

苗栗縣立南湖國民中學111學年度心理衛生講座

活動名稱：心理衛生講座(談「戀愛」--可可愛愛 可愛愛?)

活動時間：112年04月27

活動地點：南湖國中



預期效益：

1. 增進戀愛關係的健康：講座可能提供有關健康的戀愛關係的知識，包括建立良好的溝通、互信、尊重和共享價值觀等方面的建議。這有助於參與者建立更健康 and 穩定的戀愛關係，減少衝突和不健康的互動模式。
2. 增進自我認識和情感智商：講座可能涵蓋自我認識、情感管理和自我價值的主題。參與者可以學習更好地理解自己的情感需求、情感反應，以及如何在戀愛關係中健康地表達和處理情感。這有助於提高情感智商，使人更有能力建立積極的戀愛關係。
3. 預防和處理戀愛中的心理健康問題：講座可能提供有關戀愛中可能出現的心理健康問題，如焦慮、抑鬱、人際關係問題等的資訊。這有助於參與者早期識別這些問題，並提供解決方法或尋求專業支持的建議，以確保他們在戀愛中保持良好的心理健康。