

檔 號：

保存年限：

## 中國醫藥大學附設醫院 函

地址：40447台中市北區育德路2號  
聯絡人：蘇冠賓 醫師、劉靜宜  
聯絡電話：(04)2205-2121轉14128  
電子信箱：mbilabcare@gmail.com

裝  
受文者：高雄醫學大學

發文日期：中華民國115年3月9日  
發文字號：院醫研字第1150003543號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：普通  
附件：如主旨 (115030900064\_工作區域 1v.4 (1).png)

訂  
主旨：檢送本院「線上身心健康檢測暨自我照顧學習方案」資源，四月起將舉辦系列免費專家工作坊，敬請協助推廣周知，並作為校園身心健康輔助工具，請查照。

說明：

- 一、為提升大專院校師生之心理韌性，本中心在蘇冠賓醫師領導下，推出結合醫療實證與生活實踐之「自我照顧學習方案」，旨在協助學生早期覺察心理風險，並提升其主動管理健康之自癒力。
- 二、本方案提供全校教職員生「完全免費」參加，其設計特色如下：
  - (一)早期覺察工具：提供線上匿名檢測平台，協助學生即時辨識身心狀態，引導正確資源使用。
  - (二)提升照護能力：透過線上課程教導睡眠、飲食、運動與正念等科學行為介入，幫助學生在校園生活中建立穩定情緒的基礎。
  - (三)實體練習課程：115年4月起將舉辦系列專家工作坊，由專業醫療人員引導，內容包含：

收文文號：1150002462

- 1、【肌力與大腦健康】：透過運動強化身體韌性。
  - 2、【正念與情緒穩定】：練習覺察當下，緩解壓力。
  - 3、【舒壓飲食實作】：學習營養調節，照護心理健康。
  - 4、【身心友善瑜伽】：溫和伸展，釋放日常焦慮。
  - 5、【自由書寫與對話】：透過文字整理思緒，提升自癒力。
- 三、本專案由本中心、台南市立安南醫院及台灣營養精神醫學研究學會共同推動，並獲國際扶輪社全球獎助計畫支持。其內容可有效作為校園諮商輔導之輔助手段，協助學生將自我照顧內化為技能，進而促進校園整體福祉。
- 四、參加方式：報名並完成線上學習，即可免費參加實體工作坊（詳見附件海報）。敬請 貴校協助公告周知。方案詳情：<https://mbilabcare.org/self-care/>。

正本：大仁科技大學、大同大學、大葉大學、中山醫學大學、中央警察大學、中原大學、中國文化大學、中國科技大學、中國醫藥大學、中華大學學校財團法人中華大學、中臺科技大學、元智大學、文藻學校財團法人文藻外語大學、世新大學、台北海洋學校財團法人台北海洋科技大學、台灣首府學校財團法人台灣首府大學、弘光科技大學、正修學校財團法人正修科技大學、玄奘大學、佛光大學、吳鳳學校財團法人吳鳳科技大學、亞洲大學、明志科技大學、明道學校財團法人明道大學、東吳大學、東南科技大學、東海大學、社團法人中華民國私立大學校院協進會、長庚大學、長榮大學、南華大學、南開科技大學、南臺學校財團法人南臺科技大學、城市學校財團法人臺北城市科技大學、建國科技大學、美和學校財團法人美和科技大學、致理學校財團法人致理科技大學、真理大學、財團法人大仁科技大學、財團法人中國科技大學、財團法人中華醫事科技大學、財團法人東南科技大學、財團法人輔英科技大學、財團法人德明財經科技大學、財團法人龍華科技大學、高雄市立空中大學、高雄醫學大學、國立中山大學、國立中央大學、國立中正大學、國立中興大學、國立成功大學、國立宜蘭大學、國立東華大學、國立空中大學、國立虎尾科技大學、國立金門大學、國立屏東大學、國立政治大學、國立高雄大學、國立高雄科技大學、國立高雄師範大學、國立高雄餐旅大學、國立清華大學、國立陽明交通大學、國立雲林科技大學、國立勤益科技大學、國立嘉義大學、國立彰化師

範大學、國立暨南國際大學、國立臺中科技大學、國立臺中教育大學、國立臺北大學、國立臺北科技大學、國立臺北商業大學、國立臺北藝術大學、國立臺北護理健康大學、國立臺東大學、國立臺南大學、國立臺南藝術大學、國立臺灣大學、國立臺灣科技大學、國立臺灣師範大學、國立臺灣海洋大學、國立臺灣藝術大學、國立臺灣體育運動大學、國立澎湖科技大學、國立聯合大學、國立體育大學、國防大學、崇右學校財團法人崇右影藝科技大學、崑山科技大學、逢甲大學、景文科技大學、朝陽科技大學、華梵大學、開南大學、慈濟學校財團法人慈濟大學、義守大學、聖約翰科技大學、僑光科技大學、嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學、實踐大學、臺中市南湖社區大學、臺北市士林社區大學、臺北市大同社區大學、臺北市大安社區大學、臺北市中山社區大學、臺北市中正社區大學、臺北市內湖社區大學、臺北市文山社區大學、臺北市北投社區大學、臺北市立大學、臺北市松山社區大學、臺北市信義社區大學、臺北市南港社區大學、臺北市萬華社區大學、臺北醫學大學、輔仁大學學校財團法人輔仁大學、輔英科技大學、銘傳大學、廣亞學校財團法人育達科技大學、德明財經科技大學、樹德科技大學、靜宜大學、龍華科技大學、嶺東科技大學

副本：臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營(含附件)



# 憂鬱症

2026 春夏身心練習曲

## 自我照顧學習方案

跟著專家練習有益大腦健康的日常生活實踐，守護自己的身心健康。

### 精彩工作坊



肌力就是  
免疫力

楊慧君教練



專注在生活

張倍禎醫師



好心情  
自己煮

胡財賓老師



身心友善的  
瑜珈練習

Doris 老師



自由書寫

羅志仲老師

### 簡單三步驟

1

我想  
加入



2

看課  
學習



(完成 8 堂線上課)

3

現場  
練習



(解鎖實體工作坊)