

109 下當學期系列活動

【小麻糬的療癒之旅－減壓生活的 8 種練習】

本學期主角是可塑性極高的小麻糬，在面對各項壓力與挑戰的過程中，也透過「療癒生活型態改變」(Therapeutic Lifestyle Change) 的八大面向(玩樂、關係、大自然、助人、靈性、運動、放鬆、飲食)，練習並長出各種療癒身心的技能與能量！快來報名各項活動，與小麻糬一起展開療癒之旅吧！

<本學期活動將統一於 2/22(一)開放報名>

<部分活動可認證公務員時數、師資、藝文護照，請點選各場活動查詢！>

類型	活動名稱	日期	時間	地點	講師	對象/ 名額	詳細 資料
校園 大活 動	小麻糬的療 癒之旅－減 壓生活的 8 種練習(線上 療癒手帳)	110 年 3~5 月	x(不分時段)	x(不分 地點)	健康心理 中心心衛 團隊	本校師 生及校 外人士/ 名額不 限	點我 了解
校園 大活 動	小麻糬的療 癒之旅－減 壓生活的 8 種練習(互 動式展覽)	110 年 5 月	活動中心開放 時間皆可參與	活動中 心 1F 中庭	健康心理 中心心衛 團隊	本校師 生及校 外人士/ 名額不 限	點我 了解
校園 大活 動	小麻糬的溫 心食堂(擺攤 +牌卡諮詢)	110/3/15(一)、 3/18(四)	11:30-13:00	女二舍 餐廳廣 場前	健康心理 中心心衛 團隊	本校師 生及校 外人士/ 名額不 限	點我 了解
學生 工作 坊	在劇場裡交 心－一人一 故事戲劇聊 癒工作坊	110/3/27(六)	10:00- 16:00(中間休 1hr)	圖書館 B1 殷 之浩紀 念空間	孔守謙 諮 商心理師	本校學 生/20 位	點我 了解
全校 講座	阿德勒的關 係哲學－從 影劇中聊起	110/3/31(三)	15:30-17:20	工程三 館 122 室	李家雯 諮 商心理師	本校師 生及校 外人士 /100 位	點我 了解

類 型	活動名稱	日期	時間	地點	講師	對象/ 名額	詳 細 資 料
教職 員工 作坊	療癒森呼吸 —水苔球與 桌上迷你花 園手作坊	110/4/16(五)	13:30-16:30	資訊館 3F 學務 處會議 室	洪賢蓉 園 藝治療師	本校教 職員/15 位	點我 了解
輔導 知能 講座	攜手照亮生 命陷落處— 自殺防治輔 導知能講座	110/4/20(二)	13:20-15:10	電資大 樓 1F 第四會 議室	黃龍杰 臨 床心理師	本校師 生及校 外人士 /150 位	點我 了解
學生 工作 坊	轉化・癒見 力量之我— 《蛻變遊 戲》桌遊工 作坊	110/4/25(日)	10:30- 16:30(中間休 14:00 至 15:00 共 1hr)	圖書館 B1 殷 之浩紀 念空間	盧冠臻 (Felina) 塔 羅師/占星 師	本校學 生/12 位	點我 了解
學生 工作 坊	喚醒內在勇 者-冒險治療 體驗工作坊	110/5/1(六)	13:30-16:30	學生活 動中心 2F 聯誼 廳	郭晏汝 諮 商心理師	本校學 生/15 位	點我 了解
全校 講座	極簡靜心— 改變忙碌人 生的正念練 習	110/5/12(三)	13:20-15:10	工程三 館 122 教室	蘇益賢 臨 床心理師	本校師 生及校 外人士 /100 位	點我 了解

所有活動請至[線上報名系統](#)報名，詳細說明如下：

1. **講座**：所有講座(包括導課時間場次)因開放全校參加，恕無法保留整班團報名額，有意參加者，請務必[上網報名](#)。

2. **工作坊**：除[線上報名](#)外，須視報名結果親至健康心理中心(學生活動中心三樓)繳交保證金

(1) 報名結果為「正取」：請於 3 個工作天內繳交保證金，逾期視同放棄報名資格。

*需攜帶：(1)認證碼(建議以手機留存認證信)、(2)身份證明文件(學生證或教職員證)、(3)保證金 200 元(請自備零錢)。

(2) 報名結果為「候補」：尚不需繳交保證金，請於收到健康心理中心的信件通知後，再前往繳交保證金。