

Colloquium

與壓力和解：壓力調適講座

主講人：徐蕾 心理師
芯耕圓心理諮商所

時 間：105 年 10 月 5 日(三) 14：30

地 點：應用數學系多媒體教室（理 408 室）

摘 要：

每當壓力靠近自己時總是渾身不對勁，

心理只想逃跑或抵抗嗎？

你知道大腦搖擺運動是心理解壓的小秘訣嗎？

歡迎參加講座，

一起學習與壓力和解的方法！

～本次演講亦歡迎大學部同學參加～