

## 諮輔組QR code上線 帶你做心理健康操

學聲大代誌

【記者李亞庭淡水校園報導】本校諮商輔導組「心理健康操」QR 碼首度上線，自2005年起推動「心理諮詢信箱」服務，提供同學抒發心情的管道，無論是新生剛上大學的適應問題，或是情緒壓力的宣洩、釋放，都可藉此尋找解決方法。諮輔組專任輔導員方將任表示，心理健康操推出至今，每週可收到約20封信件，「為配合現在學生使用智慧型手機的頻率增加，特別設計QR code，讓同學能更便利使用」，期望同學能藉由適當的抒發壓力，擁有身心健康的生活。

自本月起，諮輔組將推出一系列主題講座和工作坊課程，如「燦爛人生」講座，幫助同學做未來規劃與提升生涯競爭力，「現實人生online—淺談網路沉迷」邀請諮商心理師陳怡潔為同學剖析網路與現實間的差異，並舉辦「身心放鬆—紓壓瑜珈」團體活動，協助同學增進身心靈健康，歡迎同學多加利用！