



心聚點服務包含下列兩項服務體驗：

紓壓活動

在熟悉的空間放鬆，
體驗基本的自我照顧活動。



師資介紹及人事室申請



專業諮詢

在具保密性的空間，
讓想體驗心理諮商的教師們能探索自我及紓解壓力，
增進心理健康與自我效能。



教師申請專業諮詢



心聚點紓壓講座服務申請流程

各校人事室

人事室確認活動辦理時間與場地

- 時間：
1或3小時紓壓活動+至多2小時專業諮詢
(可包含午休時間)
- 場地：
1間符合紓壓活動人數的空間
1-2間獨立空間

人事室自行聯繫講師並填寫表單申請
(至少於辦理日前三週完成申請)

中心工作日三天內受理審核
(E-mail通知審核結果)

校內公告活動資訊

教師自行申請專業諮詢
(申請見右側網址)

中心於活動前兩天確認行政事項

結束後填寫線上核銷表單及活動成果



若有相關問題，可致電本中心洽詢：
(02)2321-1786



師資介紹及人事室申請：
<https://sti.to/rc04pvh1>



教師申請專業諮詢：
<https://www.surveycake.com/s/KPbwW>