

嘉義市政府衛生局 113 年心理健康月系列活動

課程表

主題：ADHD 支持團體-正念減壓		
時間：10/29(二)10:00-12:10		
地點：嘉義市社區心理衛生中心		
活動時間	活動內容	講師
09：30-10：00	學員報到	-
10：00-12：00	1. 正念減壓方式介紹 2. 正念減壓體驗	周志玉臨床心理師
12：00-12：10	填寫滿意度	工作人員
12:10	~賦歸~	