

# 教育部國教署轄輔諮中心 雲林區駐點服務學校 108學年度第二學期 情緒調適與人際探索小團體 招募

我們都知道，當無法照顧好自己的情緒時，往往就會形成情緒黑洞，這個黑洞可能讓我們在生活中莫名生氣、難過，尤其對於身邊人事物會感到特別敏感，一不小心就傷害了彼此的感情，但事後又好後悔…

有時候你並不是故意要傷害對方，而是沒有好好的安頓自己的情緒，而讓自己的人際關係不斷充滿裂痕…

或許給自己安排一個自我探索的時間吧！在小團體的交流互動中，更加認識自己的情緒、尋找讓情緒安頓之處，並且學習經營一段滿意的人際關係～～

- ◇ **活動內容與方式：**領導者帶領成員們進行活動體驗、分享討論等方式，使參加的成員們探索與瞭解自己的情緒狀態、調適方式與人際關係之間的交織。
- ◇ **時間：**2020/6/14（日）上午09：00～12：00、13：00～16：00（6小時）
- ◇ **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
- ◇ **團體成員招募與條件：**斗六家商、正心中學、西螺農工、土庫商工高一高二學生，對情緒調適與人際探索感興趣者自由報名。最多錄取40名，開3～4團。
- ◇ **因應肺炎防疫，請錄取同學考量當天身體狀況，當天視疫情狀況戴口罩參加！！**
- ◇ **註：**午餐免費提供美味西式餐盒～全程參加活動者，皆可獲得一份「研習證書」。



| 報名<br>序號 | 學校 | 班級 | 座號 | 姓名 | 性別 | 午餐<br>葷素 |
|----------|----|----|----|----|----|----------|
| 1        |    |    |    |    |    |          |
| 2        |    |    |    |    |    |          |
| 3        |    |    |    |    |    |          |

※ 請於 **6/2(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**」