115-1 健康中心性別平等教育活動

織心・知心

捕夢網手作坊



捕夢網的傳說，是爲了過濾噩夢，留住好夢。
這一次，我們將編織視爲「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】中國醫藥大學學生20人
【報名方式】請掃右側QRcode
※本活動提供餐券

🔥限量名額釋出，11/27(五)17:00報名截止🔥