

“The greatest weapon against stress is our ability to choose one thought over another.”

-William James, US psychologist

「對抗壓力最強大的武器，

是我們選擇另一個想法的能力。」

—威廉·詹姆士，美國心理學家

Credit: Anders Wideskott



“Help is just a phone call away”

- 台北校區諮商預約：請至前程規劃處(A棟2樓)，或撥打專線：(02)2883-0510。
- 衛福部安心專線：1925 (24小時專線)
- 生命線(Lifeline)：1995 (24小時專線)
- To inquire about counseling services on Taipei Campus: please go to the Career Planning & Counseling Division on 2F of Building A, or call: (02)2882-4564, ext. 2602

活動快訊 - 職涯發展中心公告

Announcement from the Career Development Center

04/26

德翔海運企業說明會

(Wed)

香港商德翔海運為全貨櫃輪定期運輸服務公司，目前服務航線48條涵蓋亞洲主要國家及跨太平洋與歐洲線，想要在海運公司服務，或想了解海運公司的同學們，一定要報名參加，聽聽內部人員的現身說法！

◎ 報名網址：<https://eform.mcu.edu.tw/node/3283>

◎ 備註說明：

【徵才職缺】會計專員、櫃管專員、行銷專員、法務專員、資訊專員、排艙專員、危險品專員、業務人員、業務助理

活動時間：112.04.26(三)12:00-13:00

活動地點：B901會議室

聯絡人：陳盈汝老師(#2449)



05/10

2023TVBS聯利媒體股份有限公司徵才說明會

(Wed)

對新聞、媒體有興趣的同學請看過來，TVBS來銘傳徵才囉！能到媒體公司工作，相信對於傳播學院的同學們，一定是很好的學習和磨練的機會，不只接觸業界更擁抱專業，現在手刀報名起來！

◎ 報名網址：<https://eform.mcu.edu.tw/node/3268>

◎ 備註說明：職缺請見 <https://reurl.cc/mlQApA>

活動時間：112.05.10(三)12:00-13:00

活動地點：B901會議室

聯絡人：陳盈汝老師(#2449)



04/26

服務學習專題講座

(Wed)

服務學習志工特殊教育訓練(二)：情緒管理

◎ 報名網址：<https://eform.mcu.edu.tw/node/2413>

◎ 備註說明：本活動可抵一場服務學習專題講座，報名前請先查詢e-Portfolio「服務學習」所缺少的項目。

講師：李勝隆老師(中華康輔教育推廣協會)

活動時間：112.04.26(三)18:00-20:00

活動地點：E202音樂廳

聯絡人：鄧瑀茜老師(#2401)



Now-

5/31

【Taipei Campus】

Career Consultation Reservation

Do you feel lost when thinking of your future? Would you like to explore more closely into your potential career paths? Do you sometimes feel unsure about how to polish your resume? You may consider signing up for the career consultation. It's all free, and space is limited.

◎ To sign up: <https://eform.mcu.edu.tw/node/2768>

Contact person: Ms. Ying-Ju Chen

E-mail: ycrc0220@mail.mcu.edu.tw

| 活動快訊 - 諮商輔導中心公告 | Announcement from the Counseling & Guidance Center

05/03

(Wed)

我的秘密花園：
不凋盆花工作坊My Secret Garden:
Dried Flower Arrangement Workshop
(in Mandarin)

愛的方式是什麼呢？

在愛情中，是主動或是被動呢？

讓我們在手作不凋盆花的過程中，
用美好的花兒與氛芳來探索與整理、
療癒與溫暖自己吧！

◎ 報名須知：

- ① 請先於eForm報名，報名後一週內請至前程規劃處繳交保證金100元。
 - ② 全程參與活動者將全額退還保證金，並依完成報名順序錄取。
 - ③ 活動前請自行用餐，並配合防疫規定配戴口罩。
 - ④ 個人創作的「不凋盆花」可免費帶回家。
- ◎ 報名網址：<https://reurl.cc/EGVoY0>

講師：高翊齡心理師/芳療師

活動時間：112.05.03(三)18:00-20:00

活動地點：B604教室

聯絡人：孫乙仙老師(#2267)

Students who feel comfortable and confident
in a Chinese-speaking environment are
welcome to join us!

06/01

(Thur)

花與草的和諧療癒：
植物能量祝福卡DIY

Card-Making Workshop (in Mandarin)

為自己安排一場愉悅的紓壓活動吧！活動中
除了體驗花、草帶來的療癒，透過園藝治療
師引導，也能將花草融入創作，輕鬆、自在
在完成獨一無二的植物能量祝福卡~送給朋友、
家人或祝福自己，都很合適哦！

◎ 報名須知：

- ① 個人創作的「植物能量祝福卡」
可免費帶回家。
 - ② 即日起開放於eForm報名，報
名後一週內請至A棟2F前程規劃
處繳交保證金100元。
 - ③ 全程參與活動者將全額退還保證金，並依完成
報名順序錄取15名。
- ◎ 報名網址：<https://eform.mcu.edu.tw/node/3273>



講師：黃盛瑩園藝治療師

活動時間：112.06.01(四)18:30-20:30

活動地點：前程規劃處(諮商輔導中心)團輔室

聯絡人：趙化如老師(#2269)

Please call 02-2882-4564, ext. 2602 for
more information or to sign up. Thank you!

| Health & Wellness Series | 心靈補給站 - 自我覺察 |



Credit: Joeseeph Frank



Credit: Caleb George

You are not your thoughts.

— You are the one who *observes* them.

You are not your feelings.

— You are the one who *experiences* them.

你不是你的想法。

---- 你是**觀察**你的想法的那個人。

你不是你的情緒感受。

---- 你是**經歷**你的情緒感受的那個人。@mymentalhealthspace
by Dr. Susanne Wolf