115學年度 學生諮商中心

「讓自然療癒自己」

壓力調適工作坊

作業好多、未來好迷惘，
人際關係令人內耗，
家人的期待也讓人喘不過氣



有時候不是你不夠努力，
只是一次要面對的事情，真的太多了
那就先暫停一下，
在自然的陪伴與染手作中，
緩下來、慢慢感受，
重新找回自己的步調



講師：余忠翰 心理師

日期：115/10/16 (五)

時間：14:30 - 17:30

地點：中央校區 花道教室

報名方式：於校務系統報名