻 醫師 劉宛瑜 心理師	中山附醫
7	09/12 (日)	上午09:00~11:00	醉生夢死-酒癮治療 鬱到高齡的我-老人憂鬱症	朱柏全 醫師 林月屏 醫師	中山附醫
8	09/25 (六)	下午14:00~16:00	焦慮與恐慌症圖解 悅讀讓不安止步-書目療癒	張清基 醫師 蔡明萱 老師	國資圖
9	10/17 (日)	上午09:00~11:00	潮起潮落-淺談躁鬱症 瑜珈與呼吸法(一)	朱柏全 醫師 楊琇媛 OT老師	中山附醫
10	10/31 (日)	上午09:00~11:00	骨瘦如柴-談厭食症 瑜珈與呼吸法(二)	朱柏全 醫師 楊琇媛 OT老師	中山附醫
11	11/13 (六)	下午14:00~16:00	如何長治久安腸保安康 聊鬱、療鬱	林敬斌 醫師 李宇彤 醫師	國資圖
12	11/28 (日)	上午09:00~11:00	思覺失調症的照顧方式 同性戀的愛沒有不一樣	朱柏全 醫師 洪瑄隄 醫師	中山附醫
13	12/12 (日)	上午09:00~11:00	我的翹翹板人生-談躁鬱症 別再叫我數羊-談失眠	朱柏全 醫師 謝明鴻 醫師	中山附醫
★	待定	上午11:00~15:30	跳蚤市場義賣		中山附醫

★講座可能因防疫而調整至線上舉行，報名前請先加入LINE官方帳號，ID: @hola99

歐啦Facebook



歐啦官方LINE



ID: @hola99

