

## 諮商中心團輔活動

category: mustread

tags: 大學生

topic: 新生輔導

中大諮商中心團體輔導活動

### 【從航廈整裝出發：主題工作坊篇Workshop】

透過各式各樣的媒材與活動，來針對特定的主題進行創作和體驗，讓自己有不一樣的收穫和體會！

這樣的活動適合：

1. 對心理相關主題有一些好奇的你。
2. 想透過多元的活動來讓生活或生命更豐富的你。
3. 純粹有時間來看看、順便賺點時數的你。

### 【預報屬於你的新氣象：心理測驗篇】

透過不同類型心理測驗工具的施行，以及測驗後的結果解釋，讓你有機會更了解自己多一些！

這樣的活動適合：

1. 對自我探索和認識有興趣的你。
2. 想擴展和看見不同面向自己的你。
3. 平常著迷心理測驗，只是想來試試看的你。

### 【天情觀測站：電影欣賞篇】

這裡就是一起吃吃點心、聊聊電影、或分享對故事體悟的放鬆時刻。我們會一起看一部好片，後面花一點時間針對內容或任何想聊的部分抬槓一波，就這麼簡單。

「人生雖短，無悔共你把影觀。」-改編自電影《天若有情》，1990。

這樣的活動適合：

1. 是個電影咖，想要好好說說觀影體驗和心得的你。
2. 關於人們的各種故事和經驗會被強烈吸引、想好好一探究竟的你。
3. 只是實驗室的作業或考試剛結束、無聊沒事做，想來放鬆食東西、蹭時數的你。

### 【找到安心的平流層：小團體篇】

我們會一起建立起互相信任和支持的空間，定期聚在一塊，自在且安心的討論、分享特定主題或內容，並在彼此的互動與回饋裡發掘對自己的認識。

這樣的活動適合：

1. 對心理相關的主題有興趣，也願意與大家分享想法和回饋的你。
2. 喜歡自我探索，並能開放的聆聽各種聲音與觀點的你。
3. 只是想要認識更多人、拓展日常人際關係的你。

