研究生甘苦談~你的舒壓小站

哎呀心情煩煩煩

挖勒頭腦脹脹脹

有苦無處說嗎?

撥個下午茶的時間

到諮商中心互助取暖吧！

開放報名	日期時間	五四三主題	大綱
	3/27(五) 1400-1600	學業壓力	1.看不完的文獻，寫不完的研究報告 2.不知怎麼開始、好像結束不了的論文 3.指導教授說的都是火星文
開放中	4/17(五) 1400-1600	人際壓力	1.想要但難以經營的同儕關係 2.所認為最好的教授，不見得是最適合的老闆
	5/1(五) 1400-1600	家庭壓力	1.家家有本難念的經 2.家人老問啥時畢業，好像論文很好寫
	5/15(五) 1400-1600	感情壓力	1.相愛容易相處難 2.失落的愛
	5/29(五) 1400-1600	情緒壓力	1.熊貓眼退散~調整顛三倒四的作息 2.情緒及壓力管理

報名方式：至諮商中心網頁報名(活動前兩週公告並開放報名該場次)

每場名額：12人，額滿為止

進行方式：暖身活動、放鬆閒聊、主題討論、分享回饋

活動帶領：鄭琇方心理師，電話 03-863-2275