



## 國立臺灣師範大學

### 心田社區諮商中心 第三期 樂活成長課程

在這個冷冷的冬天，心田社諮中心隆重推出-暖心療癒樂活成長課程！從今年12月到明年1月，五場精彩活動等你來報名！

「書紓壓·聊療心讀書會」透過認識自己的身體姿勢來療癒及改變，學習展現自己的最佳狀態，利用零極限的練習，幫助你在職場上無往不利，突破職場困境。「心田處方箋-工作坊」兩場關於自我照顧及認識的工作坊，透過認識自己的情緒及在關係中也能好好照顧自己，成為你喜歡的自己。「心光閃閃電影院」透過電影的敘說陪伴大家一起面對生命的遺憾，讓消失的眼淚成為溫暖的養分，暖心推薦這些課程，期待您和我們一起成為追求身心靈健康的生命探險家~

#### ◆ 課程內容：

主題		題目	講師	時間
☐☐ 書紓壓· 聊療心	身體 療癒	《姿勢決定你是誰》讀書會 讓哈佛心理學家教你用身體語言 把自卑變自信	陳怡婷 心理師	12月份11、18、25 週二晚上6:00~8:00
	職場 給力	職場困境萬零丹-《新·零極限》 讀書會	吳鈺勛 社工師	1月份8、15、22、29 每週二晚6:00~8:00
✉️心田 處方箋	自我 成長	原來就是你-從原型認識情緒陰影 工作坊	孫葵雲 心理師	1月5日(六) 9:00~16:00
	家庭 婚姻	在婚姻中也能好好愛自己-自我照 顧牌卡工作坊	吳鈺勛 社工師	1月12日(六) 9:00~16:00
🌀心光閃 閃電影院	生命 價值	學習跟遺憾告別《如果這世界貓 消失了》電影賞析	陳柏誠 心理師	1月20日(日) 9:30~12:30

- ◆ 地點:國立臺灣師範大學 心田社區諮商中心 1樓團輔室(台北市大安區青田街5巷16號)
  - ◆ 報名對象及費用:社會大眾，讀書會與電影賞析每場300元(恕無折扣)；工作坊每場2,000元(備註：舊生優惠九折1,800元、學生或三人以上團報八五折1,700元、臺師大學生每人300元，名額有限，額滿為止。)
  - ◆ 報名網址: <https://ppt.cc/fQjllX> (可掃描右方QR CODE)
- \*如遇氣候或其他因素，主辦單位保留活動異動權\*
- ntnucommunity@gmail.com.tw/02-77345375/02-23914212

