

# 紓壓大進擊

輔仁大學醫學院  
心理健康促進計畫



30

## 紓壓大進擊

想了解有哪些不同的調適方式嗎？  
想知道如何增進自己的心理健康嗎？

歡迎來參與

「紓壓大進擊」

心理衛生擺攤活動喔！

時間

12/11週五 11:00-15:00

地點

國璽樓一樓大廳

攤位內容

醫學院教師專業攤位：

臨心系「我們與心理健康之間的距離」  
職治系「傷心的人別聽慢歌嗎？」  
護理系「耳穴紓壓&精油香氛」；

公衛系心理衛生課程學生服務學習攤位：

「Time to take a break! -職場降壓妙方」、  
「你的聲音多久沒被聽見了?」、「不要再誤會我了！」  
「心靈捕手-心理衛生急救推廣」、「COVID-19心靈防疫」  
「男兒有淚不輕彈?」、「Life starts at sixty.」

心理衛生單位支援攤位：

「真人圖書館-精神疾病去污名宣導」、  
「輔仁有愛，校園無礙-特殊教育體驗活動」  
「幸福OK繃~心理健康小處方」  
「酒精不耐症衛教宣導」。

集點有禮!!

集滿三點兌換「人氣巧克力」

集滿五點兌換「咖啡卷」

指導單位：教育部 主辦單位：輔大醫學院

協辦單位：

輔大醫學院公共衛生學系、職能治療學系、  
臨床心理學系、護理學系

輔大資源教室、學生輔導中心

新北市康復之友協會新莊工作坊、酒精不耐症衛教協會

寓教於樂,一定要來喔~

※ 本活動不認列深耕時數