



心理系 生涯定錨探索

9/3 認識你我他、生涯輔導、修課
與畢業門檻介紹

9/4 校園生活攻略、師生相見歡、
學長姐經驗分享、壓力因應





113學年度 中山醫學大學心理學系 學涯定錨探索

日期：113.09.03~04

時間：08:30- 17:00

地點：正心樓0221教室

113.09.03(二)

08:30- 09:20	英文能力前測
09:30- 10:00	學涯定錨探索前測 學校介紹、心理系介紹
10:10- 12:00	認識你我他 午休時間
13:30- 16:30	Dream Big: 我的人生我作主
16:40- 17:00	修課學分與畢業門檻介紹

113.09.04(三)

08:30- 09:20	校園生活攻略與環境介紹
09:30- 10:50	師生相見歡&系學會介紹
11:00- 12:00	學長姐經驗分享 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	自我照顧的練習
17:00-	學涯定錨探索後測與交流