



# 班級輔導宅配活動

諮輔中心根據班級需求辦理班級輔導，讓同學能以輕鬆有趣的方式接觸心理概念  
以下為常見之申請類別供參考，若有其他感興趣的主題或任何疑問歡迎來電討論

## 1

### 情緒與壓力調適

- 認識憂鬱焦慮情緒
- 情緒覺察與表達
- 壓力管理與調適



## 2

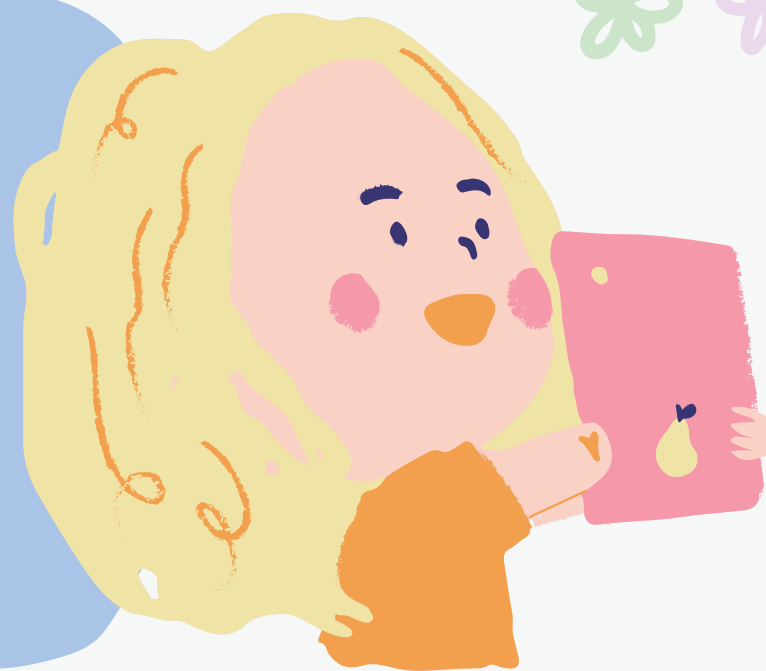
### 親密關係與性別

- 恐怖情人與數位性別暴力
- 維持情感的經營方法
- 分手療傷與復原之路
- 認識多元性別

## 3

### 人際關係與溝通

- 探索溝通模式
- 人際經營方法與技巧
- 情緒勒索與設立界線
- 學習面對孤單與獨處



## 4

### 生涯與自我探索

- 探索自我與生涯規劃
- 牌卡/桌遊/藝術媒材體驗
- 生涯/人格/人際類心理測驗



申請表單

