



心很累 but 不崩潰

情緒調適跨校小團體

嗨~各位同學，面對生活的煩惱，還有各種人事物的壓力，
難免有情緒大爆炸、崩潰的時候，你/妳還在為此而困擾嗎？
如果有一個機會可以學會調適自己的心情、找回平衡的方式，
想不想了解看看呢？ 那就來參加這次的小團體吧！

✧ **活動內容與方式**：領導者帶領學生進行互動暖身、辨識自我情緒、分享情緒調節技巧與彼此交流，藉以對自我情緒有更深入的理解與掌握，有助於情緒調適能力的提升。

✧ **時間**：2025/11/8 (六) 09：00～12：00 (3 小時)

✧ **活動地點**：國立斗六家商行政大樓 2 樓 輔導室報到後指引

✧ **成員來源**：斗六家商與雲林縣公私立高中職學校高一、高二學生，每班自由報名，性別不拘，名額最多 36 位，視人數至多進行 3 團。

註：提供西式餐盒。全程參加活動者，皆可獲得一份「研習證書」及小禮物。

報名序號	學校	班級	座號	姓名	性別	用餐 葷素
1						
2						
3						

請於 **10/29(週三)放學**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**」。