

新竹市議會 112 年度推動員工協助方案

「新時代的壓力調適」講座程序表

日期：112 年 8 月 21 日(星期一)下午 2 點至 4 點

地點：新竹市議會議事大樓 1 樓簡報室

時間	講座大綱	主講人
13:40-14:00	報到	
14:00-16:00	為什麼對於一些人來說，快樂如此困難？ 憂鬱症有可能是「學習」而來的？！ 壓力與失眠如何影響人？ 面臨壓力，人人反應不同？ 吃得苦中苦、方為人上人 VS 你快樂，所以你成功「好心情」是否有可能像騎車、游泳一樣，是每個人都能學會的技能？ 幾種構造簡單的化學物質，就可以決定你的情緒與睡眠？！ 發炎、吡咯、低甲基、高甲基、壞乘客這五大 NG 體質，你中了幾種？ 用對方法，每個人都可以讓情緒收放自如？ 瞬間的感動與覺悟，如何能發揮長久影響力、徹底改變一個人？	馬大元醫師
16:00-	賦歸	