

當生活充滿緊繃，感覺隨時被各種壓力追趕，我們好像忘記該怎麼照顧自己，也沒有辦法好好關心身邊的人。如果您喜歡學習照顧自己與陪伴他人，想知道面對挑戰的時候如何幫自己一把，當同學有困擾的時候如何拉別人一把，我們歡迎您報名NTU PEER。

建立超連結

重新進行自我內在連結 尋找自己與他人的新連結
NTU PEER'S 跟你一起尋找新的可能！

5.8(二) 18:20-21:10

6.8(五) 18:20-21:10

集思台大會議中心 柏拉圖廳

(兩梯次課程內容相同)

課程內容

自我情緒覺察、壓力調適技巧、傾聽及陪伴技巧、以及自殺防治守門人訓練。

進行方式

團體活動、講座及演練；活動將發送專屬於台大人的限量設計款NTU PEER抗UV速乾排汗衫。

報名資格

未參加過NTU PEER活動的校內學生皆可報名，經由導師推薦者，優先錄取。審核通過將寄發錄取通知。

報名訊息

請密切留意心輔中心網站。