不收费，各基层工会可积极动员喜欢养生锻炼的职工参加，地点工会大厦酒店（市总工会旁在两路口和牛角沱轻轨站之间），中午提供有免费工作餐，人数不限。请同时将参会人员报名表报重庆市教科文卫体工会办公邮箱cqjkwwtg@163.com，联系人：盛勇13308257926,63850305.

**重庆市总工会关于关爱重大疾病职工大型专题活动通知**

各区县（自治县）总工会，两江新区工会工作委员会，北部新区、万盛经开区总工会，各市级产业工会，市直机关工会联合会，各直、代管工会，市总直属机关工会委员会：

为切实落实职工互助精神，发扬工人阶级团结友爱互助互济的光荣传统，为职工减轻患病带来的经济压力。中国职工保险互助会重庆办事处举办了《如何在罹癌后绵延益寿——从认识压力荷尔蒙到学习身心治疗》专题讲座。现将有关事宜通知如下

1. **活动目的：**

中国职工保险互助会一直秉承“平时注入一滴水，难时拥有互助情”的互助理念，使不幸患上重大疾病的职工能及时得到有效的医疗，保障职工身体健康，并始终将互助互济作为服务职工的一个手段，在职工最需要的时候送去最及时的帮助，职工在得到保障的同时深切地感受到工会组织的温暖。“无病我帮人，有病人帮我”，职工互助保障会竭尽所能地将关爱送到职工身边，让互助关爱、和谐健康的保障之伞在职工心中撑出一片晴朗的天。

为进一步落实发挥互助互济的精神，我们除了一如既往的关注广大职工的身体健康之外，我们同时也密切关注着职工的心理健康，尤其是罹患重大疾病的职工和职工家属，除了要忍受身体上病痛的折磨，还要承受心理上焦虑和忧郁的双重煎熬。职工互助保障为了让更多罹患重大疾病的职工感受到组织的关心关爱，从多层面、多形式上帮助和支持患病职工和家属，我们特从台湾邀请知名医学权威专家来渝授课，开展针对患病职工及家属心理健康及压力疏导的成长培训课程。

我们希望这次的成长团体培训，能够帮助大家认识压力对身心健康的影响以及身体免疫的基本概念，一起练习身体和心理双向治疗的策略，学习如何在罹患重大疾病之后更好的爱自己、爱家庭、爱生命。我们也希望大家能从团体里的互动练习中学习心理和生理的交互作用，体会通过心理成长调节生理状态从而重获健康的方法，并且将生病的学习经验和特殊感悟变成为家庭的传家之宝，给下一代树立起坦然、勇气、觉察、改变的榜样，重获身心的喜悦和谐。

**二、团体带领教师:**

**萧妃秀教授**国立台湾大学医学院督导长，毕业于澳洲墨尔本大学医学系博士，现任国立台湾大学医学院护理系教授，国立台湾大学附设医院兼任督导长，乳癌防治基金会讲师，忧郁症防治协会理事兼通讯主编。专长于心身治疗，癌症心理，神经心理内分泌学。自2002年以来，提供身心心理治疗模式给忧郁症和乳癌病友，此一治疗模式强调身心协调与内分泌和免疫系统之关系，治疗包含身体运动，饮食概念，呼吸练习，情绪调适和生命意义的探索等。同时提供病患压力荷尔蒙报告，卫教病患身心医学的知识和如何调整身心状况改善压力荷尔蒙。其研究发表于：国际心理治疗和身心医学期刊（PSYCHOTHERAPY AND

PSYCHOSOMATICS）；神经心理内分泌学期刊

(PSYCHONEUROENDOCRINOLOGY)

**三、活动方式:**

1.讲述目前国际医学期刊对于压力荷尔蒙与癌症存活率的研究结果；

2.通过练习运动、呼吸练习，学习如何和身体对话、体验身体和心理整合；

3.从回忆罹癌经验中，觉察逆境中自我的韧力，人生道路

的得与失；

4.镜子练习学习爱自己和体验在被爱过程中的自己；

5.将死亡视为老师，探索生命存在的意义，觉察爱是生命

力量的来源。

**四、预期成效：**

1.认识压力荷尔蒙与癌症存活的关系以了解心理身体全人健

康的重要性；

2.学习应用心身整合治疗于身心压力的调适。

五、各单位人员名单于2015年7月2日17时前报中国职工保险互助会重庆办事处综合部郑璐。联系电话：17783508557 QQ邮箱：583019095＠.qq.com

附件一：课程表

附件二：回执表

重庆市总工会

2015年6月29日

附件一：课程表（共计12学时）

|  |  |
| --- | --- |
| **时间** | **模块** |
| 上午9:30-12:00 | 欢迎大家疾病的希望讲述压力荷尔蒙与癌症存活率的研究结果讲述身体和整合治疗的概念 |
| 运动呼吸&练习 (一) 与身体对话 |
| 影片: 老鹰的蜕变认识彼此: 关于我自己分享: 逆境中我的韧性 |
| 中午12:10-1310 | 午餐（自助餐）注：互助会提供 |
| 下午13:30-17:00 | 症状及其意义练习(二)分享:人生的失与得 |
| 影片: 关于我镜子练习:个人和小组 |
| 呼吸&练习 (三)练习:放下小组分享: 我的未来&给我所爱的人 |
| 分享、提问及总结 |

时间：课程内容为一天，时间为7月4日－5日，可选择参加A组或B组，课程内容不变。A组：7月4日 B组：7月5日

附件二：

**关爱重大疾病职工大型专题活动回执表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **姓名** |  | **性别** |  |
| **年龄** |  | **电话** |  |
| **工作单位** |  |
| **授课地点** | 工会大厦酒店三楼会议室 |
| **参与组别** | □A组7月4日上午9:30-12:00 下午1:30-17:00□B组7月5日上午9:30-12:00 下午1:30-17:00 |
| **备注** | 课程时间为1天，可选择参加A组或B组，课程内容不变，请勾选参加的组别即可 |