

擁抱焦慮的自己，找回掌控感

一起重新認識壓力，學習共處

壓力不再 紓壓成長團體

Stress-Relieving Growth Group

山大團體



時間
TIME

10月05日—11月30日每週二18:30–20:30
(期中考週暫停一次)，共8次
Every Tuesday 18:30-20:30, Oct. 5 to Nov. 30

地點
LOCATION

F205 諮輔組團諮室
Group Counseling Room

帶領者
LEADER

姜佳頤 實習心理師
Jia-Yi Jiang (Counseling Psychologist Intern)

招募對象
PARTICIPANT

對紓壓或壓力調適有興趣的學生8-10名
8-10 Students Interested In Relieving Stress

報名方式
ENROLLMENT

掃描QR CODE線上報名
Scan The QR Code To Enroll

提供晚餐，全程參與者可獲得電影票，名額有限，盡速報名