

翻開情緒小百科

【講者】蘇文羚/諮商心理師(心設計心理諮商所)

【宿舍導師】化材系 謝介銘老師(男3、5舍宿舍導師)

【時間】03月26日(四)18:30-20:30

【地點】女14舍藝文空間

【講座介紹】

情緒起伏時常讓你感到不知所措嗎？其實，每種情緒都是內心的重要信號。本場講座將帶領你翻開「情緒小百科」，從認識情緒的根源開始，學習如何溫柔接納並與感受和平共處。透過專業引導，讓我們一起找回內心的平靜，學會更有溫度地陪伴自己。

◎ 全程參加者可獲得自我探索與生涯規劃2小時。

◎ 本活動時數符合安心就學支持計畫獎助學金宿舍學習獎助學金申請。

【報名連結】

