

山东省妇幼保健协会

鲁妇幼便函〔2024〕13号

关于举办“山东省妇幼保健协会妇女儿童心理保健专业委员会第一届四次年会暨静观减压工作坊”的通知

各会员单位，各级医疗妇幼保健机构：

为推动我省妇女儿童心理保健学科发展，促进妇女儿童心理保健专业相关技术进步，山东省妇幼保健协会定于2024年4月25-27日在济南召开“山东省妇幼保健协会妇女儿童心理保健专业委员会第一届四次年会暨静观减压工作坊”。主题：妇女心理健康。届时将特邀国内、省内知名专家授课。现将相关事项通知如下：

一、举办单位

主办单位：山东省妇幼保健协会

承办单位：山东省妇幼保健协会妇儿心理保健专业委员会
山东省妇幼保健院（山东省妇女儿童医院）

二、时间与地点：

会议时间：4月25日15:00—19:00报到，26日妇女心理健康培训班，27日静观减压工作坊

会议地点:

4月26日: 山东省妇幼保健院南区B楼18楼会议室

4月27日: 山东省妇幼保健院西区609会议室

报到及住宿地点: 倪氏海泰大酒店 (济南市历下区经十东路114号, 电话: 0531-58881666)

三、参会人员

(一) 山东省妇幼保健协会妇女儿童心理保健专业委员会委员 (务必参加会议, 无故不到会者将取消委员资格);

(二) 全省各级医疗、妇幼保健机构从事与本专业相关的医务人员均可报名参会。

(三) 静观减压工作坊参加人数限定30人, 以填写回执并缴费者按照顺序招募前30名。

四、缴费标准及方式

(一) 缴费标准:

妇女心理健康培训班: 600元/人;

静观减压工作坊: 800元/人。

(二) 缴费方式:

1. 转账缴费: 请于4月22日之前完成转账, 转账时务必详细注明参会人员: 姓名、电话、单位名称、分会简称 (如: 妇儿心理), 费用请汇入以下账户:

户 名: 山东省妇幼保健协会

开户行：中信银行济南燕山支行

账 号：8112 5010 1370 0333 554

现场缴费：有特殊要求的（比如刷公务卡），可现场报名时缴纳。

五、其他事项

（一）本次会议均开电子发票（发票发到个人预留电子邮箱），请参会人员于4月22日前微信扫码认真填写参会回执；会议统一安排午餐，住宿、交通费自理。



（二）联系方式：

贾佳：151 69030 587 周倩：187 6641 7806

附件：1、会议日程

2、静观减压工作坊招募



附件 1:

会议日程

时间	内 容	讲 者
4 月 26 日		
8:30-8:40	开幕式	
8:40-9:40	孕产期心理问题与管控	盛小奇 湖南省妇幼保健院
9:40-10:40	更年期睡眠相关问题探讨	王维勋 山东中医药大学
10:40-10:50	休息	
10:50 -11:50	更年期女性心理健康	郑睿敏 国家疾控中心妇幼保健中心
12:00-13:30	午餐	
13:30-14:20	围产期抑郁的非药物治疗	阎加民 淄博市妇幼保健院
14:20-15:10	围产期抑郁的筛查、诊断和药物治疗	陈 林 北京回龙观医院
15:10-15:20	休息	
15:20-16:10	家庭中的沟通障碍及应对方式	杨 楹 山东省精神卫生中心
16:10-17:00	围产期抑郁的三级预防	罗 颖 山东省妇幼保健院
4 月 27 日		
8:30-17:00	静观减压工作坊	罗 颖 山东省妇幼保健院

附件 2:

静观减压工作坊招募

现代社会，压力无处不在。上到耄耋老人，下到牙牙学语，且压力会垂直或水平方向传递。在急慢性压力下，长期处在亚健康状态，心身健康都会受损，出现焦虑抑郁、躯体疾病，破坏人际关系，降低工作效率。

《探索抑郁症防治特色服务工作方案》提出，针对青少年、孕产妇、老年人、高压职业人群，分别提出心理健康服务措施。作为妇幼保健工作者，我们的服务对象恰巧是前三类人群。而我们作为医务人员则是高压职业人群。如何识别压力，管理压力，既是妇幼人的职责所在，也是提供自我照顾的方式。

静观减压，以团体的方式，通过正式和非正式的静观练习，让我们可以看到面对压力时的固有模式是如何影响着事态的发展，保持对自己的心身觉察，做出灵活适当有弹性的选择，而不是一味的回避。

坚持静观练习，培育的是对自身的觉察力。同时具有稳定情绪，改善睡眠，缓解疼痛，提升免疫力，延缓衰老等益处。

静观练习适用人群：

- 1、处于高压下人群（管理层、上班族、学生、医护、教育、服务行业等）
- 2、处于紧张、焦虑、失眠、慢性疲劳中的亚健康人群；

- 3、慢性病患者及其照护者
- 4、特定群体：儿童青少年、孕产妇、更年期（男、女）
- 5、希望改善人际关系、提升幸福感的人群。

带领者：罗颖，山东省妇幼保健协会妇女儿童专业委员会副主委，山东省妇幼保健院心理门诊主任；“智慧之心”正念心理咨询师，牛津静观中心 MBCT-L 受训师资，心理治疗师，国家二级心理咨询师

课程内容：

- 1、规则说明
- 2、破冰练习，自我介绍
- 3、静观介绍
- 4、葡萄干练习
- 5、午餐：邀请用葡萄干练习的方式吃午餐
- 6、身体扫描练习
- 7、伸展练习
- 8、静坐练习
- 9、结束