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－心理諮商在幹嘛？』講座

日　期：2021/04/26　13:20-15:10

地　點：圖書館 1 樓演藝廳

參加對象/人數：**117** 人(男 64 人；女 53 人)

具體成效：透過講座，講師介紹身體掃描、紀錄等方式讓學生增加情緒覺察的策略，也讓學生思考自己的情緒調適方式。另外也介紹了心理諮商的作用與澄清迷思，羅列相關身心資源，鼓勵學生有需要時運用。