

《不反應的練習》讀書會

「真正消耗我們的，不是事情本身，
而是我們對事情的反應。」



活動資訊

1. 指定書目：《不反應的練習》
2. 活動地點：English Corner
3. 活動場次

第一場：115/09/17(四) 15:30 - 17:30

第二場：115/10/01(四) 15:30 - 17:30

報名方式

報名地點：請至教學大樓 4 樓圖書館

報名辦法：採現場報名制

活動名額：限額 10 名

亮點

內容

理解情緒來源，學習不隨外在雜音起舞
在忙碌生活中實踐內心歸零