

正念認知療法取向八週紓壓團體

洪千惠老師

心輔中心一樓多功能教室

透過正念練習，培育覺察力與專注力，提升身心的覺知及因應壓力的能力，學習如何活在當下、開放地探索自我與人我關係，好好照顧自己與他人。

說明會	8次團體課程	招生人數
3/9(一) 18:30~20:00	4/10~6/5(五) 18:30~20:30	12人 能參與行前說明會、個別會談，及八週全程參與者優先錄取。

設計自己的生命故事書—生涯設計團體

陳瑋琳老師 李炯德老師

心輔中心一樓多功能教室

用設計思考找到適合你的路，打造全新生命藍圖。

4次小團體課程	招生人數
4/27~5/18(一) 18:30~20:30	8-10人 需參與面試



團體 • 工作坊



活動報名及詳細資訊，
請上心輔中心網頁
http://scc_osa.ntu.edu.tw/

完美人生法則

李佩璇老師 黃柏蒼老師

心輔中心一樓多功能教室

完美的人生存在嗎？追尋完美的路上，可能獲得什麼，失去什麼？完美人生法則，與你一同探索完美的可能性。

2次工作坊	招生人數
5/16~5/23(六) 10:00~15:00	10人

情緒調節技巧團體（城中校區）

賴秋鈴老師 陳威宇老師 朱啟丹老師

城中校區醫圖深度諮詢室

揮別情緒困擾並不難，只要找對方法，一步一步來。

8次團體課程	招生人數
4/16~6/4(四) 18:30~19:30	8人

情緒調節技巧團體（總區）

陳芊羽老師 李景惠老師

心輔中心一樓多功能教室

揮別情緒困擾並不難，只要找對方法，一步一步來。

8次團體課程	招生人數
4/14~6/2(二) 18:30~19:30	10人

發現之旅--與潛意識相遇

段亞新老師

心輔中心一樓團體室

透過冥想、書寫、繪畫、夢境等，與潛意識相遇。

4次小團體課程	招生人數
5/1~5/22(五) 15:30~17:30	10人 3/20~4/17，線上報名，額滿為止；4/17~4/24下午，每人任選15分鐘面談

學習不強迫團體

邱彥翔老師

心輔中心一樓多功能教室

提升你的認知彈性！

6次團體課程	招生人數
4/29~6/3(三) 18:30~20:30	6-8人 本團體以符合強迫症診斷或有類似困擾的同學為對象。

