

台中服務中心

這是一個歡迎所有關心兒少議題的你可以來使用的空間，不論你是一個人、與朋友或全家同行，都能在這裡慢慢體驗、自在探索。

我們有互動體驗式的心理健康主題展覽、閱讀空間、也會定期辦理好玩、有趣的共玩活動與親職課程，快來一起探索、一起玩，每一次到訪都會有不同的驚喜與收穫喔！

覺察認識情緒

檢視壓力狀態

練習調節方式

實踐心理照顧

壓力山大 我們不怕

心理健康與復原力展覽

我們每個人或多或少，都會在心裡默默冒出一句：「壓力山大！」在這個展覽裡，我們將隨著壓力怪獸的腳步，陪你認識情緒、學習與它共處，用自己的步伐，慢慢找回前進的復原力，讓心理健康成為生活的習慣！

開放時間 週一至週六(預約制)

參與對象 社區民衆(國小以下須家長陪同)

導覽活動 展區導覽+體驗活動，共90分鐘

持續更新 請關注我們！

活動資訊



一起來玩吧~讓我們從遊戲中學習面對生活的挑戰！
歡迎親子一起參加！

贈送紓壓小物

名額有限

- ▶ **是誰綁架了我的太空船** (國小以上)
悲傷復原力線上互動教材體驗活動
- ▶ **小晰的冒險之旅** (幼兒園大班以上)
反霸凌親子桌遊共玩活動
- ▶ **秘密教室** (幼兒園大班以上)
反霸凌親子遊戲書共玩活動

閱讀空間

開放時間 週一至週五 14:00-17:00

參與對象 社區民衆(國小以下須家長陪同)

常態服務 館內繪本書籍閱讀、桌遊使用

繪本導讀 每月第二週週三 14:30-15:00



導覽預約



活動報名



心理健康網站

(04) 2202-5399#4

臺中市北區忠明六街12號

壓力怪獸