

110 上當學期系列活動

【小麋鹿的 HYGGE 療癒日常 - 享受當下的生活魔法】

暖暖的毛毯、溫馨的燭光、加上一杯香醇的熱可可，

充滿濃濃丹麥氣息的生活氛圍有沒有讓你感到舒心又愉悅呢？

本學期主角是很懂得享受丹麥幸福哲學(HYGGE，音同呼嘎)的小麋鹿，

即使外界充滿了未知與變化，仍能安定在當下，享受與自我或他人相處的時光。

讓我們一起與小麋鹿共同探索疫情後的「自我照顧」及「關係調適」的重要課題。

讓每個日常都充滿療癒的魔法，讓每個當下都串起自在又幸福的人生。



<本學期活動統一於 9/6(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
全校講座	讓愛同行 —薩提爾的親子對話	110/9/29（三）	13:20-15:10	線上直播	吳孔琪 諮商心理師	本校學生、教職員及校外人士/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
全校 講座	好夢正酣 －教你壓力紓解與睡眠的秘笈	110/10/13(三)	15:30- 17:20	線上直 播	吳家碩 臨床心 理師	本校學 生、教職 員及校外 人士/100 位	點我了解
學生 工作 坊	心靈結界 －心理界 線療癒工 作坊	110/10/16(六)	13:30- 17:30	學生活 動中心 2F 團體 諮商室	蕭婷文 諮商心 理師	本校學生 /16 位	點我了解
輔導 知能	成為防疫 時光理想 情人－親 密關係溝 通講座	110/11/8(一)	13:20- 15:10	電資 1F 第四會 議室	林昱芳 諮商心 理師	本校學 生、教職 員及校外 人士/99 位	點我了解
教職 員工 作坊	瑜你一起 －疫後自 我照顧與 療癒瑜珈 工作坊	110/11/26(五)	13:20- 15:10	學生活 動中心 2F 聯誼 廳	林培欣 諮商心 理師	本校教職 員/16 位	點我了解
全校 講座	整理環境 －打造自 己的放鬆 小天地！	110/11/30(二)	13:20- 15:10	電資 1F 第一會 議室	何安蒔 整理師	本校學 生、教職 員及校外 人士/90 位	點我了解
學生 工作 坊	自癒魔法 －舒眠減 壓催眠沙 龍	110/12/04(六)	13:30- 17:30	學生活 動中心 2F 團體 諮商室	張義平 諮商心 理師	本校學生 /16 位	點我了解
全校 講座	最佳疫苗 －疫情相 關電影賞 析	110/12/07(二)	15:30- 17:20	電資 1F 第四會 議室， 也可線 上	吳庶深 教授	本校學 生、教職 員及校外 人士/99 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
大活動	迷路的小麋鹿-探險尋寶之旅 (分享貼文抽好禮)	110/09/06~11/06	詳情鎖定中心網頁及粉專	於中心粉專進行	健康心理中心心衛團隊	本校學生、教職員及校外人士/不限人數	點我了解
大活動	迷路的小麋鹿-探險尋寶之旅 (線上遊戲)	110/10/01~12/10	詳情鎖定中心網頁及粉專	於線上網頁程式進行	健康心理中心心衛團隊	本校學生、教職員及校外人士/不限人數	點我了解

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。

健康心理中心

MENTAL HEALTH AND COUNSELING CENTER
NATIONAL YANG MING CHIAO TUNG UNIVERSITY

最新消息 單位簡介 人員執掌 聯絡我們 諮商與諮詢服務 緊急求助資源 心理推廣活動 導師專區 同儕輔導

國立陽明交通大學 網站導覽 ENGLISH

[Home](#) » [最新消息](#) » [活動公告](#) » [110\(上\)活動](#) » [9/29\(三\)講座：讓愛同行，薩提爾的親子對話](#)



諮商諮詢Q&A



緊急求助資源專區



線上視訊心理諮詢



認識你的系諮商老師



本學期活動手冊搶先看!



活動線上報名系統



交大校區志工報名表



交大校區fb

9/29(三)講座：讓愛同行，薩提爾的親子對話

📅 2021 年 10 月 16 日 👤 0615316

陽明交大健康心理中心全校講座

讓愛同行，薩提爾的親子對話

我們現在很少能聽到孩子內在的聲音，
大都是從外在行為上回應他們。

透過本講座，你將可以…
認識薩提爾親子對話
培養良好的溝通應對姿態
學習以薩提爾模式展開對話

講師 吳孔琪 諮商心理師

110/9/29 (三)
13:20-15:10 線上直播

歡迎校內學生、教職員與校外人士參加
具公務員進修、藝文護照、師資護照時數認證 報名請掃描

讓愛同行-薩提爾的親子對話

我們現在很少能聽到孩子內在的聲音，大都是從外在行為上回應他們。 - 薩提爾

你是否想要拉近和孩子/家人的關係卻因為溝通過程碰壁而感到挫折..
明明知道要好好表達或是專心聽對方說話才能拉近距離，
但因為一時著急、情緒影響或言不由衷而讓對話卡住和停滯..

讓我們透過薩提爾模式來核對相互的觀點，讓彼此能好好說話，
改變平時的對話慣性，調整應對的姿態，讓溝通更有效，
在對話中帶著關心與尊重，開啟不一樣的溝通狀態，
讓愛在溝通中流動，拉近彼此的距離。

● 透過本講座，你將可以：

- ✓ 認識薩提爾親子對話
- ✓ 培養良好的溝通應對姿態
- ✓ 學習以薩提爾模式(成長模式)展開對話

● 關於講師：

健康心理中心

MENTAL HEALTH AND COUNSELING CENTER
NATIONAL YANG MING CHIAO TUNG UNIVERSITY

[最新消息](#) [單位簡介](#) [人員執掌](#) [聯絡我們](#) [諮商與諮詢服務](#) [緊急求助資源](#) [心理推廣活動](#) [導師專區](#) [同儕輔導](#)

[國立陽明交通大學](#) [網站導覽](#) [ENGLISH](#)

[Home](#) » [最新消息](#) » [活動公告](#) » [110\(上\)活動](#) » [10/1-12/10【迷路的小麋鹿-探險尋寶之旅】](#)

10/1-12/10【迷路的小麋鹿-探險尋寶之旅】

📅 2021 年 10 月 16 日 👤 0615316



諮商諮詢Q&A



緊急求助資源專區



線上視訊心理諮詢



認識你的系諮商老師



本學期活動手冊搶先看!



活動線上報名系統



交大校區志工報名表



交大校區fb



▶▶▶ 遊戲傳送門 ▶▶▶

<請使用手機並直放遊玩，適用chrome、safari瀏覽器>

天吶！天吶！小麋鹿迷路了！小麋鹿迷路了！

噢不，不是他迷路了，而是他的心迷路了！！

因為疫情的關係，他再也不能自由自在地在森林中探索了，說好的未來也一夕變了樣，原本單純而美好的生活變得動盪不安，生活中的各種未知與限制也讓他煩悶、焦慮不已。

他發現自己面對了一些前所未有的挑戰，就彷彿迷失在迷霧森林中一樣徬徨🙊🙊🙊

但神奇的是，在他學著安定在每一個當下，迎接每個自我照顧或關係調適的挑戰時，

他發現，不知不覺中他竟然找到了許多珍貴寶藏！！

想和小麋鹿一同經歷充滿療癒魔法的旅程嗎？

各式各樣的舒心療癒小寶藏，準備好一起蒐集了嗎？

10/1起邀您一起展開「小麋鹿的探險尋寶之旅」



陽明校區fb



山腰電影院fb



諸心好友



活動時間：(最新詳情請留意健康心理中心粉絲專頁)

FB留言按讚抽好禮期間：110/09/06~110/11/06

這學期，讓很懂得享受丹麥幸福哲學(HYGGE，音同呼嘎)的小麋鹿來陪伴我們一起踏上探險尋寶之旅
探索疫情期間的「自我照顧」與「關係調適」等面向，讓每個日常都充滿療癒的魔法♥
只要完成依照貼文內所寫的步驟就能獲得抽好禮的機會!!

活動方式請見本中心FB粉絲頁的「迷路的小麋鹿~探險尋寶之旅」貼文，或點這裡 <https://reurl.cc/I>

* 抽獎好禮：1.無印良品行動香氛機(含10ml精油)、2.麋鹿小夜燈、3.無印良品桌上型風扇、4.麋鹿
5.萊爾富100元禮卷、6.哈根達斯外帶迷你杯兌換卷

線上尋寶拿好康期間：110/10/01~110/12/10

即使外界充滿了未知與變化，小麋鹿仍勇敢展開了他的探險尋寶之旅。

迷霧森林中共有8個寶藏，創建帳號取得小麋鹿通行證後，「按照順序」於活動期間內找到8樣寶藏即可
憑尋寶完成畫面截圖還可到中心櫃台(新竹光復校區學生活動中心3F)領取限量兌換禮！數量有限，換

* 限量兌換獎：茶壺飲品兌換券 100份(領完為止)

* 抽獎好禮：1.陶板屋雙人餐券、2.饗食天堂雙人餐券、3.威秀雙人電影票、4.融燭燈、5.原木麋鹿
市多床上桌

※主辦單位保有隨時修改及終止本活動之權利，若後續有任何變更內容或注意事項將公布於粉專。

110(上)活動、活動公告

← Previous

12/07(二)講座：最佳疫苗 - 疫情相關電影賞析

全校師生健康心理、防疫安

國立陽明交通大學健康心理中心

陽明校區
112台北市北投區立農街二段155號 活動中心六樓
*電話 (02)2826-7000#62280
*傳真 (02)28200104/28273221
*信箱 mhcc.ym@nycu.edu.tw

交大校區
300 新竹市大學路1001號學生活動中心2樓、3樓
*專線(03)571-2121#51303
*傳真 (03)572-0886
*信箱 coun05@nycu.edu.tw

[個人資料保護暨資訊安全](#)
[網頁資料開放宣告](#)



陽明校園生活



山腰電影院



陽明心校友



時間：110/10/13(三) 15:30-17:20

地點：線上直播 (預計於活動報名截止隔天寄送行前通知，內含含直播網址與相關注意事項等，請主辦單位寄出電子郵件內所提供的直播網址)

講師：吳家驊 臨床心理師

參加對象：校內學生、教職員與校外人士，名額100位。

報名方式：[請點此線上報名](#)

報名期限：報名至10/8截止。

※本講座為公務人員進修、藝文進修、師資進修認證時數2小時。

1. 進修時數：深耕時數或藝文時數認證者，請於10/14-10/21期間至健康心理中心(交大校園)索取或

2. 若無法在上述期間完成索取或認證，本中心會提供認證名單給負責單位，可以下面方式完成認證

(1) 深耕時數：請洽詢生輔組

(2) 藝文時數：請憑演講視聽範圍(講師演講畫面+參加者)，請洽該藝文中心

(3) 研習條：可來信告知服務單位與姓名，將使用公文封繕送

※講座辦理方式將視疫情變化隨時調整，請留意官網與粉專訊息。

※因人數限制，請務必事先個別報名，不開放當天以班級為單位團體。

►110(上)活動、活動公告

← Previous

9/29(三)講座：讓愛同行，讓提問的種子對話

10/16(六)工作坊：心靈結界－心理界線

國立陽明交通大學健康心理中心

陽明校園

112 台北市北投區立農街二段155號 活動中心六樓

*電話 (02)2826-7000#52280

*傳真 (02)28200104/28273221

*信箱 mhcc_ym@nycu.edu.tw

交大校園

300 新竹市大學路1001號學生活動中心2樓、3樓

*專線(03)571-2121#51303

*傳真 (03)572-0886

*信箱 coun05@nycu.edu.tw

[個人資料保護政策及安全](#)

[網頁資料開放政策](#)

健康心理中心

MENTAL HEALTH AND COUNSELING CENTER
NATIONAL YANG MING CHIAO TUNG UNIVERSITY

Search...

[最新消息](#)
[單位簡介](#)
[人員執業](#)
[聯絡我們](#)
[諮商與諮詢服務](#)
[緊急求助資源](#)
[心理推廣活動](#)
[導遊專區](#)
[同儕輔導](#)
[國立陽明交通大學](#)
[網站導覽](#)
[ENGLISH](#)
[Home](#) » [最新消息](#) » [活動公告](#) » [110/10活動](#) » [10/16\(六\)工作坊：心靈結界 - 心理界線療癒工作坊](#)


國語諮詢Q&A



緊急求助資源專區



線上視訊心理諮詢



認識你的系諮商老師



本學期活動手冊搶先覽



活動線上報名系統



交大校園志工報名徵



交大校園志

10/16(六)工作坊：心靈結界 - 心理界線療癒工作坊

2021年10月16日 06:15-3:16

陽明交大健康心理中心

♥心靈結界♥
心理界線療癒工作坊

110/10/16(六)
13:30-17:30
光復校區學生活動中心2F團體諮商室

愛心理蕭婷文老師主講
限本校學生16位
報名請掃QR code→
<可認證師資及藝文匯照>



心靈結界 - 心理界線療癒工作坊

總是在意他人評價，很少向人say no，最後卻發現自己承擔太多？

總是避免衝突，卻一再讓步，甚至覺得自己的權益都被剝削了？

當自己被筋疲力盡、委屈、忿忿不平的感受擊倒時，

你需要打造一個舒適的心靈結界，為自己守護能量！

讓愛心理知名講師蕭婷文老師，帶你透過深入的探索與具體的步驟，

跳脫人際紛擾，找回寧靜而茁壯的自我，也營造最舒適的人際互動。

這場活動適合誰？

- ✓老是認為自己要對身旁的人交代，或為他們的事情負責
- ✓經常覺得疲憊不斷奔波，事情永遠忙不完
- ✓好好先生好好小姐，卻常遇到將你的付出視為理所當然的人
- ✓感到自己說話好像沒有分量，不敢提出要求也不敢拒絕他人

學習重點

- ✓認識自己的人際界限

健康心理中心

MENTAL HEALTH AND COUNSELING CENTER
NATIONAL YANG MING CHIAO TUNG UNIVERSITY

Search...

[最新消息](#)
[單位簡介](#)
[人員執業](#)
[聯絡我們](#)
[諮商與諮詢服務](#)
[緊急求助資源](#)
[心理推廣活動](#)
[導師專區](#)
[同儕輔導](#)
[國立陽明交通大學](#)
[網站導覽](#)
[ENGLISH](#)
[Home](#)
[最新消息](#)
[活動公告](#)
[110\(上\)活動](#)
[11/8\(一\)講座：成為防疫時光理想情人 - 親密關係溝通講座](#)


國際諮詢Q&A



緊急求助資源專區



線上視訊心理諮詢



認識你的系諮商老師

本學期活動手冊搶先
看

活動線上報名系統



交大校園志工報名表



交大校園fb

11/8(一)講座：成為防疫時光理想情人 - 親密關係溝通

2021年10月16日 0615316

健康心理中心110(上)輔導活動講座

成為防疫時光理想情人

— 親密關係溝通講座 —

講師：林昱芳心理師

♡ 時間：11/8(一) 13:20-15:10

♡ 地點：光復校區 實資1F第四會議室

♡ 對象：本校教職員工生及校外人士/99位

報名請掃QR code，歡迎踴躍報名！
上公佈頁選擇冊數以及學文，研習證照照理！

成為防疫時光理想情人 - 親密關係溝通講座

親密關係有難有甜，風雨無法阻撓若遇，

但可以有智慧地在愛情存款中大獲全勝，

親密關係溝通是彼此需要學習與練習，

防疫期間一起學習親密關係中的溝通與共同需求，

成為防疫時光理想情人！

透過本講座，你將可以：

- ♡ 更懂得在關係中說出自己的需求
- ♡ 也能學會如何傾聽伴侶的期待
- ♡ 在生活中實踐如何協調親密關係的平衡

帶領講師：

健康心理中心

MENTAL HEALTH AND COUNSELING CENTER
NATIONAL YANG MING CHIAO TUNG UNIVERSITY

Search...

最新消息 單位簡介 人員執掌 聯絡我們 諮商與諮詢服務 緊急求助資源 心理推廣活動 導師專區 同儕輔導

國立陽明交通大學 網站導覽 ENGLISH

[Home](#) » [最新消息](#) » [活動公告](#) » [110\(上\)活動](#) » [11/26\(五\)工作坊：瑜你一起 - 疫後自我照顧與療癒瑜珈工作坊](#)



諮商諮詢Q&A



緊急求助資源專區



線上視訊心理諮詢



認識你的系諮商老師

本學期活動手冊搶先
索

活動線上報名系統



交大校區志工報名表



交大校區

11/26(五)工作坊：瑜你一起 - 疫後自我照顧與療癒瑜珈工作坊

2021 年 10 月 16 日 0615316

健康心理中心110上教職員工作坊

瑜你一起

—疫後自我照顧與療癒瑜珈工作坊—

講師：林培欣 諮商心理師

時間：11/26(五) 13:20-15:10
地點：光復校區 學生活動中心2F團體諮商室
對象：本校教職員/16位

報名請掃QR code，並依報名結果繳交保證金200元，
具公務員證件者，歡迎踴躍報名！

瑜你一起 - 疫後自我照顧與療癒瑜珈工作坊

- 「你有多久沒有好好照顧自我呢？」
- 「你有多久沒有好好傾聽身體的聲音呢？」
- 「你有多久沒有好好呵護與放鬆忙碌的自己呢？」

在這一天，讓我們一起靜下心來接觸身體與心靈，

用溫柔的瑜珈給予疲憊了好久的身心滿滿的愛與療癒吧！

參加本工作坊，你將獲得：

- ◊ 更懂得怎麼與自己的身體相處
- ◊ 好好的呵護與放鬆身心靈狀態
- ◊ 在高壓生活時能學習如何自我覺察與自我照顧

帶領講師：

健康心理中心

MENTAL HEALTH AND COUNSELING CENTER
NATIONAL YANG MING CHIAO TUNG UNIVERSITY

Search...

最新消息 單位簡介 人員執業 聯絡我們 諮商與諮詢服務 緊急求助資源 心理推廣活動 導師專區 同儕輔導

國立陽明交通大學 網站導覽 ENGLISH

Home » 最新消息 » 活動公告 » 110(上)活動 » 11/30(二)講座：整理環境 - 打造自己的放鬆小天地！



諮商諮詢Q&A



緊急求助資源專區



線上視訊心理諮詢



認識你的系諮商老師



本學期活動手冊搶先
看



活動線上報名系統



交大校園志回報名卷



交大校園版

11/30(二)講座：整理環境 - 打造自己的放鬆小天地！

2021年10月16日 0615316



整理環境 學習打造自己的放鬆小天地！

110/11/30(二) 13:20- 15:10

光復校區 電資大樓1F第四會議室

何安蒔 整理師

想擁有好好放鬆與專注的空間？

掃描報名！



110上陽明交大健康心理中心全校講座

* 共公務員進修、藝文進修、師資進修認證可數

整理環境 - 打造自己的放鬆小天地！

疫情的來臨讓我們待在家時間變長...

而你是否也曾因為雜亂的桌面無法專心辦公？

或是因為混亂的房間無法好好放鬆、休息呢？

又或者你想知道讓居家環境更加整潔、清爽的方法？

邀請你，

一起來了解整理收納的技巧、學習打造居家辦公與放鬆空間的方法！

讓往後在家的日子都能擁有好好專注、好好休息的好空間！)

透過本講座，你可以：

- 知道規劃與美化空間的方法
- 了解更有效率整理與收納的技巧
- 嘗試在家打造專屬自己的放鬆小天地

講座講師

健康心理中心

MENTAL HEALTH AND COUNSELING CENTER
NATIONAL YANG MING CHIAO TUNG UNIVERSITY

Search...

[最新消息](#)
[單位簡介](#)
[人員執業](#)
[聯絡我們](#)
[諮商與諮詢服務](#)
[緊急求助資源](#)
[心理推廣活動](#)
[導師專區](#)
[同儕輔導](#)
[國立陽明交通大學](#)
[網站導覽](#)
[ENGLISH](#)
[Home](#)
[最新消息](#)
[活動公告](#)
[110/上活動](#)
[12/04\(六\)工作坊：自癒魔法 - 舒眠減壓催眠沙龍](#)


國英諮詢Q&A



緊急求助資源專區



線上視訊心理諮詢



認識你的系諮商老師

本學期活動手冊搶先
看

活動線上報名系統



交大校園志工報名表



交大校園

12/04(六)工作坊：自癒魔法 - 舒眠減壓催眠沙龍

2021 年 10 月 16 日 0615316



陽明交大健康心理中心
舒眠減壓催眠沙龍

110/12/04(六)
13:30-17:30
光復校區學生活動
中心2F團體諮商室



報名請掃QR code或依報名結果函交保證金
限本校學生，可退還保證金及論文滿4小時

「晚安，祝你睡得更香又甜。」

早晨也能在滿滿的能量中甦醒。

我們總是期待在晚可以睡得更香又甜。

早晨也能在滿滿的能量中甦醒。

但你知道嗎？潛意識中累積的雜念與壓力都會干擾睡眠品質。

在充滿紛亂思緒的世界裡，你需要學習最實用的自我催眠技巧。

期末考前夕，邀您一同啟動潛意識的能量。

由內而外享受最減壓舒眠的自癒魔法。

達到「舒眠」與「放鬆減壓」的雙重效果！

讓睡眠不再是你的困擾，而是釋放潛意識壓力、補給明日能量的美好時光！

這場活動適合誰

V你經常起來看手機以入睡

V思緒混亂，即使睡覺時腦袋仍動個不停

健康心理中心

MENTAL HEALTH AND COUNSELING CENTER
NATIONAL YANG MING CHIAO TUNG UNIVERSITY

Search...

[最新消息](#)
[單位簡介](#)
[人員執掌](#)
[聯絡我們](#)
[諮商與諮詢服務](#)
[緊急求助資源](#)
[心理推廣活動](#)
[導師專區](#)
[同儕輔導](#)
[國立陽明交通大學](#)
[網站導覽](#)
[ENGLISH](#)
[Home](#)
[最新消息](#)
[活動公告](#)
[110\(上\)活動](#)
[12/07\(二\)講座：最佳疫苗 - 疫情相關電影賞析](#)


諮商諮詢Q&A



緊急求助資源專區



線上視訊心理諮詢



認識你的系諮商老師

本學期活動手冊搶先
索

活動線上報名系統



交大校區志工報名表



交大板區

12/07(二)講座：最佳疫苗 - 疫情相關電影賞析

2021年10月16日 0615316



最佳疫苗 - 疫情相關電影賞析

「說好的黨派」

「說好的旅行」

「說好的一起逛展覽」

沒說好的吵架、沒說好的傷害、沒說好的...

讓人不禁反思為什麼總是無法按照規畫走，你決定的嗎？

你做出的所有行動，都可以按照規劃嗎？

在COVID19蔓延的這段時間與疫後，更深刻感受生活中有許多我們要面對的「必然的限制」，讓我們
及。人生如戲，電影是採用動態影像描述生命歷程的故事，是全球化休閒娛樂之一。在這COVID-19流行
災難電影裡與現實生活的串接有深刻的感受，由奧斯卡生命教育講團隊研究疫情相關電影，從中抽
這麼多電影告訴你「愛」在疫情蔓延時，讓我們一起來研發疫情的最佳疫苗！

參加本講座，你將獲得：

▼「疫情是最佳的考驗」—原來在疫情當中我才深刻認識一個人

▼疫後的生命教育告訴你人要如何面對這場發性的預兆