

為自己譜首嘉曲



🎵: 108-2 班級輔導開跑囉~

🎵 心中的小太陽

- 接納自我
- 找出自己的亮點
- 建立自信

🎵 Let it go

- 情緒覺察
- 情緒調節
- 紓壓技巧

🎵 孤獨的總和

- 人際溝通技巧
- 人際界線
- 人際衝突與因應策略

🎵 修煉愛情學分

- 認識多元性別
- 親密關係溝通與調適
- 親密關係中的危機辨識

🎵 我的未來不是夢

- 我的生涯定位
- 生涯價值觀
- 良好的自我管理

🎵 生命有一種絕對

- 了解生命價值
- 探索生命意義
- 珍愛生命

- 主辦單位：
 - 國立嘉義大學學生事務處學生輔導中心
- 進行方式：
 - 結合班級與導師合作機制，提供主題式心理健康相關知能講座
- 辦理時間：
 - 每週三班級週會時間，或利用班級課堂時間進行。
 - 不限場次，每次需間隔一個月！
- 報名方式：
 - 掃描QR code。請提早兩週預約，以利作業安排。
 - 若有任何疑問，請洽所屬學院心理師。

新民校區(獸醫、管理學院) 2732948

蘭潭校區(理工、生科、農學院) 2717080~3

民雄校區(師範、人文藝術學院) 2263411#1226

熱線點播專區

