

身苗條 心快樂 人緣好 --- 心理師教你「健康生活好習慣」【基礎班】

醫療院所及教育機構採用
百餘公斤脂肪的數據實證
著重習慣養成和行為改變
強調心理知識與實際可行

肥胖、呼吸短淺、睡不好和排泄不順等問題，一直困擾著你嗎？
你曉得心情不好，可能源自於生活習慣欠佳嗎？
想改變「我知道，但是我做不到」的現況嗎？

讓心理師和你一起看見困境，承認現況，採取行動，進而發現改變!!!



本課程特色：

本團體課程，以知識傳遞為基礎，行為改變為重點，
協助您在態度上出現正向轉變。

本課程為何會有效？

1. 採取團體方式進行，強調課堂後的實際執行及後續的追蹤修正。
2. 活用行為科學概念，聚焦於行為改變和具體酬賞。
(每次課後皆有獎勵；最終成績結算後，達成目標，另有獎品)
3. 運用需求層次理論，先從生理健康做起，邁向心理健康的無限可能。
4. 結合雲端科技，獲得明確的行為回饋，以提升行為改變的效果。

一、主講人：蘇琮祺 諮商心理師

相關經歷：衛福部彰化醫院精神科 諮商心理師
彰化縣學生輔導諮商中心 諮商心理師
健康體重管理士訓練課程 講師

相關證照：諮商心理師
中華民國肥胖研究學會 健康體重管理師
美國催眠師學會 (NGH) 認可催眠治療師

臉書專頁：心理師教你”健康生活好習慣”

部落格：<http://tsungchi.pixnet.net/blog>

二、課程時間：

105年04月23日至05月21日，每週六09:30~11:30（每次進行2小時）

週數	日期	單元名稱	帶領者
1	04/23	生活藍圖 - 課程簡介、生活現況分析與目標設定	蘇琮祺 心理師
2	04/30	吃 對 - 少吃不如吃得對	
3	05/07	動 夠 - 多動難比動得夠	
4	05/14	深 呼 吸 - 專注呼吸讓心緒沉澱	
5	05/21	放 開 心 - 幸福來自於轉變觀點	

請自行準備：1. 支援 Android4.4 及以上版本，並具有藍牙 4.0 的手機
2. LINE 通訊軟體

三、課程地點：國立彰化師範大學社區心理諮商及潛能發展中心(彰化市進德路一號)

四、參與對象：

1. 期待建立健康生活好習慣者(男女不拘)。
2. 期待改變肥胖問題或看見更好的自己。
3. 願意全程投入、採取行動與準時出席者。

五、人數限制：6人成班，12人額滿(本中心保有開課決定權)

六、活動費用：

- (一)定價：每人 8900 元。
- (二)早鳥優惠(早鳥期間為即日起至 3/31 之前報名完成)每人 7000 元。
- (三)早鳥期間二人同行優惠價每人 6500 元。(早鳥期間為即日起至 3/31 之前報名完成)。
- (四)彰師教職員生優惠價 7200 元。早鳥期間彰師教職員生優惠價 6700 元。
- (五)上述優惠價僅能擇一使用。

七、報名方式與流程：報名時間自即日起至 4/8 或額滿為止

- (一)請填寫線上報名表，報名網址：<http://goo.gl/forms/9Uv206iWak>。
- (二)繳交費用並將繳費收據 e-mail 至 ncuehuman@gmail.com 或傳真至 04-7211194，並請來電確認已收到。
- (三)報名程序於繳交費用後方完成。
- (四)繳費後恕不退費。學員可自行尋找符合報名資格及優惠方式的人遞補，並通知中心遞補的學員資料。

八、繳費管道：

- (一)以郵局「郵政匯票」繳費：請至郵局購買，受款人為「國立彰化師範大學」並寄至「50007 彰化市進德路 1 號社諮中心」。
- (二)以郵局「現金袋」繳費：請至郵局購買後寄至「50007 彰化市進德路 1 號社諮中心」。
- (三)匯款或 ATM 轉帳至本校郵局帳戶，郵局代號：700，戶名：國立彰化師範大學總務處出納組張淑玲，帳號：00811460022251(共 14 碼)。匯款後需將匯款單(或轉帳收據)傳真或掃描 e-mail 至本中心方完成手續。
- (四)以「信用卡」繳費：請填寫「信用卡繳費單」並親自簽名後，傳真至本中心(04-7211194)，或掃描後將掃描檔 email 至 ncuehuman@gmail.com。
- (五)親自至本中心現金繳費。

九、主辦單位：國立彰化師範大學社區心理諮商及潛能發展中心

十、聯絡方式：04-7232105 轉 1445、04-7289258(週二至週六 8:00-16:30)