

教職員工心理衛生講座

講者：鍾燕宜教授

(中臺科技大學 文教事業經營研究所)

日期：112/5/4(四)

時間：14:00~16:00

地點：人文大樓 H103

議題：屬於自己的舒壓角落



13:30~14:00 報(簽)到

14:00~16:00 1.認識壓力(挑戰型與阻礙型)
2.測試大腦壓力/憂鬱程度
3.選擇自己適合的舒壓型式

16:00~ Q & A