舒壓好簡單，心靈 spa 互作坊

諮商與臨床心理學系與諮商中心合作—**舒壓好簡單，心靈 spa 互作坊！**

我們有「按摩椅」和「意念腦波耳機」。

意念腦波耳機為神經科學應用儀器，我們會結合電腦遊戲，讓大家從遊戲中開始認識自己大腦。

體驗者可以在舒壓體驗的過程中，學習如何在生活中減輕壓力源帶來的負面影響，促進本校師生身心健康以及增進大腦健康之概念。

每次舒壓體驗時間為 30 分鐘/人！