



幸福講座2

許我一夜好眠

壓力及睡眠是現代人最常見的困擾☹
帶領你認識舒壓及好眠的秘訣
把健康心理學及睡眠科學
以有趣且生活化的方式呈現
體驗什麼是「正念放鬆」
讓你從今晚開始就一路好眠到天亮

109年5月30日(六) 下午1點~3點

地點：臺北市東區單親家庭服務中心
(臺北市松山區南京東路五段251巷46弄5號8樓)

講師：尤莉謹 臨床心理師

對象：台北市市民，東區新移民優先



講座報名 請上：臺北市社區心理衛生中心官網 → 報名專區 → 講座/活動
<https://mental-health.gov.taipei/>

洽詢電話 東區新移民社區關懷據點 (02)2631-7059轉12 王社工
社區心理衛生中心 (02)3393-6779轉26 呂小姐

指導單位：  臺北市政府社會局、  中華民國基督教女青年會協會(YWCA)
主辦單位：臺北市東區新移民社區關懷據點、  臺北市政府衛生局社區心理衛生中心
協辦單位：東區單親家庭服務中心、松山區安平里辦公處



廣告

★【幸福講座 2-許我一夜好眠】報名表

報名 資料	姓名		連絡	(市話)
	原屬國籍			(手機)
	住家地址			
	問題			
托育 成員	姓名	年齡	注意事項	
得知 訊息	是否知道社區心理衛生中心這個單位？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			
	是否曾經參加過心衛中心舉辦之活動？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			
	如何得知本活動訊息？ <input type="checkbox"/> 據點 FB <input type="checkbox"/> 據點 LINE <input type="checkbox"/> 心衛中心 FB <input type="checkbox"/> 心衛中心 LINE <input type="checkbox"/> 親友轉知 <input type="checkbox"/> 其他_____			

※本人及家人 願意 不願意 提供上述資料，以作為活動、保險、聯繫使用，亦同意臺北市東區新移民社區關懷據點建檔，以利日後邀請參與各項課程及活動之用。

※您參加本次活動時，工作人員將會隨行拍攝各種活動鏡頭，請問您是否同意本據點將活動照片發佈在網路平台、平面媒體？ 同意。 同意，但須作特殊處理 不同意

簽名：_____

★ 據點/心衛中心聯繫資訊：
我們會不定期分享福利及活動資訊，歡迎 FB 按讚及加 Line 好友~

臺北市東區新移民社區關懷據點

★ 電話：(02) 2631-7059

★ 傳真：(02) 2631-7167

★ Email：tpenis.ywca@gmail.com

據點 LINE



據點 FB



臺北市社區心理衛生中心

★ 電話：(02) 3393-7885

官方網站



心衛中心 FB

