

班級輔導宅配活動



諮輔中心根據班級需求辦理班級輔導，讓同學能以輕鬆有趣的方式接觸心理概念。以下為常見之申請類別供參考，如有其他感興趣的主題或任何疑問歡迎來電討論。

情緒壓力與調適

認識憂鬱焦慮情緒

情緒覺察與表達

壓力管理與調適



親密關係與性別

恐怖情人與數位性暴力

維持情感的經營方法

分手療傷與復原之路

認識多元性別



人際關係與溝通

探索溝通模式

人際經營方法與技巧

情緒勒索與設立界線

學習面對孤單與獨處

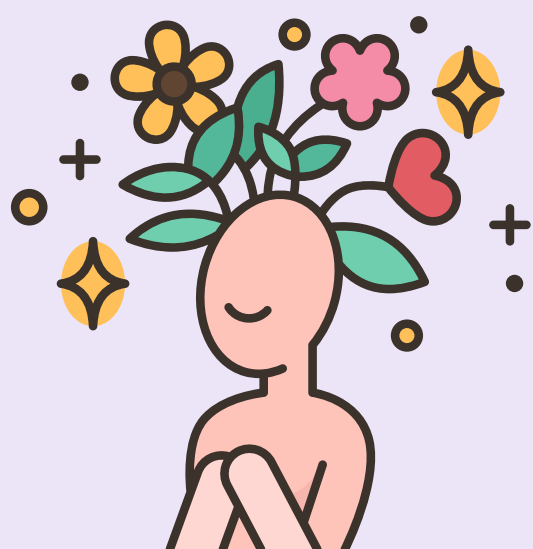


生涯與自我探索

探索自我與生涯規劃

牌卡／桌遊／藝術媒材體驗

生涯／人格／人際心理測驗



報名連結