正念講座-認識正念減壓及生活應用

講座講師：胡美連老師

活動時間：110年05月11日(二) 17:30-19:30

活動地點：林口校區 C301教室

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 議程 | 主持人/主講人 |
| 17:10-17:25 | 報到/用膳 | - |
| 17:25-17:30 | 開幕致詞 | 王瑜欣 組長 |
| 17:30-18:20 | 認識正念減壓 | 胡美連 老師 |
| 18:20-18:30 | 休息一下 | - |
| 18：30-19:20 | 正念減壓-生活應用 | 胡美連 老師 |
| 19:20-19:30 | 綜合座談 | 講者及各位學生 |
| 19:30- | 賦歸 | |