

# 國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

## 活動成果集錦

活動名稱	紓解焦慮，遠離恐慌症
活動時間	107年10月29日
執行單位	學務處衛生保健組
活動內容	
<p>107年10月29日9:30-12:30邀請為恭醫院精神科劉宗育主任醫師，演講題目為「紓解焦慮，遠離恐慌症」，首先劉宗育醫師分析焦慮情緒的來源，並解釋壓力的因應模式，接下來劉宗育醫師介紹恐慌症的症狀，以及恐慌症的治療方式，分享生活壓力容易使人過度焦慮，變成精神上的疾病，如何辨識恐慌症狀，尋求醫療協助，並在日常生活裡盡量紓解焦慮，是現代人要學會的功課。</p>	
活動海報及照片	

## 紓解焦慮·遠離恐慌症

演講者：為恭醫療財團法人為恭紀念醫院

~劉宗育主任醫師

時間：107年10月29日(一)09:30-12:30

地點：第一校區產研創新暨推廣大樓一樓  
衛保教室

主辦單位：學務處 衛生保健組

研發處 創新育成中心

經費來源：107年高等教育深耕計畫子計畫4



劉宗育醫師介紹恐慌症的症狀



劉宗育醫師分析焦慮情緒的來源



劉宗育醫師介紹恐慌症的治療方式



劉宗育醫師解釋壓力的模式



致贈感謝狀予劉宗育醫師