

織心・知心

捕夢網手作坊



捕夢網的傳說，是為了過濾噩夢，留住好夢。
這一次，我們將編織視為「梳理心緒」的隱喻。
透過手作的專注，練習正念覺察，
辨識情緒、接納自我，重建內心的平靜秩序。

【活動時間】115年12月2日(三) 18-20點

【活動地點】校本部(水湳) 卓越大樓 608教室

【參加對象】中國醫藥大學教職員及學生，1場共計20人

【報名方式】校園入口網站報名

※本活動提供餐券