

講者

黃種斌 諮商心理師

法律學院心輔室 學輔專員

減壓的線上靜心練習



☑ 07/08 (四)
處在當下的練習

☑ 07/15 (四)
提升專注力練習

☑ 07/22 (四)
與念頭脫勾練習

國家考試、疫情的壓力，
是否有時候讓你感覺喘不過氣？
越想努力反而越煩躁？

正念 (mindfulness) 練習是近年來廣泛被各界用來協助促進身心健康、穩定情緒的方式，透過呼吸跟注意力的練習，讓自己在壓力下更能穩住自己。

從7 / 8起每週四的下午13:30-14:10，我們一起利用短短的40分鐘來練習。每次活動，都會簡單介紹一個與減壓有關的心理知識，以及實際的操作。

有任何問題請洽 宋同學 r09a41031@ntu.edu.tw

報名時間：每周活動開始前的週二
(07/06、07/13、07/20) 下午
17:00截止

進行方式：以google meet進行線上講座 (因需要實際操作，建議參加活動時在一個能安靜不被打擾的環境~)

