



# 邀請您參加 正念認知治療研究團體！

您感到憂鬱、焦慮、壓力沈重嗎？  
擔心自己的憂鬱、焦慮能不能改善？會不會復發？藥物有沒有機會停？  
搞不清楚心情起伏的原因，又找不到紓緩身心的方法？

正念，是培養一種專注於當下的覺察力，讓我們找到新的方式，與自己的情緒困擾和平相處。認知治療則透過對負面思考的辨識與調整，協助您改善情緒。諸多科學研究證實，正念認知治療可舒緩憂鬱、焦慮等身心症狀。同時，正念也將為您的生活，注入嶄新的觀點與可能性。



第一梯次05/22-07/10；第二梯次07/24-09/11  
每周二上午 10:30-12:00  
台北市立聯合醫院松德院區B1職能治療科之舞蹈教室



## 帶領者簡介



洪敬倫醫師

洪醫師為台北市立聯合醫院松德院區心身醫學科主治醫師，亦是加州大學聖地牙哥分校正念中心之認證MBCT教師，專長為憂鬱、焦慮等精神官能症及成癮疾患。

## 報名資訊

團體對象：經醫師診斷為憂鬱症者

報名費用：免費

聯絡方式：0989-439-639 張小姐

02-27263141#1242朱小姐

注意：

- \* 本團體為研究型團體，總共需要接受三次評估以檢驗治療效果，每個人的參與梯次將於第一次評估後抽籤決定。
- \* 歡迎來電洽詢，研究人員會盡快和您說明詳細流程與預約評估時間。