



心理系 生涯定錨探索

9/ 2 認識你我他、我的生涯我做主、
修課與畢業門檻介紹

9/ 3 校園生活攻略、師生相見歡、
學長姐經驗分享、壓力因應





114學年度 中山醫學大學心理學系 學涯定錨探索

日期：114.09.02~03

時間：08:30- 17:00

地點：正心樓0221教室

113.09.02(二)

08:30- 09:20	英文能力前測
09:30- 10:10	學涯定錨探索前測 學校介紹、心理系介紹
10:20- 12:00	認識你我他
12:00- 13:30	午休時間
13:30- 15:10	我的生涯我做主
15:20- 17:00	修課學分與畢業門檻介紹

113.09.03(三)

08:30- 09:20	校園生活攻略與環境介紹
09:30- 10:10	學長姐經驗分享
10:20- 12:00	師生相見歡&系學會介紹
12:00- 13:30	午休時間
13:30- 15:10	新環境搞得我好焦慮- 壓力 覺察與因應
15:20- 17:00	新環境搞得我好焦慮- 自 我照顧的練習
17:00-	學涯定錨探索後測與交流