



109 學年度第 2 學期學生諮商中心三級預防活動照片

『好好生活－與情緒共處』講座



日期：2021/04/09 08:20-10:10

地點：圖書館 1 樓演藝廳

參加對象/人數：88 人(男 70 人；女 18 人)

具體成效：透過講座，講師介紹了基本情緒，帶領學生探索日常生活事件可能有的情緒，理解自身的情緒反應，並解釋同理心的概念，透過活動讓學生實際互動、練習。講師也以學習單引導學生增加自我認同與肯定。活動中也介紹心理諮商資源讓學生運用，增強校園支持網絡，降低危機事件之發生。