



# 正念減壓

# 及生活應用

每天忙碌於學業與生活的您~  
今天好嗎?

當繁重的課業壓力與疲憊感來襲時~  
你如何面對呢?



正念減壓是美國 **Jon Kabat-Zinn Ph.D (卡巴金博士)**  
所創立的減壓方法

期望藉此正念講座，讓我們藉由覺察、  
學會與壓力共處，增強韌性

**講師:胡美連老師**

**2021.05.11 (二)**

**17:00**報到用餐  
**17:30-19:30** 講座

**地點: C301**

**贈迪士尼系列資料夾**

