

□ □ □ 【桃園校區】114-1心靈快報專區

活動類型: 心靈DJ期初大會

發布單位: 諮商輔導中心

辦理校區: 桃園

畢業門檻: 非畢業門檻

活動日期: 星期五, 十月 3, 2025 to 星期五, 十二月 26, 2025

□ 請先登入帳號，下載快報後，下拉到底進行簽到!!

【桃園校區 心靈快報】

注意事項

★固定於當週週一早上09:00發佈至週五15:00截止!

★請於週五15:00前下載並完成簽到，才予以計分!

下載專區

114-1心靈DJ期初大會專題講座--【[簡報下載](#) [1]】(僅供心靈DJ參考，請勿轉傳)

1.心靈快報第一期1141003-1141010—【[下載](#)】—

[好文分享：明明知道要多愛自己，卻又忍不住厭惡自己？](#) [2]

2.心靈快報第二期1141013-1141017—【[下載](#)】—

[好文分享：「夠好就好」- 給總是對自己太嚴格的你](#) [3]

3.心靈快報第三期1141020-1141024—【[下載](#)】—

[好文分享：時間沖淡了記憶，心痛卻難以抹去](#) [4]

4.心靈快報第四期1141027-1141031—【[下載](#)】—

[好文分享：溫柔地帶自己走一條新路](#) [5]

——期中考暫停一週，祝同學考試順利——

5.心靈快報第五期1141110-1141114—【[下載](#)】—

[好文分享：眼淚，那麼沒有用嗎？](#) [6]

6.心靈快報第六期1141117-1141121—【[下載](#)】—

[好文分享：把自己排進時間表裡——談自我照顧](#) [7]

7.心靈快報第七期1141124-1141128—【[無需下載，轉傳文章即可](#)】—

[好文分享：與自己和解：為何「不原諒」也是一種自由？停止道德綁架，擁抱內心的平靜](#) [8]

8.心靈快報第八期1141201-1141205—【無需下載，轉傳文章即可】—

[好文分享：當愛失衡，我們如何靠近彼此](#) [9]

請同學填寫以下期末回饋表

—本學期心靈快報結束，祝同學們期末all pass—

📄📄📄 期末回饋表 114.12.05(週五) 15:00截止 【📄已截止】

★114.12.10(週三)12:00前：e-mail各班導師覆核單

★114.12.19(週五)16:00：老師覆核截止

★若有任何關於心靈DJ的問題，歡迎詢問前程規劃處
張婉珺老師(分機5362；wanchun@mail.mcu.edu.tw [10])

【個資宣告】此資料之蒐集僅限於會計與相關事務、憑證管理業務、協助公部門調查或執行業務及法令需求等目的使用，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，亦不會公佈任何資訊，並遵循本校資料保存與安全控管辦理。(詳細個資管理可參閱「銘傳大學個人資料保護管理要點」與「銘傳大學個人資料保護專區」<http://pims.mcu.edu.tw> [11])

Source URL (retrieved on 12/19/2025 - 02:29):

<https://eform.mcu.edu.tw/node/3439?language=zh-hant&mini=2025-11>

Links:

[1] <https://eform.mcu.edu.tw/sites/default/files/u31493/114-1%E5%BF%83%E9%9D%88DJ%E8%AA%AA%E6%98%8E.pdf>

[2] https://www.xincounseling.com/news/details.php?id=37313&group_id=6074

[3] <https://listentoyou2023.com/%e3%80%8c%e5%a4%a0%e5%a5%bd%e5%b0%b1%e5%a5%bd%e3%80%8d%ef%bc%8d%e7%b5%a6%e7%b8%bd%e6%98%af%e5%b0%8d%e8%87%aa%e5%b7%b1%e5%a4%aa%e5%9a%b4%e6%a0%bc%e7%9a%84%e4%bd%a0/>

[4] <https://sulisten.com/blog/adian02>

[5] <https://listentoyou2023.com/%e6%ba%ab%e6%9f%94%e5%9c%b0%e5%b8%b6%e8%87%aa%e5%b7%b1%e8%b5%b0%e4%b8%80%e6%a2%9d%e6%96%b0%e8%b7%af/>

[6] https://www.neathlake.com/news/details.php?id=53836&group_id=8422&page=4

[7] <https://www.psysteethome.com/a/%E8%87%AA%E6%88%91%E7%99%82%E7%99%92/scheduled>

[8] <https://realizingcounseling.com/b01-66/>

[9] <https://sulisten.com/blog/ru05>

[10] <mailto:wanchun@mail.mcu.edu.tw>

[11] <http://pims.mcu.edu.tw>

