

# Beyond Blue 跨越憂鬱

## 心理健康健走活動

走~走~走 呼朋引伴一起來，  
在城市叢林中，放鬆心情  
與神秘嘉賓一起跨越憂鬱，走出健康!~

時間：2011年10月9日（星期日 早上8:00集合）

地點：台北市信義新光三越香堤廣場

- ▶ 健走路線：新光三越香堤廣場集合→直走至松壽路→右轉松壽路→右轉松智路→右轉松高路→右轉松仁路→右轉松壽路→右轉進香堤廣場
- ▶ 參加資格：1. 歡迎家庭、團體單位集體報名。  
2. 不分年紀、不分男女皆可報名參加。
- ▶ 報到方式：完成報名手續，並於2011年10月9日（星期日）上午8:30前於活動現場報到處完成報到、領取活動卡與集點卡。
- ▶ 前3000名報名健走活動，並走完全程者，均可獲贈活動紀念品乙份。（以上紀念品憑活動卡、信物領取，數量有限，送完為止）
- ▶ 報名方式：董氏基金會心理衛生組  
電話：(02) 2776-6133分機2  
傳真：(02) 2751-3606  
台北市松山區復興北路57號12樓之3  
下載網址：<http://www.jtcf.org.tw/psyche/>
- ▶ 參加辦法：填妥報名表傳真、郵寄或親自交件至董氏基金會心理衛生組，本活動免收報名費

**參與健走活動闖關遊戲攤位者，均可憑闖關卡領取活動紀念品，並有機會抽中活動大獎（iPad 2、Xbox、自行車）。**

主辦單位保留更改紀念品之權利

**現場可體驗好壓活動，並提供心理健康諮詢及諮詢服務!**

### 注意事項

各位親愛的參加者：運動是保持身體健康的重要元素，請各位視自己當日的身體狀況量力而為，並請於活動前一日作充足的睡眠及當日活動開始前2個鐘頭吃早餐。

主辦單位對於活動現場只做必要之緊急醫療救護，如發生1.因參加者本身疾患引起之運動傷害；2.因個人體質、身心血管所致之症狀，如休克、心臟症、糖尿病、熱衰竭、中暑、高山症、痲瘋、脫水等；3.未遵守大會規則、交通管制而致之意外事故，一切責任與主辦單位無關。

指導單位：台北市政府

主辦單位：台北市府衛生局、7-ELEVEN、董氏基金會

合作單位：BlueAction、信康運動器材、臺灣製藥工業協會、中華民族諮詢發展協會、吳中興基金會、臺灣經濟心理學會、台北市諮詢心理學會、台北市諮詢心理學會、安海諮詢與服務學會、安海諮詢心理學會、中華民族諮詢發展協會全國聯合會、台北市諮詢心理學會、推廣協會、中華心理衛生協會、益全實業股份有限公司、台北華聯大飯店、安海汽車冷氣維修有限公司、廣利士教學園、輝野汽車大士學院汽車、廣源技師學院