

檔 號：
保存年限：

國立彰化師範大學 書函

地址：500彰化市進德路一號
聯絡人：林珮鈺
聯絡電話：04-7232105#1444
傳真：(04)7211194
電子信箱：peui@cc.ncue.edu.tw

受文者：彰化縣永靖鄉永靖國民小學

發文日期：中華民國105年2月26日
發文字號：社中字第1051600025號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：如文(10516000250-1.pdf)

主旨：本校辦理「身苗條、心健康、人緣好—心理師教你健康生活好習慣」敬請轉知所屬並公告周知，請查照。

說明：

一、課程簡介：根據1993-1996年及2005-2008年的台灣營養與健康狀況調查(Nutrition and Health Survey in Taiwan, NAHSIT)，此期間台灣男性肥胖盛行率由10.1%增加到18.9%，女性由12.7%增加到17.1%，顯見肥胖盛行率逐年增加，而代謝症候群亦然。從身心靈合一的觀點，肥胖不只是生理問題，還有更深層的心理因素，是以本中心規劃「心理師教你健康生活好習慣」團體諮商課程，協助學員有效從生理健康做起並邁向心理健康的無限可能。此外，心情不好可能源自於生活習慣欠佳，想改變「我知道，但是我做不到」的現況，歡迎報名本團體課程。本團體課程以知識傳遞為基礎，行為改變為重點，將協助您在態度上出現正向轉變。

二、主講者：蘇琮祺諮商心理師，具有諮商心理師、健康體重管理師及NGH認可催眠治療師，是一位跨領域整合的專業

人事室 收文:105/02/26



1050000820

有附件



講者。

三、課程日期：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），共5次課程。

四、參加對象：期待建立健康生活好習慣者，且願意全程投入、採取行動與準時出席者。

五、詳細資訊請連結至本校社區心理諮商及潛能發展中心網頁：<http://human.ncue.edu.tw>或見附件簡章。

六、電話洽詢時間：週二至週六8:00-17:00。04-7232105轉1445。

正本：彰化縣各國民小學、臺中市各國民小學

副本：本校社區心理諮商及潛能發展中心

2016-02-26
09:29:01
電子公文
交換

