

學年度第一學期 情緒管理與壓力調適 跨校小團體 招募

新的學期又開始了，你 妳是否覺得，新的學習階段、人際關係、課業學習…
這些都影響著自己的情緒，壓力山大！？愈逃避，卻愈不安；愈否認，卻愈痛苦…，
那說不出口的感受總是令自己難過不已。

所以，我們想邀請你 妳，在團體交流中來一場與自己情緒的對話，釋放自己的壓力。



- ✧ **活動內容與方式：**以 8~12 人為一團體，一起分享、對話，兼採互動活動等方式，協助參加的同學覺察自己的情緒狀態，以及在安全的情境下抒發目前的壓力。
- ✧ **時間：**2023/10/28（六）09：00～16：00
- ✧ **活動場地：**國立斗六家商 行政大樓 適合帶領小團體之場地
- ✧ **報到地點：**國立斗六家商 行政大樓二樓輔導室
- ✧ **團體成員招募方式：**斗六家商、虎尾高中、土庫商工、斗南高中、斗六高中及正心高中，對情緒紓解感興趣之高二高三學生，性別不拘，最多共 48 名，開 4 團，每團融合彈性分配各校人數。
- ✧ **註：**免費，並提供午餐餐點 全程參加活動者，皆可獲得一份「研習證書」。

學校	報名 序號	班級	座號	姓名	性別	午餐 葷素
	1					
	2					
	3					

- ✧ 請於 **10/17(二)午休**前將報名表交回輔導室（逾時未交視同放棄，名額將留至其他學校或其他班），由於活動適逢假日時間，確定錄取者將需再填寫繳交「**家長同意書**」。