

研究招募

身體活動作為憂鬱症介入治療的有效性評估： 一項隨機對照試驗

最近覺得壓力大嗎？是不是常常提不起勁呢？

我們誠摯邀請您參與這項結合「身心覺察」與「情緒健康」的臨床研究。

我們想做什麼？

本研究希望透過以瑜伽動作為主的身體活動練習，探討其對情緒與壓力調節的作用，提供促進心理健康的自我照顧方式。

尋找這樣的您~

- 年齡 18 - 55 歲
- 近期感到心情鬱悶、快樂不起來(輕中度憂鬱情形)
- 若有服用藥物，需穩定維持 1 個月以上
- 無懷孕、無嚴重影響運動之生理疾病
- 目前無進行心理治療或規律瑜伽練習者(每週至少一次)

參與研究，您將獲得~

- 身心介入資源：參與者將免費獲得為期 8 週的專業身心活動指導(包含專業師資課程或居家自我照顧工具，視研究安排而定)
- 健康檢測：包含情緒狀態評估及自律神經檢測(HRV)，助您了解身體的壓力指數

報名與了解詳情

歡迎私訊或來電，我們將由專人為您說明研究流程

- 身心介面研究與健康中心 (MBI Lab & Care)
- 官方 LINE：@768agwka
- 聯絡電話：04-2205-2121 分機 #14126/#12032
- 聯絡人：吳小姐 / 鄭先生



報名表單



官方Line