



壓力支持團體

別讓鴨梨攻擊你的村莊－壓力防衛隊



生活壓力總是如影隨形
長期使身體疲累、焦慮等
透過身體五感探索、正念減壓
感受內在與釋放壓力

歡迎加入壓力防衛隊
擁抱屬於你的療癒時刻~



招募對象： 約6-8位東華大學學生
一年內有過壓力經驗
有意願進一步探索壓力議題
與學習正念減壓者

團體時間： 10/9-11/27 (11/6、11/13 暫停二次)
每週三 18:30 ~ 20:30

團體地點： 學生活動中心二樓 團諮室

團體帶領者： 葉妤恩 實習心理師
指導老師： 陳淑惠 諮商心理師



報名期間：9/12~9/30(一)



請掃描QRcode
填寫報名資料

報名完成後，將與您聯繫
團體前會談時間

任何報名問題請洽：

葉妤恩 (03) 8906261
temp1076@gms.ndhu.edu.tw

額滿將提早結束招募，
有意者請把握時間呦！

