

研究顯示，大部份影響人們飲食習慣的原因都含有心理困擾因素。例如：用食物來舒緩生活工作壓力、用食物來填補空虛孤單感、用食物去刺激自己等等。

透過心理輔導，可有效釋放這些潛在的內心困擾，使人們不再需要依賴食物來填補心靈上的空虛。

本計劃理念著重建立個人的心理及生理健康觀念。由於所有生活習慣及思考模式、情緒起伏都會慣性地循環運作，因此，我們從增強個人自省能力著手，透過內心覺悟達致行為改變，最終能重新建立健康飲食及生活模式。

**目標：**透過飲食規劃和專業團隊（包括註冊營養師、心理輔導員）諮詢的配合，幫助有意調節飲食人士重建健康飲食及生活模式。課程特別著重改變一些負面的思想方法，並針對因體重管理而引發的情緒問題。

#### 體重管理計劃（個人形式）：

- 個人生活飲食及心理情緒評估分析
- 分析個人飲食及生活習慣模式
- 學習運用認知行為理論
- 建議個人飲食營養餐單

**形式：**5次個別會見註冊營養師及心理諮詢

**費用：**\$1500（包括認知體重管理手冊及計步器一個）



#### 體重控制管理計劃(個人)報名表

姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_

年齡：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 職業：\_\_\_\_\_ 教育程度：(小學 / 中學 / 大專或以上)

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

#### 以上資料絕對保密，只作內部使用（個人資料（私隱）條例）

你所提供的資料只限用於來中心推廣活動之用。在遞交報名表格後，如欲更改或查詢已申報的個人資料，可與心暖心輔導中心聯絡。

#### 報名方法：

請填妥報名表，連同劃線支票（抬頭：「心暖心輔導中心有限公司」）寄回九龍彌敦道331號高信大廈七樓A室

如有任何查詢，歡迎於辦公時間內致電 2797-6888 與中心職員聯絡。

本中心專用

收據號碼：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

經手人：\_\_\_\_\_ 簽署：\_\_\_\_\_