

2012

從心找回快樂

DD摒除憂鬱互助團體

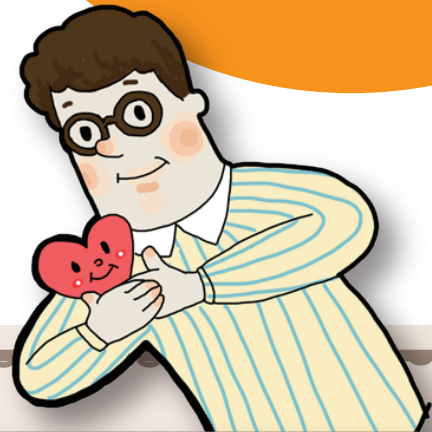
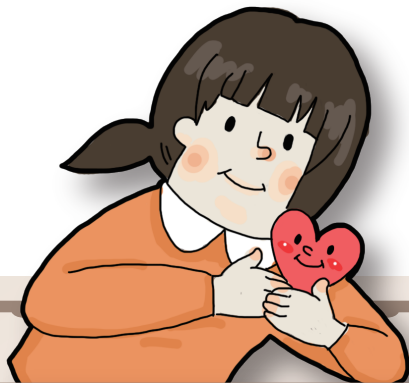
臉上的笑容不再，
對事物失去興趣？什麼都提不起勁？
陷入憂鬱漩渦的您，想學習調適心情的好方法？
您需要問題解決技巧，
幫助自己面對生活中各式的壓力？

快來參加

『DD摒除憂鬱互助團體』

讓團體成員互相加油打氣，給您正面好活力！

讓專家引導您培養解決問題的能力！



週數	日期	團體課程內容 (會依參與成員實際狀況再作調整)
一	3/02	建立團體共識及團體目標
二	3/09	認識自己及認識情緒變化
三	3/16	自我個性分析及別人眼中的自我，如何接納自我
四	3/23	
五	3/30	壓力事件對身心的影響
六	4/06	問題解決技巧，並練習以此處理壓力事件
七	4/13	
八	4/20	回顧團體體驗，相互分享與鼓勵

每次課程中，針對課程內容，團體成員們可互相分享及給予支持，專業的帶領者引導成員如何改變思考方式及尋找有效的解決方案，另教導放鬆方法，讓成員在往後的生活，能善用紓壓技巧，重返快樂人生～

- ◆ **報名日期：**即日起接受報名，2月17日截止報名
- ◆ **報名費用：**免費。

參與者能免費獲得課程教材及書籍，
還能成為本會專屬網站的會員，
長期獲得相關資訊及與團體成員保持互動。

※ 為避免資源浪費，於通知確認參與時請先預繳交保證金3000元，
全程參與於最後一次課程中將全額退還 (煩請轉帳至合作金庫台北分行006，帳號0540717118957)

- ◆ **報名方式：**填妥報名表後，傳真至(02)2751-3606、(02)2752-2455 許小姐
- ◆ **主辦單位：**台北市政府衛生局社區心理衛生中心、董氏基金會
- ◆ **活動地點：**台北市政府衛生局社區心理衛生中心 (11008 臺北市金山南路一段五號)
- ◆ **活動時間：**101年3月02日至4月20日 每週五晚上19:00~21:00 (共計8週)
- ◆ **參加對象：**20~55歲，高中以上學歷且曾就醫被診斷為輕至中度憂鬱症患者(招收15位成員，滿額截止)。
- ◆ **備註：**參與活動前，報名者需先填寫問卷，在依結果安排團體領導者面談評估，面談後由工作人員通知結果，確認可參與團體者需簽署及遵守保密協定。
- ◆ **團體領導者：**詹佳真醫師(台北市立聯合醫院中興院區精神科主治醫師)

報 名 表

報名方式：填妥報名表後，傳真至 (02) 2751-3606、(02) 2752-2455 李小姐
 可自行影印使用，並於傳真後電詢確認是否收到報名資料。謝謝！

姓 名	
性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
年 齡	
教育程度	<input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 大學/大專 <input type="checkbox"/> 研究所以上
聯絡電話	(日) _____ (夜) _____ (手機) _____ E-mail: _____
聯絡住址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
報名管道	<input type="checkbox"/> 自行報名 <input type="checkbox"/> 機構轉介；轉介單位：_____
適合安排面談的時間 (可複選)	日期： <input type="checkbox"/> 2/21(二) <input type="checkbox"/> 2/22(三) <input type="checkbox"/> 2/24(五) 時段： <input type="checkbox"/> 上午9-12點 <input type="checkbox"/> 下午2-5點
目前對你的生活 造成困擾的最大 壓力事件為何	<input type="checkbox"/> 家庭問題：如家人不諒解、無法溝通、無能力照顧孩子… <input type="checkbox"/> 身體問題：如作息無法規律、易疲累無法活動、常感到心悸… <input type="checkbox"/> 職場問題：如擔心上司或同事知道後的反應、無法負荷工作壓力… <input type="checkbox"/> 人際問題：如不知如何與他人互動、交不到朋友… <input type="checkbox"/> 經濟問題：如負擔家中經濟、收入入不敷出、待業中… <input type="checkbox"/> 其他：_____
出現哪些症狀對 您造成最大影響 (可複選)	<input type="checkbox"/> 情緒低落 <input type="checkbox"/> 對任何事物都不感興趣 <input type="checkbox"/> 疲倦 <input type="checkbox"/> 食慾不佳 <input type="checkbox"/> 失眠/嗜睡 <input type="checkbox"/> 動作遲緩 <input type="checkbox"/> 罪惡感強烈 <input type="checkbox"/> 注意力不集中 <input type="checkbox"/> 自殺念頭
參與此團體 最希望獲得協助或 改善的部分 (可複選)	<input type="checkbox"/> 獲得同伴的支持 <input type="checkbox"/> 學習改變負向思考 <input type="checkbox"/> 能與他人正向互動 <input type="checkbox"/> 學習接納自我 <input type="checkbox"/> 學習問題解決技巧 <input type="checkbox"/> 學習放鬆方法改善壓力症狀 <input type="checkbox"/> 改善與家人的關係 <input type="checkbox"/> 其他：_____